

## RIDIAMOCI SOPRA

DI GIORGIO INFANTE - DISEGNO DI FRANCO BIANCO

Dici "Scout" e pensi alla povera vecchietta costretta ad attraversare la strada da zelanti scout pronti al passaggio alla marinara sulla tangenziale. Pensi ai pantaloni corti e a quante persone ti hanno detto "ma non hai freddo?".

Vita difficile quella dello scout, ma anche per chi incontriamo non sono sempre bei momenti! Se un essere umano negli Stati Uniti vede da lontano una Guida, cambia strada per non acquistare i proverbiali biscotti. In Italia, per non essere costretti a comprare il ventottesimo calendario. Luoghi comuni?

Allora osserviamo un Reparto sul treno. Salendo si incastreranno con lo zaino, sistematicamente 10 cm più largo della porta del treno. E se in casi rarissimi risultasse più piccolo, si incastrano comunque salendo a due alla volta. Sul treno chitarra e canti a squarcia-gola costringono i viaggiatori a lanciarsi giù dai finestrini. E per fortuna, così c'è più spazio per appoggiare i fazzolettoni, mai lavati e ormai pesantissimi, portando appesa qualsiasi cosa: pop corn, stuzzicadenti, ombretto, nuove forme di vita. Un capo squadriglia portava uno squadrigliere attaccato al fazzolettone, per ricordo!

Un po' vere, un po' esagerate, un po' luoghi comuni, un po' da ridere. Allora ridiamo, che ci fa sicuramente bene, ma stando attenti che le barzellette sugli Scout non siano, qualche volta, **un segnale che qualcosa non va.**

### LEGGE DI SEMBENINI:

Qualunque sia il tipo di pasta disegnato sulla confezione, una volta cotta avrà la forma del mestolo.

### ASSIOMA DI LEONI:

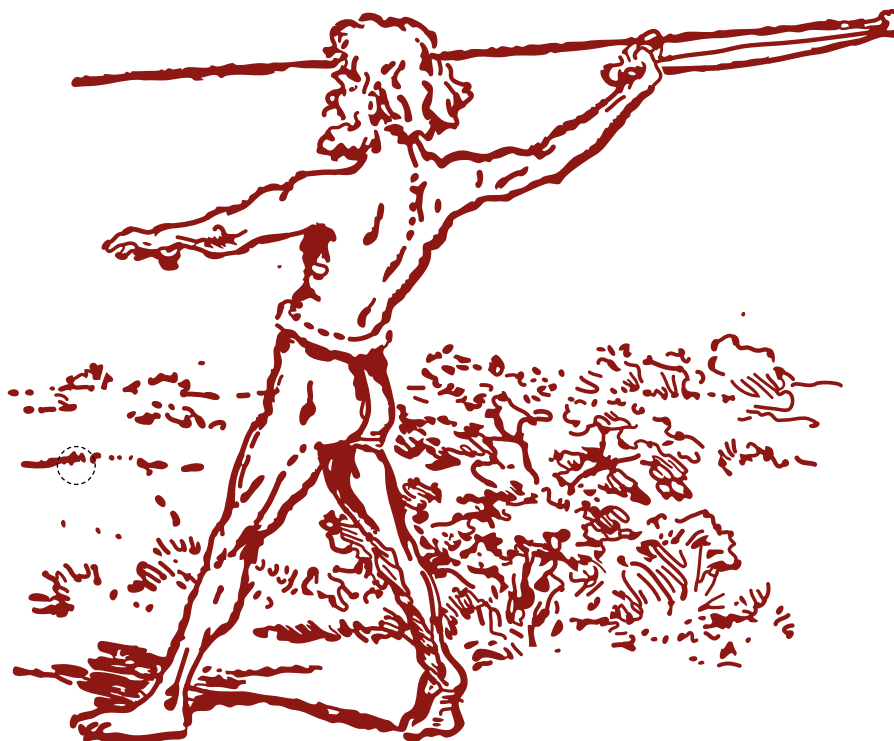
Se non è cruda è scotta.

COROLLARIO DI BUDELLI: Se è al dente si rovescerà.

(da "Le leggi di Marfi sullo Scautismo" - ed. Fiordaliso)



# Diciottesima chiacchierata ABITUDINI SALUTARI



## FINCHÉ C'È VITA C'È SPERANZA, MA SE C'È ANCHE LA SALUTE È MEGLIO!

DI DARIO FONTANESCA - DISEGNO DI B.-P.

