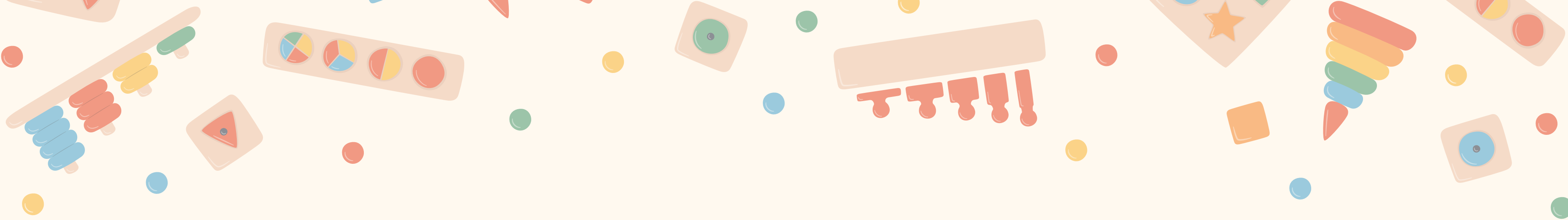


ZDRAVJE V VRTCU

Priročnik z napotki





DRAGI STARŠI



Zdravje otrok je temelj za njihov razvoj in dobro počutje. Vendar kot vemo, je vrtec tudi prostor, kjer so lahko prisotne nalezljive bolezni, tipične za predšolsko obdobje. Cilj vseh odraslih, ki se srečujemo v vrtcu je, da pomembno prispevamo k zmanjšanju tveganja za širjenje okužb.

V ta namen smo izdelali brošuro, ki je pred vami. V njej boste našli, kaj vse naredimo v vrtcu za zdravje otrok in kako lahko starši prispevate k boljšemu zdravju vaših otrok. Izpostavljamo le najpogostejše bolezenske znake, s katerimi se vsak dan srečujemo. Več informacij pa je seveda dostopnih na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zdravstvenega doma Ljubljana, Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in drugih.

To je le kratek povzetek informacij za vas starše.

Ravnateljica Marta Korošec



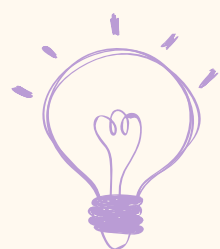
KAKO REDNO PREVERJAMO OTROKOVO ZDRAVSTVENO STANJE?

V vrtec prihajajo samo zdravi otroci, ki pa lahko v vrtcu tudi nenadno zbolijo. Zato vsak dan spremljamo zdravstveno stanje otrok. Če **otrok kaže bolezenske znake**, mu do vašega prihoda **omejimo stike** z drugimi otroki, ker obstaja sum nalezljivega obolenja. O tem vas takoj obvestimo z namenom, da ga čim prej pridete iskati in se o nadaljnjem ravnanju posvetujete z otrokovim pediatrom oz. zdravnikom. **Če gre za nalezljivo bolezen, vas prosimo, da nam sporočite.** Tako lahko v skupini pravočasno izvedemo preventivne ukrepe za zaščito ostalih otrok.

Starši imate pomembno vlogo pri preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni in okužb v vrtcih. Če se otrok doma dobro pozdravi, preden se ponovno vključi v skupino, bolezni ne širi na sovrstnike.

Otrok z bolezenskimi znaki in nalezljivimi obolenji ne sme obiskovati vrtca.





KAKŠNE PREVENTIVNE UKREPE SMO VZPOSTAVILI?

- V vrtcu imamo **vzpostavljen interni Zdravstveno higienski režim o minimalnih sanitarno higienskih pogojih**, v katerem so določena ravnanja za varno in zdravo okolje. To je predpogoj za zdrav razvoj otroka, ohranjanje zdravja in ustrezno dopolnjuje uspešno pedagoško delo.
- Upoštevamo Smernice - Vključitev otroka v vrtec/šolo po preboleli nalezljivi bolezni ali okužbi in sledimo ostalim priporočilom Nacionalnega inštituta za javno zdravje.
- **Ob vsakem sporočenem nalezljivem obolenju obvestimo vse starše v skupini preko oglasnih desk in spletne učilnice.**



Večkrat dnevno zračimo prostore.



Skrbimo, da redno uživamo tekočino.



Dosledno izvajamo higieno rok in higieno kašlja.



Dosledno čistimo igrače, igralne in delovne površine.



Organiziramo aktivnosti, ki spodbujajo veselje in dobro počutje.



Sveža zelenjava in sadje sta ves čas na jedilniku.



