

## **BAMBINI MALATI PER CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)**

### **SUGGERIMENTI PER MANTENERE SANI I BAMBINI, MENTRE LA SCUOLA È CHIUSA**

#### **I bambini non sono ad alto rischio**

Sulla base delle prove disponibili, i bambini non sembrano avere un rischio più elevato di contrarre il COVID-19, rispetto agli adulti.

Mentre alcuni bambini e neonati si sono ammalati per il COVID-19, gli adulti costituiscono, finora, la maggior parte dei casi noti.

Puoi saperne di più su chi è maggiormente a rischio di problemi di salute, per aver contratto l'infezione da COVID-19, su [Sei a maggior rischio di gravi malattie?](#)

#### **Misure per proteggere i bambini da questa malattia**

Puoi incoraggiare i tuoi figli a contribuire ad arrestare la diffusione del COVID-19, insegnando loro a fare le stesse cose che tutti dovrebbero fare, per rimanere in salute.

- **Pulire spesso le mani**, con acqua e sapone o con un disinfettante per le mani a base di alcool
- **Evitare le persone malate** (che tossiscono e starnutiscono)
- **Pulire e disinfettare quotidianamente le superfici ambientali** nelle aree comuni domestiche (ad es. tavoli, sedie con schienale duro, maniglie delle porte, interruttori della luce, telecomandi, maniglie, scrivanie, servizi igienici, lavandini)
- **Lavare gli oggetti**, ivi compresi i giocattoli di peluche lavabili, secondo le istruzioni del produttore. Se possibile, lavare gli oggetti utilizzando acqua bollente, secondo l'impostazione più appropriata per gli articoli, e asciugarli completamente. Il bucato sporco di un soggetto malato può essere lavato con oggetti di altre persone.

Puoi trovare ulteriori informazioni sulla prevenzione dal COVID-19 su [Prevention for 2019 Novel Coronavirus](#) e su [Prevenzione della diffusione di COVID-19 nelle comunità](#). Ulteriori informazioni sulla diffusione del COVID-19 sono disponibili su [Come si diffonde il COVID-19](#).

#### **I bambini possono presentare lievi sintomi**

I sintomi del COVID-19, nei bambini e negli adulti, sono simili. Tuttavia, i bambini con COVID-19 confermato hanno generalmente presentato sintomi lievi.

I sintomi riportati nei bambini includono quelli simili al raffreddore, come febbre, naso che cola e tosse. Sono stati segnalati anche vomito e diarrea.

Non è ancora noto se alcuni bambini possano essere a maggior rischio di malattie gravi; ad esempio, i bambini con sottostanti condizioni mediche e quelli con bisogni sanitari speciali.

C'è molto altro da imparare, a proposito dell'impatto della malattia sui bambini.

#### **I bambini non hanno bisogno di indossare mascherine**

No. Se il bambino è sano, non è necessario che indossi una mascherina. Solo le persone che presentino dei sintomi di malattia, o che forniscano cure ai malati, devono indossare mascherine.

## CHIUSURE DELLA SCUOLA

### I bambini e i loro amici

**Limita le interazioni sociali:** la chiave per rallentare la diffusione del COVID-19 è limitare il più possibile le interazioni sociali. I genitori dovrebbero minimizzare le occasioni di gioco e, se tenuti, dovrebbero mantenere piccoli i gruppi.

Consiglia ai bambini più grandi di uscire in piccoli gruppi e di incontrarsi fuori, piuttosto che all'interno di un locale.

È più facile mantenere lo spazio intrapersonale in ambienti esterni, come i parchi.

**Esercitati sul Distanziamento Sociale:** se hai piccoli incontri, prendi in considerazione di uscire con un'altra famiglia o con un amico che sta prendendo anche misure extra per distanziarsi dagli altri (cioè, il distanziamento sociale).

**Pulisci e disinfetta:** assicurati che i bambini pratichino [quotidiani comportamenti preventivi](#), come la pulizia e la disinfezione delle superfici frequentemente toccate.

**Modifica le vacanze di primavera e i piani di viaggio:** i genitori dovrebbero aiutare i loro figli più grandi a rivedere i piani per le vacanze di primavera, che includevano viaggi non essenziali in aree affollate.