### Coordinamento editoriale:

Paolo Vanzini

### Grafica e

### impaginazione:

Roberto Cavicchioli

### Testi di:

Dario Fontanesca

Salvo Tomarchio

Tonio Negro

Chiara Fontanot

Fabio Fogu

Erika Polimeni

Giorgio Infante

### Disegni di:

B.-P.

Giulia Bracesco

Isaco Saccoman

Chiara Fontanot

Sara Palombo

Sara Dario

Franco Bianco

Dalle mie parti (ma non solo) un antico adagio esorta a gioire quando l'ottimo stato di salute ci accompagna, nonostante sia presente qualche fatale avversità presente.

Sfogliando e leggendo le pagine della diciottesima chiacchierata conosciamo un ulteriore aspetto della notevole competenza di B.-P.

Uomo curioso, osservatore, studioso di molteplici discipline, il Fondatore del Movimento Scout in questo capitolo di Scautismo per ragazzi ci esorta vivamente a conservare e mantenere con cura i nostri teneri e preziosi corpicini.

"Meglio cercare nei campi una salute gratuita, che pagare il dottore per medicine nauseabonde: il saggio per curarsi, fa assegnamento sull'esercizio fisico; Dio non ha creato la sua opera perché l'uomo la rabberciasse".

Baden -Powell non è uno stregone che tenta di farci odiare i medici, sa benissimo che

quando è necessario, bisogna avvalersi del prezioso ausilio della scienza medica; esorta tuttavia a vivere secondo regole sane che possano permetterci di farne a meno il più possibile, per noi Esploratori e Guide egli pensa ad atteggiamenti "intelligenti e furbi", da Scout insomma...

"Se vuole, ogni ragazzo può imparare a fumare: non è poi una cosa così meravigliosa riuscirci! Ma uno Scout non lo farà, poiché non è tanto sciocco."

A distanza di cento anni e più, il pensiero di B.-P. è sempre incredibilmente attuale: "Per un uomo che beve è semplicemente impossibile essere uno Scout. State dunque lontani dai liquori fin da giovani, e proponetevi di non averci mai niente a che fare. Acqua, tè e caffè sono bevande ottime, tanto per spegnere la sete che per rimettersi in forze in qualsiasi momento; e quando fa molto caldo, le spremute di limone e le gassose sono dissetanti molto migliori."

re un vero box doccia con tela cerata ...

La doccia, come tutti gli altri ambienti che prevedano scarico di rifiuti liquidi, dovrà essere dotata di un **pozzo di scarico** (un buco profondo riempito prima da grosse pietre e poi da ciottoli più piccoli su cui è appoggiata una pedana di legno) per far defluire l'acqua direttamente nel terreno e per evitare che si formi fango ai nostri piedi. Mai gettarla direttamente nei fiumi o ai piedi di un albero!

Il territorio s'inquina, soprattutto se nell'acqua vi sono residui di detersivo. Indubbiamente, la prima regola è di utilizzare sapone di Marsiglia o detersivi biodegradabili.

Per quanto riguarda le latrine, la prima costruzione da eseguire al campo, basta usare un po' di fantasia e piccoli accorgimenti fra cui quello di installarle in luoghi abbastanza lontani dal campo ma non troppo difficili da



raggiungere e di bassa pendenza.

La buca della latrina deve essere piccola (30 cm x 100 cm) e di circa 30 cm di profondità.

C'è chi costruisce veri e propri lavandini per lavare le gavette (già pulite con cura per evitare che i tubi s'intasino con residui di cibo), lavabi, docce, attrezzature per fare

il bucato (cosa dicevano i corrispondenti riguardo a partire per il campo con uno zaino pieno di vestiti per ogni giorno o, peggio ancora, pretendendo di non cambiarsi mai?), latrine ... Comunque vengano realizzate, sono strutture fondamentali da saper gestire nella consapevolezza dell'impatto ambientale che provocano. Lo scout ama e rispetta la natura e ... se stesso!

## NON SOLO VISO E MANI: IMPIANTI SANITARI AL CAMPO

DI ERIKA POLIMENI - DISEGNI DI SARA DARIO

Lavarsi è molto importante, soprattutto quando si gioca, si lavora e ci si muove parecchio come accade al campo. La giusta pulizia del corpo, al mattino come alla sera, prima di coricarsi nel sacco letto, permette di togliere dalla pelle tutte le sostanze nocive espulse dal corpo tramite sudorazione.

