



## **NAVODILA ZA STROKOVNE DELAVCE VRTCEV ZDRAVSTVENO HIGIENSKI REŽIM V VRTCU**

### **VSEBINA**

1. Sprejem otrok v vrtec
2. Prostor
3. Nega
4. Zdravstveno varstvo zaposlenih
5. Delovna obleka
6. Higiena živil in prinašanje hrane v vrtec
7. Ukrepi in navodila v primeru pojava bolezni pri otrocih in zaposlenih
8. Navodila za pravilno umivanje rok
9. Ravnanje z odpadki
10. Opisi bolezni



## **1 SPREJEM OTROK V VRTEC**

V skladu z Zakonom o vrtcih (Uradni list RS, št. [100/05](#) – uradno prečiščeno besedilo, [25/08](#), [98/09](#) – ZIUZGK, [36/10](#), [62/10](#) – ZUPJS, [94/10](#) – ZIU, [40/12](#) – ZUJF, [14/15](#) – ZUUJFO in [55/17](#))

je vrtec vzgojno - izobraževalna in ne zdravstvena ustanova. Iz omenjenega sledi:

Starši morajo ob vstopu otroka v vrtec predložiti **POTRDILO O ZDRAVSTVENEM STANJU OTROKA**, s katerim zdravnik potrjuje, da otrok nima kontraindikacij za sprejem v vrtec. Istočasno morajo tudi starši podati zdravstvene posebnosti pri otroku (morebitne alergije, nagnjenost k vročinskim krčem ...). **V primeru, da potrdila starši ne predložijo, vrtec ne bo zagotavljal diete. To velja tudi za potrdila, ki potečejo.**

## **2 PROSTOR**

### **2.1 NOTRANJI PROSTOR**

#### ***2.1.1 Spiranje vodovodnih pip***

Voda naj vsak dan pred prvo uporabo teče vsaj 2 minuti. S tem ukrepom preprečujemo razmnoževanje bakterij **legionel** v vodovodnem omrežju. Izvede ga zaposleni, ki prične delo v prostoru.

#### ***2.1.2 Relativna vlaga in temperatura prostora***

Človeški organizem ima sposobnost, da s posebnimi reakcijami vzdržuje svojo normalno temperaturo, kljub spremembam temperature okolja. Otroški organizem se slabše prilagaja temperaturnim spremembam okolja, in sicer tem slabše, čim manjši je.

- ✓ Ustrezna temperatura prostora I. starostnega obdobja je med **20 in 23°C**. Posebej občutljivi so zelo majhni otroci, ki še nimajo razvite termoregulacijske sposobnosti in jih moramo varovati pred ohladitvijo in pred pregrevanjem.
- ✓ Za otroke II. starostnega obdobja je najprimernejša temperatura med **20 in 21°C**. Če so temperaturne razlike prevelike, lahko pride do obolenj dihal.

#### ***2.1.3 Pravilno prezračevanje bivalnih prostorov v vrtcu (razen v primeru, če je vzpostavljen sistem prezračevanja)***

Več kot polovica otroških bolezni se prenaša kapljično iz nosne in žrelne sluznice bolnih otrok ali klicenoscev. Povzročitelji lebdiijo v zraku, na prašnih delcih, na površinah in predmetih. Če hočemo razredčiti te klice v zraku, moramo prostore zračiti. Zrak se mora izmenjati večkrat na dan, pri pojavu obolenj, ki se širijo kapljično, pa še bolj pogosto. Pri tem moramo paziti, da hitrost gibanja zraka ni prevelika (ne več kot 0.3 m/s) in da otroci niso na prepihu.

Način prezračevanja je odvisen od letnega časa oz. zunanjih temperatur.

Igralnico naj bi dnevno prezračili vsaj 3x:

- ✓ po zajtrku,
- ✓ po kosilu,
- ✓ po končanem počitku.



Najbolj učinkovito zračenje je zračenje s pomočjo prepaha.

**V odsotnosti otrok** za 2-3 minute hkrati odpremo vsa okna in vrata. Ta čas ne sme biti daljši, še posebno ne v zimskem času. Če boste prezračevali dalj časa, se bo igralnica shladila pod 20°C.

V prehodnem letnem času (pozno pomladi, poleti in zgodaj jeseni), ko zunanja dnevna temperatura ni nižja od 20°C, so lahko okna v igralnici in garderobah odprta (na kip) preko celega dneva.

V takšnem primeru bodite pozorni, da **pod tem ali pri tem oknu ne sedijo ali ležijo otroci. Vrata morajo biti v tem času zaprta, tako da ne ustvarjamo prepaha.**

Nikakor ni dopustno, da se v poletnih mesecih, ko temperatura naraste nad 25°C, ustvarja prepah v igralnicah v prisotnosti otrok (odprta okna in vrata hkrati). **To ni dovoljeno niti takrat, ko otroci počivajo na ležalnikih.**

V primeru pojava nalezljivih bolezni povečamo pogostnost zračenja.

#### **2.1.4 Vzdrževanje in čiščenje igrač ter vzgojnih pripomočkov**

Igrače morajo biti čiste in cele (polomljene je treba odstraniti).

##### Pranje ljubkovalnih igrač:

- ✓ Med ljubkovalne igrače štejemo vse plišaste igrače in igrače, ki so iz blaga,
- ✓ ljubkovalne igrače 1-x mesečno oddamo v pralnico, kjer se operejo v pralnem stroju,
- ✓ v primeru pojava nalezljive bolezni, ljubkovalne igrače umaknemo iz uporabe in jih odnesemo v pralnico,
- ✓ ljubkovalnih igrač v času pojava nalezljivih bolezni ne uporabljamo.