**Ricorda: se i bambini si incontrano fuori dalla scuola in gruppi più grandi, ciò può essere un rischio per tutti.**

Le informazioni sul [COVID-19 nei bambini](#) sono piuttosto limitate, ma i dati attuali suggeriscono che i bambini con COVID-19 possono mostrare solo sintomi lievi.

Tuttavia, essi possono ancora trasmettere questo virus ad altri soggetti che potrebbero essere a rischio più elevato, compresi [gli adulti più anziani e le persone che hanno gravi condizioni mediche croniche](#).

## AIUTA I BAMBINI A CONTINUARE A IMPARARE

### Resta in contatto con la scuola di tuo figlio.

- Molte scuole stanno praticando lezioni personali per l'apprendimento online o virtuale. Rivedi i compiti della scuola e aiuta tuo figlio a stabilire un ritmo ragionevole, per completare il lavoro. Potrebbe essere necessario assistere tuo figlio nell'utilizzare i dispositivi, leggere le istruzioni e digitare le risposte
- Comunica gli impegni alla tua scuola. Se hai problemi di tecnologia o di connettività, o se tuo figlio ha difficoltà a completare i compiti, informane la scuola.

### Crea un programma e un'abitudine per l'apprendimento a casa, ma resta flessibile.

- Abbi dei costanti orari di sonno e alzati alla stessa ora, dal lunedì al venerdì.
- Struttura la giornata per l'apprendimento, per il tempo libero, i pasti, gli spuntini sani e l'attività fisica.
- Consenti una flessibilità nel programma: è possibile adattarlo in base alla giornata.

### Considera le esigenze e gli adattamenti richiesti per la fascia d'età di tuo figlio.

- Il passaggio all'essere a casa sarà diverso per bambini in età prescolare, per quelli che frequentano le elementari, per gli studenti delle scuole medie e per quelli delle scuole superiori. Parla con tuo figlio delle aspettative e di come adattarsi allo stare in casa o a scuola.
- Considera i modi in cui tuo figlio può rimanere in contatto con i propri amici, senza doverli incontrare di persona.

### Cerca modi per rendere divertente l'apprendimento.

- Svolgi attività pratiche, come puzzle, pittura, disegno e creazione di cose.
- Il gioco indipendente può essere svolto anche al posto dell'apprendimento strutturato. Incoraggia i bambini a costruire un forte con i fogli; o falli esercitare nel conteggio, impilando i blocchi.
- Esercitati nella scrittura a mano e nella grammatica, scrivendo lettere ai familiari. Questo è un ottimo modo per connettersi, limitando i contatti *vis a vis*.

- Inizia a scrivere un diario con tuo figlio, per documentare questo periodo e per discutere l'esperienza condivisa.
- Utilizza gli audiolibri o vedi se la biblioteca locale ospita eventi di lettura, virtuali o in streaming.

### **Servizi di pasto scolastico**

Verificare con la propria scuola i piani per continuare ad utilizzare i servizi di ristorazione, durante la chiusura della scuola. Molte scuole mantengono aperte le proprie strutture scolastiche, per consentire alle famiglie di raccogliere i pasti; o forniscono pasti da asporto, da un ufficio centrale.

### **MANTIENI IN SALUTE I BAMBINI**

#### **Controlla gli eventuali segni di malattia di tuo figlio.**

- Se vedi segni di malattia coerenti coi [sintomi del COVID-19](#), in particolare febbre, tosse o respiro corto, mantieni il bambino a casa e il più lontano possibile dagli altri. Segui le indicazioni del CDC su: "[Cosa fare in caso di malattia](#)".

#### **Insegna e rafforza le [azioni preventive quotidiane](#).**

- Genitori e tutori svolgono un ruolo importante, nell'insegnare ai bambini a lavarsi le mani. Spiega ai bambini che il lavaggio delle mani può mantenerli sani e può impedire al virus di diffondersi agli altri.
- Sii un buon modello: se ti lavi spesso le mani, è più probabile che loro facciano lo stesso.
- Rendi [il lavaggio delle mani un'attività familiare](#).

#### **Aiuta tuo figlio a rimanere attivo.**

- Incoraggia tuo figlio a giocare all'aperto: è ottimo, per la salute fisica e mentale. Fai una passeggiata con tuo figlio o fai un giro in bicicletta.
- Utilizza le pause di attività al chiuso (ad es., pause di stretching, pause di danza) durante il giorno, per aiutare il bambino a rimanere sano e concentrato.