È possibile ricreare tutti gli ambienti e le strutture adatte per permettere di praticare tutte le norme igieniche al campo come a casa. Una bella doccia ristora e ci fa sentire meglio; non basta lavarsi solo viso e mani!

Per la realizzazione di una doccia da campo, un'idea è di realizzare un tre-

pede di circa tre metri con un secchio senza manico posto in alto al centro che, convenientemente rovesciato, farà cadere l'acqua (i più sofisticati potranno utilizzare, al posto del secchio, un innaffiatoio).

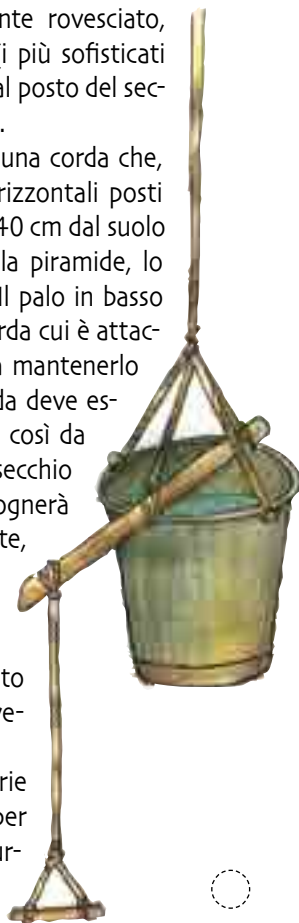
Il secchio è legato a una corda che, posta fra due pali orizzontali posti uno a 2,5 m e uno a 40 cm dal suolo lungo una faccia della piramide, lo mantiene sollevato. Il palo in basso servirà a legare la corda cui è attaccato, quello in alto a mantenerlo alto e dritto. La corda deve essere lunga circa 7 m così da poter far scivolare il secchio in basso quando bisognerà riempirlo nuovamente, magari con acqua calda. Al secchio si potrà stringere un bastone cui è legato

un altro cordino che, una volta tirato, farà cadere l'acqua rovesciandolo.

Ogni squadriglia decide di costruire la doccia secondo le proprie esigenze: chi disegna il progetto con portasapone e ganci per appoggiare gli asciugamani incorporato, chi decide di riprodur-



14



È caratteristica costante di B.-P. fornire sempre esempi concreti, di vita di reale nei suoi scritti, le sue non sono chiacchiere inutili, quando scrive della pericolosità del bere e del fumare, egli comprende benissimo quanto sia importante farsi capire e far capire ai ragazzi ed alle ragazze la pericolosità di certi atteggiamenti. Nel 2009 soltanto uno sciocco potrebbe non essere al corrente della capacità distruttiva che possono causare l'alcool ed il fumo.

E uno Scout, lo sappiamo, tutto può essere tranne che sciocco...

L'insero della diciottesima chiacchierata è anche spazio per ricordare la nostra peculiarità che non dovrebbe mai abbandonarci, il sorriso: "Mancanza di allegria significa mancanza di salute.

Ridete più che potete perché questo vi farà bene: quindi ogni volta che avete occasione di farvi una buona risata, fatevela."

Le pagine tecniche comprenderanno tabelle e dati su cosa fa bene mangiare e bere, consigli sull'igiene personale e l'abbigliamento.

Non mancheranno i giochi su come vivere in modo sano ed all'aria aperta e poi ancora dritte su strutture ed impianti sanitari al Campo Estivo.

E poiché vogliamo evitare di essere troppo seri, una pagina di umorismo con barzellette, vignette, non mancherà di certo.



3

## IL MENU INTELLIGENTE

TESTO DI SALVO TOMARCHIO - DISEGNI DI GIULIA BRACESCO



Il momento in cui si decide il menù per i campi è davvero complicato. Tutti vogliono mangiare qualcosa di buono per non rimpiangere casa, ma pochi sanno cosa può davvero essere "buono" e salutare mangiare ai campi. Forse cercando di sfruttare al meglio le qualità e la composizione degli alimenti, potremmo provare a disegnare un menù sano, adatto alle esigenze di ogni giornata di campo.

