

UKREPI ZA OHRANJANJE IN KREPITEV ZDRAVJA OTROK V VRTCU

Povzetek predavanja staršem, september 2017

Otroci v kolektivnih oblikah varstva po podatkih Infekcijske klinike UKC Ljubljana obolevajo večkrat kot njihovi vrstniki, poteki bolezni pa so lahko precej težji. V skrbi za njihovo zdravje je zato bistveno, da vsi deležniki, ki z njimi stopamo v kontakt, informacije črpamo iz istih, predvsem pa zanesljivih virov. To nikakor niso spletni forumi in tržno naravnane spletne strani, ampak v je v skrbi za čim boljše javno zdravje to Nacionalni inštitut za javno zdravje (www.nijz.si). Tam najdemo aktualne in z raziskavami podprte podatke o (nalezljivih) boleznih, kvaliteti zraka, (ne)oporečnosti pitne vode, cepljenju, ..., in najrazličnejše smernice in priporočila. Med drugim najdemo tudi dokument »Smernice za vključitev otroka v vrtec po preboleli nalezljivi bolezni«, ki v daljši in krajši obliki predstavljajo vidik kužnosti otroka, torej nevarnost, ki jo bolan otrok predstavlja za druge otroke. Smernice pa ne predstavljajo drugega vidika prebolevanja bolezni – dejstva, da je v tem obdobju tudi vrtčevsko okolje nevarno neprespanemu, dehidriranemu, vročičnemu otroku. Ta vidik ni predstavljen zato, ker različni ljudje različne bolezni prebolevamo različno dolgo in intenzivno, moramo pa biti tudi na ta vidik ravno tako pozorni. Torej – tudi če otrok ob uživanju zdravil morda ni več kužen in nevaren drugim otrokom, je lahko okolje vrtca zaradi šibkosti nevarno njemu. Otroci naj zato v teh primerih ostanejo doma, starši pa predpisan bolniški stalež sprejmejo.

Pri preprečevanju prenosa nalezljivih bolezni so pomembni tudi ukrepi higiene rok, higiene kihanja in kašljanja ter vzdrževanja ustrezne mikroklimе (zračenja) prostora. Roke umivamo s toplo vodo in milom in s tehniko, ki je prikazana tule: <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY>. Umivamo jih, ko pridemo z igrišča/vrta, po obisku stranišča, pred jedjo, ob prihodu v vrtec in vsakič, ko so vidno mehansko umazane. Roke si umijemo tudi takrat, ko nepravilno kihnemo ali zakašljamo. Namesto v dlan se namreč pravilno kiha in kašlja bodisi v robček bodisi v rokav. Neustrezna higiena rok je sicer krivec za več kot 80% prenosov okužb, tudi tistih z glistami. Pri slednjih zato velja pozornost tudi v smislu doslednega pranja sadja in zelenjave z domačega vrta, sezuvanja ob vhodu v stanovanje, preprečevanja vstopa v vrtčevske igralnice s čevlji. Z vsemi temi ukrepi preprečujemo vnos umazanih klic v telo.

Zračenje je pomembno z vidika vlaženja dihalne sluznice. Ko pozimi dihamo suh, segret zrak, se dihalna sluznica osuši, s tem pa izgubi varovalno vlogo. Ker imajo mikroorganizmi prek nje neoviran vstop v krvni obtok, pride do tega, da zbolimo veliko hitreje kot sicer. Vlažnost prostorov mora biti tudi pozimi med 40-60%. Ko zračimo, je pomembno, da ne ustvarjamo prepriha - zrak se ne sme gibati hitreje od 0,2m/s.

Zdravje otrok v kolektivnih oblikah varstva krnijo in ogrožajo tudi uši. Navodila in smernice za preprečevanje prenosa in ustrezno ukrepanje so objavljena na spletni strani <http://www.nijz.si/sl/usi-naglavne-usi>. Ker razuševanje ušivih oseb zapoveduje 27. člen Zakona o nalezljivih boleznih, starše ob tem obveščamo, da so ob opustitvi razuševanja odgovorni Zdravstvenemu inšpektoratu RS, kamor prijavo lahko podajo bodisi drugi starši bodisi vrtec, šola ali kdorkoli drug. V preventivne namene naj starši (ne vzgojiteljice!) zato glave otrok pregledujejo enkrat tedensko tekom celega šolskega leta, v primeru pojava uši v skupini pa dosledno najmanj enkrat dnevno. Predlagamo, da imajo starši šampon in ostale pripomočke doma pripravljene in z nakupom ne odlašajo do zadnjega trenutka. Vrtcu oziroma šoli pa predlagamo, da vzpostavi protokol ukrepanja za primer opustitve razuševanja, kjer bo postopek obravnave vodila tretja, nevtralna oseba.

Jošt Torkar,

koordinator prom. zdravja in zdr. vzgoje OZG OE ZD Kranj