#### **Aiuta tuo figlio a rimanere socialmente connesso.**

- Aiuta il tuo bambino a contattare amici e parenti, tramite telefono o video chat.
- Aiuta tuo figlio a scrivere cartoline o lettere ai familiari che lui potrebbe non essere in grado di visitare.
- Alcune scuole e organizzazioni senza scopo di lucro, come la [Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning](#) e la [Yale Center for Emotional Intelligence](#), hanno risorse per l'apprendimento sociale ed emotivo. Verifica se la tua scuola ha suggerimenti e linee-guida per aiutare a sostenere i bisogni sociali ed emotivi del tuo bambino.

#### **Limita il tempo trascorso con gli anziani, i parenti e le persone con patologie croniche**

[Gli anziani e le persone con gravi condizioni mediche croniche](#) sono ad alto rischio di ammalarsi di COVID-19.

- Se altri soggetti, a casa tua, sono particolarmente [a rischio di malattie gravi da COVID-19](#), prendi in considerazione ulteriori precauzioni, per **separare il bambino da tali individui**.
- Se non sei in grado di stare a casa con tuo figlio durante la chiusura della scuola, considera attentamente chi potrebbe essere nella situazione migliore per fornire assistenza ai bambini. Se qualcuno, a rischio più elevato di COVID-19, fornirà assistenza (ad esempio, un anziano, come un nonno o qualcuno con una condizione medica cronica), **limita il contatto dei tuoi figli con queste persone**.
- Considera **di posticipare le visite o i viaggi, per vedere i familiari più anziani e i nonni**. Connettiti virtualmente o scrivendo lettere e inviandole per posta.

Ultima revisione della pagina: 21 marzo 2020

Fonte del contenuto: [Centro Nazionale per le Immunizzazioni e le Malattie Respiratorie \(NCIRD\)](#), [Divisione delle Malattie Virali](#)  
[Malattia da Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)  
[Dipartimento di Salute e Servizi Umani degli Stati Uniti](#) [USA.gov](#)

## CHILDREN AND CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

Tips to keep children healthy while school's out

### Children are not at higher risk

Based on available evidence, children do not appear to be at higher risk for COVID-19 than adults. While some children and infants have been sick with COVID-19, adults make up most of the known cases to date. You can learn more about who is most at risk for health problems if they have COVID-19 infection on [Are you at higher risk for severe illness](#).

### Steps to protect children from getting sick

You can encourage your child to help stop the spread of COVID-19 by teaching them to do the same things everyone should do to stay healthy.

- **Clean hands often** using soap and water or alcohol-based hand sanitizer
- **Avoid people who are sick** (coughing and sneezing)
- **Clean and disinfect high-touch surfaces daily** in household common areas (e.g. tables, hard-backed chairs, doorknobs, light switches, remotes, handles, desks, toilets, sinks)
- **Launder items** including washable plush toys as appropriate in accordance with the manufacturer's instructions. If possible, launder items using the warmest appropriate water setting for the items and dry items completely. Dirty laundry from an ill person can be washed with other people's items.

You can find additional information on preventing COVID-19 at [Prevention for 2019 Novel Coronavirus](#) and at [Preventing COVID-19 Spread in Communities](#). Additional information on how COVID-19 is spread is available at [How COVID-19 Spreads](#).

### Children may present with mild symptoms

The symptoms of COVID-19 are similar in children and adults. However, children with confirmed COVID-19 have generally presented with mild symptoms. Reported symptoms in children include cold-like symptoms, such as fever, runny nose, and cough. Vomiting and diarrhea have also been reported. It's not known yet whether some children may be at higher risk for severe illness, for example, children with underlying medical conditions and special healthcare needs. There is much more to be learned about how the disease impacts children.

### Children don't need to wear facemasks

No. If your child is healthy, there is no need for them to wear a facemask. Only people who have symptoms of illness or who are providing care to those who are ill should wear masks.

### School Dismissals

#### Children and their friends

**Limit Social Interactions:** The key to slowing the spread of COVID-19 is to limit social interactions as much as possible. Parents should minimize play dates, and if held, parents should keep the groups small. Advise older children to hang out in a small group and to meet up outside rather than inside. It's easier to keep and maintain space between others in outdoor settings, like parks.

**Practice Social Distancing:** If you have small meetups, consider hanging out with another family or friend who is also taking extra measures to put distance between themselves and others (i.e. social distancing).