Smo na svežem zraku.

**KAKO RAVNAMO, KO ZAZNAMO BOLEZENSKE
ZNAKE, KI OPOZARJAJO NA NALEZLJIVO
OBOLENJE?**



Povišana telesna temperatura



Povišana telesna temperatura **pomeni telesno temperaturo nad 37,5 °C** merjeno pod pazduho ali 38 °C merjeno z ušesnim termometrom. Otroka z **rahlo povišano telesno temperaturo** (do 37,5°C), ki **nima posebnih težav** (v vrtcu to prepoznamo, če je otrok aktiven, se dobro počuti, je razpoložen za igro, ješč) **spremljamo**.



Kadar je telesna temperatura višja od 37,5°C merjena pod pazduho in tudi v primeru, **če je temperatura le rahlo povišana (do 37,5°C) in so prisotni drugi spremljajoči simptomi oz. znaki bolezni ali slabo počutje** vas obvestimo, da čimprej pridete po otroka.

V kolikor se v času, ko čakamo na prihod staršev, otrokovo zdravstveno stanje znatno poslabša, pokličemo 112.



Zaradi zmanjšanja možnosti prenosa kapljične nalezljive bolezni, kot je npr. covid- 19, priporočamo, da se otrok ponovno vključi v vrtec, ko je otrok najmanj 24 ur brez vročine in je minilo 24 ur od izboljšanja simptomov in znakov bolezni. Če niste prepričani, kako ravnati se posvetujte z zdravnikom.



Bruhanje



Bruhanje je lahko znak nalezljive bolezni, poškodbe, zastrupitve, alergijske reakcije, pregretja, prekomernega napora, lahko je tudi posledica stresa. Če **otrok v vrtcu bruha** in so prisotni **še drugi bolezenski znaki** ali pa se **otrok ne počuti dobro** (v vrtcu to prepoznamo, če je otrok jokav, ni zainteresiran za igro, neješč), **vas pokličemo, da čimprej pridete po otroka**. Sicer pa ob prvem bruhanju otroka pomirimo, nadomeščamo izgubljeno tekočino in spremljamo zdravstveno stanje. V kolikor ponovno bruha, vas pokličemo, da čimprej pridete po otroka.



V kolikor več otrok v skupini bruha ali ima drisko, bolne otroke ločimo od zdravih, poostriamo higienske ukrepe in vas pokličemo, da pridete čimprej po svojega otroka. Otrok se lahko ponovno vključi v vrtec po 48 urah od zadnjega bruhanja ali driske.

Driska

Driska je lahko posledica nalezljive bolezni, bolezni prebavil, alergije, jemanja zdravil, zastrupitve in se kaže kot **odvajanje tekočega iztrebka** 3-krat zaporedoma ali pogostejše. **Natančno mejo med še zdravim in bolezenskim številom odvajanj je težko določiti**. Pomembno je, da smo pozorni, če **ima otrok v vrtcu drisko** in so prisotni še **drugi bolezenski znaki** ali pa se otrok ne počuti dobro (joka, ni zainteresiran za igro, neješč) **vas pokličemo, da čimprej pridete ponj**.



Izpuščaj ob nalezljivi bolezni



Izpuščaj je po navadi znak **nalezljive bolezni**, ki se lahko širi kapljično, s stikom ali po zraku (norice, ošpice, peta in šesta otroška bolezen, bolezen rok, nog, ust,..). Redkeje izpuščaj spremlja črevesno nalezljivo bolezen, lahko je vzrok avtoimuna reakcija, pa tudi drugih stanj (fizikalni ali kemični vzroki,...).



Naprošamo vas, da nam ob prihodu **poveste vzrok pojava** izpuščaja pri otroku. V kolikor v vrtcu opazimo izpuščaje in ni prisotnih drugih bolezenskih znakov, spremljamo stanje otroka in se z vami pogovorimo ob prihodu. V kolikor so prisotni tudi drugi bolezenski znaki (povišana telesna temperatura, kašelj, glavobol, driska, bruhanje, vnetje žrela, se otrok slabo počuti), vas pokličemo, da čimprej pridete po otroka.

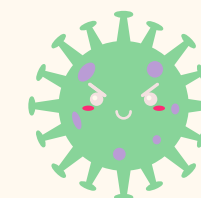


Naprošamo vas, da ukrepate po navodilih zdravnika.