Forse alla fine dei pasti sarà più facile alzarsi

senza barcollare e allo stesso tempo nessuno lamenterà mai la fame. Ricerchiamo dunque un equilibrio fra gli alimenti senza mai esagerare nelle quantità. Inoltre bisogna ricordare che è buona abitudine bere tanta acqua (anche e soprattutto quella del rubinetto che è buona come e più dell'acqua imbottigliata!) per aiutare la digestione, recuperare forze e purificare il corpo. Scopriamo a cosa servono i nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) presenti in alcuni cibi da poter mangiare al campo, dopo sarà più facile compilare un menù adatto alle nostre esigenze.



### PROTEINE

Le proteine servono a riparare i tessuti anche se possono essere impiegate per scopi energetici. L'assunzione nell'arco della giornata di proteine in adeguata quantità è necessaria per mantenerci in buona salute.



Squadriglia rispetta la tabella orari, maggiore sarà la serenità e tranquillità di quell'odioso Aiuto Capo Reparto (se ne avete più d'uno avete tutta la nostra solidarietà...) che sembra esser stato messo lì per ricordare i nostri ritardi.

Un giorno più di ventiquattro ore non ha e queste frazioni temporali vanno ben assegnate ad ogni necessità, ricordando che orari e attività vanno stabiliti con intelligenza ed elasticità.

Alcuni esempi:

- Prima la Squadriglia si alza (nel rispetto degli orari stabiliti al Campo, ovviamente...), prima e meglio svolgerà le funzioni che le toccano.
- La colazione dovrebbe essere gustata con serenità (almeno 20 minuti) e con alimenti energetici e nutrienti: è in questa fase che la Squadriglia si ritrova, se ben comincia, vivrà una giornata al massimo.
- Tempi e "sostanza" di pranzo e cena dipendono dalle attività del giorno: se in programma sono previste le Olimpiadi non è il caso di abbuffarsi con pasta, carne, pane e super condimenti, tutto insieme in unico pasto in un tempo risicato.
- Anche la durata di una doccia dipende dall'attività odierna: se abbiamo affrontato un percorso Hebert o ci siamo divertiti a friggere per la Gara Cucina o siamo finiti in un pozzo di fango per il Grande Gioco, avremo necessità di una porzione supplementare di tempo per lavarci bene.
- Anche sveglia e buonanotte si legano alle attività: se il Reparto va in Uscita si alzerà prima e probabilmente andrà a letto in anticipo.



## IL CAMPO ESTIVO HA LE ORE CONTATE!

DI FABIO FOGU - DISEGNI DI SARA PALOMBO



Il tempo non è spazzatura, il tempo una volta gettato via non lo si ripescava in pattumiera, il tempo è il tempo, una volta andato, è andato... Per questo motivo B.-P. insiste sulla necessità non solo di non perdere tempo, ma anche di guadagnarlo: "Se vi alzate un'ora prima degli altri, usufruirete di trenta ore al mese di vita più di loro" e si fa pure due conti "E mentre in un anno essi vivono dodici mesi, voi guadagnerete oltre

365 ore di attività [...]".

Ecco, noi ci fermiamo qua, alla parola attività che ad uno Scout richiama il concetto di "cose da fare" ed il periodo in cui (e per cui) abbiamo più cose da fare è senz'altro il Campo Estivo. Il Campo Estivo (così come un qualunque altro momento Scout) è come una mongolfiera, necessita di essere gonfiato e riempito nel modo giusto, al momento giusto.

Al Campo Estivo bisogna osservare i tempi, rispettare gli orari, eseguire con tempismo ogni azione, perché?

Comprendiamo realmente le corrette motivazioni?

Oppure a testa bassa lavoriamo come muli senza chiedere nulla o ce ne fregiamo altamente e viviamo il Campo come più ci pare e piace?

Non possiamo alzarci quando ci pare, non possiamo pranzare quando vogliamo, non possiamo prendere una doccia quando ci vien voglia.