**Clean and Disinfect:** Make sure children practice [everyday preventive behaviors](#), such as cleaning and then disinfecting frequently touched surfaces.

**Revise Spring Break & Travel Plans:** Parents should help their older children revise spring break plans that included non-essential travel to crowded areas.

## **Remember, if children meet outside of school in bigger groups, it can put everyone at risk.**

Information about [COVID-19 in children](#) is somewhat limited, but current data suggest children with COVID-19 may show only mild symptoms. However, they can still pass this virus onto others who may be at higher risk, including [older adults and people who have serious chronic medical conditions](#).

### **Help children continue learning**

#### **Stay in touch with your child's school.**

- Many schools are adapting in-person lessons to online or virtual learning. Review assignments from the school, and help your child establish a reasonable pace for completing the work. You may need to assist your child with turning on devices, reading instructions, and typing answers.
- Communicate challenges to your school. If you face technology or connectivity issues, or if your child is having a hard time completing assignments, let the school know.

#### **Create a schedule and routine for learning at home, but remain flexible.**

- Have consistent bedtimes and get up at the same time, Monday through Friday.
- Structure the day for learning, free time, healthy meals and snacks, and physical activity.
- Allow flexibility in the schedule - it's okay to adapt based on your day.

#### **Consider the needs and adjustment required for your child's age group.**

- The transition to being at home will be different for preschoolers, K-5, middle school students, and high school students. Talk to your child about expectations and how they are adjusting to being at home versus at school.
- Consider ways your child can stay connected with their friends without spending time in person.

#### **Look for ways to make learning fun.**

- Have hands-on activities, like puzzles, painting, drawing, and making things.
- Independent play can also be used in place of structured learning. Encourage children to build a fort from sheets or practice counting by stacking blocks.
- Practice handwriting and grammar by writing letters to family members. This is a great way to connect and limit face-to-face contact.
- Start a journal with your child to document this time and discuss the shared experience.
- Use audiobooks or see if your local library is hosting virtual or live-streamed reading events.

### **School meal services**

Check with your school on plans to continue meal services during the school dismissal. Many schools are keeping school facilities open to allow families to pick up meals or are providing grab-and-go meals at a central location.

### **Keep children healthy**

#### **Watch your child for any signs of illness.**

- If you see any sign of illness consistent with [symptoms of COVID-19](#), particularly fever, cough, or shortness of breath, keep your child at home and away from others as much as possible. Follow CDC's guidance on "[What to do if you are sick](#)."

#### **Teach and reinforce [everyday preventive actions](#).**

- Parents and caretakers play an important role in teaching children to wash their hands. Explain that hand washing can keep them healthy and stop the virus from spreading to others.
- Be a good role model - if you wash your hands often, they're more likely to do the same.
- Make [handwashing a family activity](#).

#### **Help your child stay active.**

- Encourage your child to play outdoors - it's great for physical and mental health. Take a walk with your child or go on a bike ride.
- Use indoor activity breaks (e.g., stretch breaks, dance breaks) throughout the day to help your child stay healthy and focused.

### **Help your child stay socially connected.**

- Help your child reach out to friends and family via phone or video chats.
- Help your child write cards or letters to family members they may not be able to visit.
- Some schools and non-profits, such as the [Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning](#) and [The Yale Center for Emotional Intelligence](#), have resources for social and emotional learning. Check to see if your school has tips and guidelines to help support social and emotional needs of your child.

### **Limiting time with older adults, relatives, and people with chronic medical conditions**

[Older adults and people who have serious chronic medical conditions](#) are at highest risk of getting sick from COVID-19.

- If others in your home are at particularly [high risk for severe illness from COVID-19](#), consider extra precautions to **separate your child from those individuals**.
- If you are unable to stay home with your child during school dismissals, carefully consider who might be best positioned to provide childcare. If someone at higher risk for COVID-19 will be providing care (e.g., older adult, such as a grandparent or someone with a chronic medical condition), **limit your children's contact with those people**.
- Consider **postponing visits or trip to see older family members and grandparents**. Connect virtually or by writing letters and sending via mail.

Page last reviewed: March 21, 2020

Content source: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\)](#), [Division of Viral Diseases](#)  
[Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#)  
[U.S. Department of Health & Human Services](#)  
[USA.gov](#)