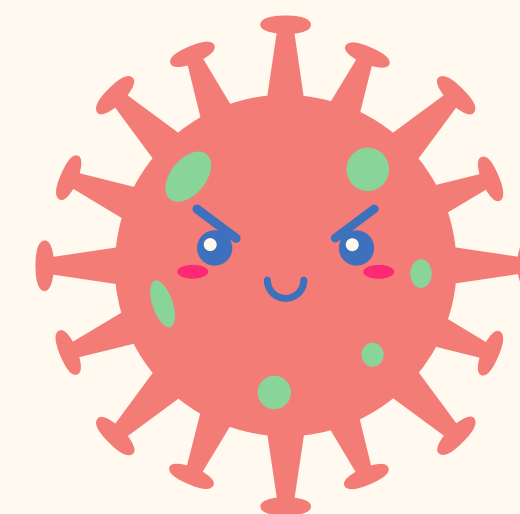
Vnetje oči (pordele, povečano solzenje, izcedek iz oči) oz. konjunktivitis



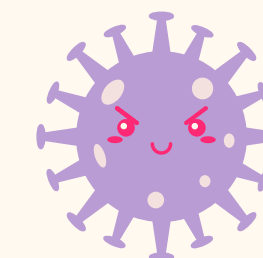
Vnetje oči (pordele, povečano solzenje, izcedek) se lahko pojavi ob okužbi, ob alergijski reakciji, stika z dražilno ali strupeno snovjo, lahko pa je tudi posledica otrokovega osnovnega očesnega stanja, npr. zoženja solzevodov, ki v mrazu in na vetru lahko povzroči rdeče oči, ki se solzijo. **Akutno vnetje očesne veznice je pogosta otroška zelo nalezljiva bolezen.**



Obe vrsti konjunktivitisa (bakterijsko in virusno), običajno trajata od 5 do 14 dni, preden pride do spontane ozdravitve. Pri **bakterijskem** konjunktivitisu je **oko pordelo, boleče in skeleče**. Zjutraj je oko ponavadi zlepljeno, prisoten je **izcedek** rumene ali zelene barve. **Virusni** konjunktivitis se ponavadi najprej pojavi na enem očesu, **oko je pordelo, občutljivo na svetlobo, izcedek pa je voden**. Če pri otroku zaznamo zgoraj omenjene bolezenske znake, vas o tem takoj obvestimo, da se posvetujete s pediatrom.



Naprošamo vas, da ukrepate po navodilih zdravnika. V skladu s Smernicami se otrok lahko ponovno vključi v vrtec ko ni več prisotnega izcedka iz očesa oziroma je minilo 48 ur od antibiotičnega zdravljenja.



Izcedek iz nosu in/ali blažji kašelj



Izcedek iz nosu **je lahko posledica vnetja nosne sluznice** zaradi alergijskega vzroka ali nalezljive bolezni, ki se kaže s pojavom dveh ali več simptomov ali znakov: izcedka iz nosu, kihanja, srbenja ali zamašenega nosu. Akutno vnetje (ki ga v vrtcu prepoznamo predvsem v nerazpoloženem počutju otroka, morda je prisotna blaga vročina), je največkrat posledica virusne nalezljive bolezni dihal in traja do 10 dni.

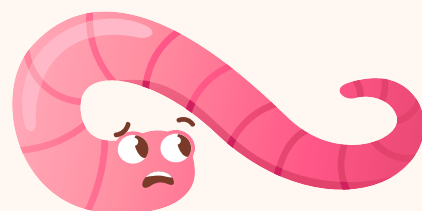


Če se otrok v skupini dobro počuti, je razpoložen za igro, se normalno prehranjuje in počiva, opazimo pa blažji kašelj, izcedek iz nosu še ni razlog, da bi otroka poslali domov.



V kolikor opazimo pri otroku, **da ni razpoložen za igro, odklanja hrano oziroma se ne počuti dobro**, kašelj se stopnjuje, moti otrokov spanec, **vas pokličemo, da pridete po otroka**. V skupini poostriamo higienski režim, pogosteje zračimo in otroke vzgajamo, da si ob kašljanju usta prekrijejo z robčkom ali kašljajo v rokav. Če kašljajo v roko, jo potem umijejo.





Glistavost – podančice



Podančice so majhne, približno centimeter velike gliste, belkaste barve, ki živijo v prebavilih človeka. Najpogostejši simptom okužbe je močan srbež okoli zadnjika, zlasti ponoči. Nekateri otroci postanejo neješči in razdražljivi. Oseba s podančico si ob praskanju zadnjika jajčeca zanese pod nohte, na roke, v spodnje perilo, na posteljnino. Od tod jih prenaša v hrano, na druge predmete, pohištvo. Približno tretjina okuženih nima znakov okužbe. **Kadar se pojavi močan srbež okrog anusa**, posebno ponoči oziroma ob počitku, **svetujemo posvet z zdravnikom** in ravnanje po njegovih navodilih.