Dobbiamo comprendere che il segreto del successo delle attività risiede nell'osservare tempi e modalità e che più la



## Contenuto proteico in alcuni alimenti (100 gr)

ALIMENTO	PROTEINE gr.
carni fresche (manzo, pollo coniglio)	20
pesce fresco	10 - 20
legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	20
soia secca	36
cereali (orzo, farro, riso)	6 - 12
pasta	11
noci, nocciole, mandorle, pinoli	11
formaggi stagionati	25 - 35



## CARBOIDRATI O ZUCCHERI

sono sostanze formate da carbonio, idrogeno e ossigeno. Sono di origine vegetale (tranne il lattosio, zucchero contenuto nel latte) e possono essere suddivise in tre categorie: monosaccaridi, disaccaridi (formati da due monosaccaridi) e polisaccaridi (formati da più di tre molecole di monosaccaridi). I carboidrati si dividono in semplici e complessi e pur fornendo la stessa quantità di energia (4 kcal per grammo) la loro differente composizione fa sì che quelli semplici vengano assorbiti velocemente (se assunti a stomaco vuoto), mentre quelli complessi richiedano più tempo per la digestione e l'assorbimento. E' importante assumerne una giusta quantità perché se in eccesso si trasformano in grassi, se insufficienti causano un lavoro eccessivo per fegato e reni (che ricavano gli stessi nutrienti demolendo le proteine). In una alimentazione equilibrata i carboidrati forniscono il 55-60% delle calorie

I Carboidrati

ZUCCHERI SEMPLICI			ZUCCHERI COMPLESSI	
Monosaccaridi	Disaccaridi		Polisaccaridi	
Glucosio	Saccarosio	Glucosio + Fruttosio	Amido	Formato da glucosio
Fruttosio	Lattosio	Glucosio + Galattosio	Glicogeno	Formato da glucosio
Galattosio	Maltosio	Glucosio + Glucosio	Cellulosa	Formata da glucosio

## Amido e zuccheri semplici in alcuni alimenti (100 gr)

ALIMENTI	AMIDO	ZUCCHERI SEMPLICI
legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	39 - 45	1,8 - 3,7
cereali (orzo, farro, riso)	58 - 73	0 - 2,7
pasta di semola	61	4
marmellata miele	0	59 - 80
pere mele	0	9 -14

## LIPIDI

I grassi assunti con moderazione sono fondamentali per la loro funzione energetica, strutturale e nella regolazione del sistema cardiovascolare. I trigliceridi (i grassi che ci interessano per l'alimentazione) sono formati da acidi grassi e glicerolo. Gli acidi grassi si dividono in saturi, monoinsaturi e polinsaturi. I primi due hanno funzione energetica, i polinsaturi hanno importanti funzioni strutturali e metaboliche. Gli acidi grassi saturi, se non consumati esclusivamente per il fabbisogno energetico, sono rischiosi per le arterie mentre i polinsaturi sono salutari se assunti nelle giuste quantità. Il colesterolo è presente solo nei prodotti di origine animale e le nostre cellule sono in grado di sintetizzarlo a partire dalle altre molecole di origine alimentare. La sostanza è necessaria per la produzione di ormoni e nelle membrane cellulari esercita un ruolo di regolazione della loro fluidità.



Grassi totali e colesterolo contenuti in alcuni alimenti (100 gr)

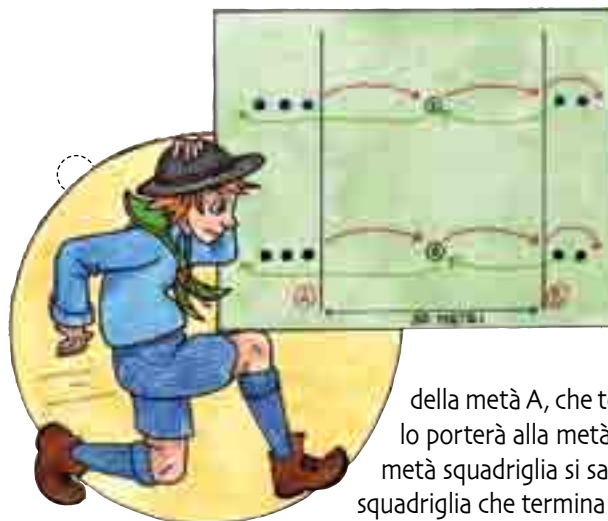
ALIMENTI	GRASSI TOTALI	COLESTEROLO
carne fresca (manzo, pollo, coniglio)	3 - 10	50 - 90
pesce fresco	0,3 - 9	25 - 150
legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie)	0,4 - 6,3	0
cereali (orzo, farro, riso)	0,3 - 2,5	0
pasta di semola	1,4	0
formaggi (pecorino, parmigiano, groviera)	28 - 32	90 - 100
mozzarella di vacca	19,5	46
uovo di gallina	8,7	371

## STAFFETTA DEL CAPPELLONE

Numero di giocatori: due o più squadriglie

Materiale occorrente: un cappellone per ogni squadriglia

Le squadriglie si dividono in due metà (A e B) e si dispongono in fila dietro due linee distanti l'una dall'altra circa 30 metri. A metà di questa distanza, si traccia un cerchio al suolo e vi si posa il cappellone.



Al via parte il primo giocatore della metà A di ogni squadriglia, che deve recuperare il cappellone, indossarlo e portarlo al primo giocatore della metà B, poi si mette in coda. Il giocatore che ha ricevuto il cappellone deve ripartire, lasciare il cappellone a metà strada e correre verso l'altra linea. Superata questa, partirà il giocatore successivo della metà A, che tornerà a recuperare il cappellone e lo porterà alla metà B. Il gioco prosegue finché le due metà squadriglia si saranno invertite di campo. Vince la squadriglia che termina per prima.

## RECUPERA GAMBE

Numero di giocatori: due o più squadriglie

Materiale occorrente: un cordino o uno scalpo per ciascun giocatore.

Le squadriglie si dispongono in fila dietro una linea di partenza. A 20 metri circa è piantato un bastone. Al via parte il primo giocatore che corre attorno al bastone e torna indietro. Poi lega la propria gamba con quella del secondo giocatore, all'altezza della caviglia e i due, coordinando i movimenti, devono ripetere lo stesso percorso. Poi si aggiunge un terzo e così via. Quando tutta la squadriglia legata termina il percorso, si inizia a staccare un giocatore ad ogni fine percorso, partendo dal primo che ha corso, fino all'ultimo, che deve ripetere il percorso da solo. Vince la squadriglia che termina per prima (attenzione, che ogni squadriglia abbia lo stesso numero di giocatori)



## GIOCHI PER MANTENERSI IN SALUTE

TESTO E DISEGNI DI CHIARA FONTANOT

### CORSA A STAFFETTE

Una Squadriglia ne sfida un'altra, per vedere quale delle due riesce a portare nel più breve tempo un messaggio a grande distanza, per mezzo di corridori, o di ciclisti, che si daranno successivamente il cambio.

Ogni squadriglia dovrà spedire successivamente tre messaggi, o tre oggetti convenzionali (come ad esempio, ramoscelli di date piante), partendo da un luogo determinato posto a tre chilometri dal traguardo.

Il Capo Squadriglia conduce fuori i suoi ragazzi, e li dispone a distanze convenienti, perché possano servire da staffette da un posto di cambio al successivo e viceversa. Se le staffette sono a coppie, i messaggi possono venire passati nei due sensi.

B.-P. ha proposto diversi giochi come questo per mantenersi in forma, con il consiglio di farli frequentemente. Un altro suggerimento è quello di giocare in ambienti freschi e arieggiati; ecco di seguito alcuni giochi da fare rigorosamente all'aria aperta.

### SALTA LA CORDA

Numero di giocatori: una o più squadriglie

Materiale occorrente: una fune e un peso

Il Capo gioco si dispone al centro e i giocatori in cerchio attorno a lui.



10

Al Via il Capo gioco fa girare una corda tenendola per un'estremità; all'altra estremità della fune deve essere attaccato un oggetto pesante, in modo tale che, nella rotazione, la corda rimanga il più possibile tesa.

I giocatori devono saltare evitando di fermare la rotazione. Chi viene toccato o chi esce dal raggio di azione della corda viene eliminato. Vince il giocatore che resiste di più.

## ESTOTE PULITI L'IGIENE PERSONALE È UNA BATTAGLIA CONTINUA CHE DOBBIAMO VINCERE

DI TONIO NEGRO - DISEGNI DI ISACCO SACCOMAN

Partiamo da un particolare: i tanto odiati brufoli spesso sono un segnale di mancanza di **igiene elementare**, come le mani sporche. Le mani entrano in contatto con superfici piene di sporcizia o di batteri. Pensate a scuola quanti oggetti possono essere toccati e non hanno i requisiti della pulizia: libri, banco, ringhiere, attrezzi in palestra, nei laboratori. Poi si prende l'autobus, la metro, si torna a casa e magari ci si mette a tavola senza lavarle in modo adeguato.