Kaj lahko storimo, da preprečimo okužbo?

- poskrbimo, da ima otrok nohte kratko postrižene;
- pogosto umivanje rok z milom in vodo;
- prhanje vsak dan (priporoča se jutranje prhanje);
- dnevno menjamo spodnje perilo, pogosto pranje posteljnega perila, brisač;
- poostreno izvajanje splošne higiene v bivalnem okolju (sesanje, zračenje, čiščenje);
- izogibanje praskanja okrog anusa, med nogami;
- zdravljenje oseb okuženih s podančico in družinskih članov;



Z vidika kužnosti pri glistavosti ni omejitev za vključitev otroka v vrtec. Priporočljivo pa je, da se otrok, ki ima podančice, v kolektiv vrne po tem, ko zaužije 1. odmerek zdravila.

Ušivost



Naglavne uši so plazeče žuželke, ki se običajno prenesejo z neposrednim dotikom glave z glavo na kateri so uši, redkeje pa z glavniki, s pokrivali ali posteljnino. **Naglavne uši ne prenašajo bolezni, vsekakor pa s svojimi izločki povzročajo neprijetno srbenje.** Otroci se zaradi njih neprestano praskajo po glavi, zaradi česar se **lahko lasišče gnojno vname**, lahko se poviša telesna temperatura in otečejo bezgavke. Pri otrocih se zaradi srbenja lahko pojavi nespečnost.

Pomembno je **redno razčesavanje in pregledovanje lasišča** vsaj še kakšen mesec **od prvega postopka razuševanja**.



Pri preprečevanju in odpravljanju ušivosti imate ključno vlogo starši. Vljudno vas naprošamo, da nam sporočite, če so se pri vašem otroku pojavile naglavne uši in jih čim prej odstranite s šamponom. Aktivno pregledujte lasišče v naslednjih dneh in odstranjujte žive uši.



Napotki za uspešno odpravljanje:

- Če pri otroku najdemo gnide ali uši, naj otrok ne gre v vrtec, dokler jih v celoti ne odpravimo. O tem obvestimo strokovne delavce.
- V lekarni kupimo šampon proti ušem. Pri vseh sredstvih proti ušem moramo skrbno upoštevati priložena navodila in postopek po potrebi večkrat ponoviti.
- Preglejmo lasišče tudi drugim družinskim članom.
- Po umivanju glave odstranimo mrtve gnide z gostim glavnikom.
- Preoblečemo posteljnino vseh družinskih članov in jo prekuhamo. Prav tako operemo vse predmete (kape, glavnike, ...), s katerimi so bili v stiku v vroči vodi (okoli 60°C).
- Temeljito posesamo oblazinjeno pohištvo, ne pozabimo tudi na avto sedež.
- Poskrbimo za stalne preglede lasišč vseh družinskih članov, posebno otrok, da preprečimo ponovne okužbe.

Ko otrok potrebuje zdravila



Zdravil v vrtcu otrokom ne dajemo.

Izjema so zdravila, ki so nujno potrebna **za ohranitev otrokovega zdravstvenega stanja ob nujnih oziroma ogroženih stanjih** (astmatiki, vročinski krči, alergične reakcije idr.). Zdravila smemo otroku dati le na podlagi **pisnega navodila otrokovega pediatra**, ki ga nam posredujete starši (odmerek, način, čas in pogostost dajanja). Zdravilo mora biti v originalni embalaži z navodili, imenom in priimkom otroka. Potrebno je tudi izpolniti **Individualni načrt ukrepanja ob nujnem zdravstvenem stanju otroka s pooblastilom za dajanje zdravila v vrtcu, ki ga izpolni otrokov zdravnik in starši.**



Otrok, ki uživa antibiotike, je bolan, sodi v domačo oskrbo vsaj do končane terapije oz. po presoji zdravnika. **Po končani terapiji z antibiotikom je otrok manj odporen in toliko bolj dovzeten za nove okužbe.** Bolan otrok potrebuje počitek, mir, pozornost in skrbno nego, ki pa mu jo lahko nudite le v domačem okolju.



O zdravstvenem stanju otrok, o trajanju kužnosti, o jemanju zdravil in o otrokovi vrnitvi v vrtec odloča otrokov izbrani zdravnik.

Pomembno pa lahko starši prispevate k zmanjšanju tveganja za širjenje okužb tudi tako, da upoštevate Smernice – Vključitev otroka v vrtec/šolo po preboleli nalezljivi bolezni ali okužbi.