Appena rientrati l'ideale sarebbe **lavarsi** non solo le mani, ma anche l'avambraccio, insaponando con cura e poi sciacquando abbondantemente.

Ancor prima di questo ci si dovrebbe **cambiar d'abito**. La suola delle scarpe, la gonna o i pantaloni, ma anche tutto il resto, sono portatori di agenti che serve lasciar fuori di casa. Una comoda tuta ed un paio di scarpette fanno al nostro caso. Degli abiti tolti di dosso occorre avere cura; non vanno gettati "così, alla rinfusa", vanno riposti in modo ordinato, e nella maggior parte dei casi è un'ottima cosa scuoterli per una due volte. Se si è sudati, dopo essersi lavati

la biancheria intima va cambiata. Indispensabile è far tutto questo prima di sedersi a tavola. Spesso la fame induce a precipitarsi a mangiare, allora senza pensarci si mangiano tanti cibi toccandoli con le mani non lavate: pane, affettati, frutta, dolci.

Dopo avere mangiato, senza perdere un attimo di tempo, **lavare i denti**. A tale proposito, esistono moltissimi prodotti: spazzolino elettrico, monociuffo, scovolino, filo interdentale. Fatevi consiglia-



7

re dal vostro dentista, sa sicuramente cosa è meglio per ciascuno. Dopo lo studio e prima dell'eventuale giretto fuori di casa, è bene fare merenda. Rigorosamente in cucina: portare cibo nelle altre stanze vuol dire lasciare residui che si depositano dove poi è difficile rimuoverli: divani, tappeti. Il loro permanere produce effetti facilmente immaginabili.

Anche se si è solo fatta merenda, i denti vanno lavati: anche la più piccola rimanenza interdentale provoca danni. Inutile ricordare che al rientro a casa valgono le accortezze prima descritte. Basti pensare che i luoghi frequentati non sono sempre il massimo della pulizia: quello che si calpesta, su cui ci si siede, ci si poggia, si tocca, lo si riporta a casa. Allora, appena rientrati attenzione a lavarsi e a mantenere il proprio ambiente gelosamente al riparo.

In farmacia si possono comprare dei gel igienizzanti che possono essere usati per disinfettare le mani anche in caso di mancanza di acqua. Pensate quanto è importante: oltre che per mangiare, ad esempio per togliersi le lenti a



contatto, per eventuali medicazioni, per la pulizia intima, per lavarsi i denti. Quando si va a letto, vanno lavati i denti con più cura che durante il giorno. Il letto è un vero e proprio ambiente a sé, ed è molto delicato: ci si passano molte ore ed in una condizione di maggior esposizione. Oltre a voi, anche il vostro organismo dorme, difese comprese. Anche se può sembrare strano, è più utile lavarsi la sera, prima di andare a dormire, che al mattino. Ci si cambia completamente e se indossate un pigiama, non usatelo per girare per casa, ma unicamente per dormire. Al mattino, lavatevi e vestitevi prima di far colazione. Poi i denti e via a scuola.

**Capitolo a parte:** le attività. In uscita, infatti, queste accortezze necessarie ed elementari, come ad esempio lavarsi le mani, valgono ancora di più, e si può facilmente intuire il perché.

Per cucinare e per bere è bene as-



sicurarsi che l'acqua sia potabile. Differenziate i rifiuti smaltendoli in modo appropriato prima possibile. Nel caso, trasportandoli in contenitori adeguati, non nello zaino ed ovviamente lontano da cibo e pentole.

Lavate le pentole con cura durante le uscite e appena rientrati in sede. Abbiate cura dei denti, del cambiarvi d'abito per la notte lavandovi con attenzione prima di dormire.



**Occhio alle ferite,** anche le più leggere, o alle punture di insetto: vanno curate e disinfettate, non grattate o stropicciate. Agli infermieri la raccomandazione di tenere qualcosa per igienizzare le mani prima di ogni intervento. Tornati a casa lo zaino va disfatto,

i panni lavati subito. Il sacco letto arieggiato. Vanno lavate posate e gavetta. Soprattutto non sedetevi a tavola, non andate a dormire senza esservi lavati con cura. La stanchezza dispone ad essere più esposti ad attacchi degli agenti nocivi. Il giorno dopo si ricomincia.

Sempre attenti, sempre pronti, sempre preparati.