VIRI IN DODATNE INFORMACIJE

so dostopni na sledeči straneh:

- [NIJZ](#)
- [Zdravstveni Dom Ljubljana](#)
- [Univerzitetni klinični center Ljubljana](#)

VEDNO SMO VAM NA VOLJO ZA VPRAŠANJA!



+3861-520-7104



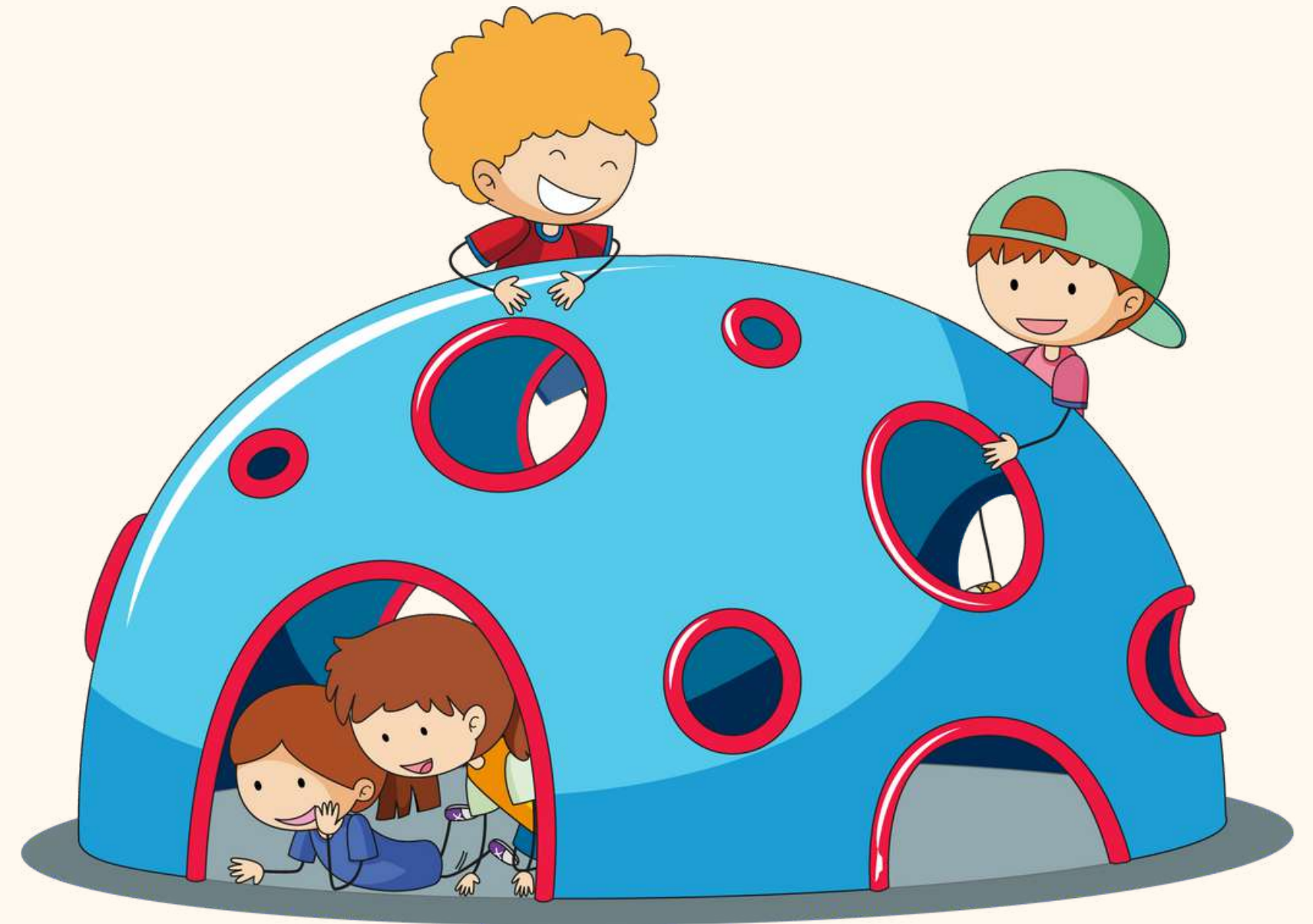
<https://www.vrtecvodmat.si/>



vrtec-vodmat@guest.arnes.si



stanka.zorec@vrtecvodmat.si



Pripravila Stanka Zorec. Za predloge za izboljšave in vprašanja lahko kontaktirate na zgornje naslove.