##### Pranje pralnih igrač:

- ✓ Med pralne igrače štejemo vse igrače, ki jih lahko čistimo pod tekočo toplo vodo in se pri tem ne poškodujejo,
- ✓ pralne igrače peremo 1-x mesečno (za 1. starostno obdobje) ali po potrebi,
- ✓ peremo jih pod tekočo vodo z uporabo čistila za pranje posode,
- ✓ igrače splaknemo pod tekočo toplo vodo in jih osušimo,
- ✓ v primeru nalezljivih bolezni pralne igrače peremo pogosteje.

#### **2.1.5 Vzdrževanje čistoče v bivalnih prostorih**

- ✓ Pregledamo urejenost sanitarij (če je potrebno, jih očistimo), preverimo, ali so otroci spustili vodo po opravljeni potrebi,
- ✓ pred in po obroku očistimo mizice z viledo, raztopino nevtralnega čistila in na koncu s čisto vodo,
- ✓ po obroku počistimo tla z vlažno krpo, če so tla popackana,
- ✓ v igralnico in na igralne površine ne vstopamo v čevljih. To velja tudi za starše, ki dnevno prihajajo in odhajajo iz vrta.

#### **2.1.6 Splošni ukrepi pri rokovanju z malimi živalmi**

- ✓ Dosledno in natančno umivanje rok z milom po vsakem stiku z živaljo, njihovimi iztrebki ali bivališčem.
- ✓ Redno čiščenje kletk, terarijev, akvarijev.



- ✓ Čiščenje terarijev, akvarijev, kletk in ostale opreme živali ne opravljamo v kuhinjskem koritu ali umivalniku kopalnice.
- ✓ Fekalne iztrebke živali odstranimo, še preden se ti zasušijo.
- ✓ Uporabimo zaščitne rokavice pri delu z živalskimi izločki in bivalnim medijem, če imamo poškodbe na koži rok in prstov.
- ✓ Živali ne poljubljamo.
- ✓ V bližini živalskih bivališč ne uživamo in ne hranimo hrane.
- ✓ Žival kupimo pri preverjenem prodajalcu, ki ima potrdilo o zdravstvenem pregledu živali.
- ✓ Kadar pri živali opazimo spremembe v vedenju, zavračanje hrane, spremembe na koži, dlaki, oklepu ali spremenjeno odvajanje, z živaljo obiščemo veterinarja, med transportom živali pa se dodatno zaščitimo z rokavicami in zaščitno obleko.
- ✓ Izogibamo se stikom med domačimi in divjimi živalmi.
- ✓ Osebe z oslabljenim imunskim sistemom naj bodo pri higieni živali in lastni higieni po stiku z živalmi še posebej previdne.

### 2.1.7 Sobne rastline

Če so v igralnicah sobne rastline, jih je potrebno vzdrževati (zalivati, presajati in z njih brisati prah). Sobne rastline so lahko tudi vir strupov. Nekatere povzročajo neprijetne težave oz. zastrupitve, če jih odtrgamo ali zgrizemo liste ali sadeže.

Neprimerne sobne rastline za vrtec: difenbahija, gledicija (kristusova krona), klivija, koralni grm, sobni jeglič in vse vrste rastlin, ki imajo trnje.

Pred vnosom novih rastlin v prostore vrta se posvetujte z organizatorjem ZHR.

### 2.1.8 Navodila za igre z vodo v skladu z zdravstveno higienskim režimom

Pri uporabi plastičnih bazenčkov ali otroških plastičnih kadi bodite pozorni na:

- ✓ **voda mora biti sveža, dnevno večkrat zamenjana,**
- ✓ **otroci naj se v bazenih ne kopajo ali namakajo** (v kolikor bi se več otrok skupaj ali eden za drugim kopali v istem bazenčku ali plastični otroški kadi, bi morali vodo ustrezno razkuževati (npr. kloriranje vode, menjava vode, filtriranje vode... Vse to so zahteve Pravilnika o kopalnih vodah),
- ✓ **bodite pozorni, da ne bi otroci te vode pili,**
- ✓ **otroci naj se z vodo igrajo** (škropijo, potapljajo ladjice, prelivajo...).

Če želite otroke shladiti z vodo, potem jih z vodo le poškopite.

## 2.2 ZUNANJI PROSTOR

- ✓ Ko peskovnik ni v uporabi, mora biti pokrit s ponjavo, ki preprečuje dostop mačkom in psom.
- ✓ Ko zapuščamo igrišče, pospravimo vse igrače in pokrijemo peskovnike.

Če opazite, da je posamezno igralo, ograja ali ostala oprema na igrišču poškodovana, obvestite hišnika, strokovnega delavca zadolženega za preglede igrišča in organizatorja ZHR.



### **3 NEGA**

#### **3.1 Previjanje:**

- ✓ po zajtrku
- ✓ pred spanjem
- ✓ po počitku
- ✓ po potrebi (če je polulan ali pokakan, ne glede na urnik)

Pri previjanju oziroma menjavi plenice postopajte tako, da preprečite širjenje bolezni, ki se prenašajo preko prebavil.

#### **Postopek previjanja:**

1. takoj ob nastopu dela iz rok **odstranimo ves nakit** (za prstani se lahko zadržujejo povzročitelji nalezljivih bolezni),
2. umij si roke,
3. otroka položi na previjalno mizo,
4. umazano plenico odvrzi v koš,
5. ritka se vedno briše od spredaj proti zadnjični odprtini,
6. ritko obriši z mokro pralno krpico (krpice naj se ločijo od ostalih ter naj bodo ločene po barvi), kjer ni te možnosti uporabimo negovalne robčke za enkratno uporabo,
7. v dogovoru s starši ritko namaži s hladilnim mazilom po odstranitvi blata ali če je koža vneta, pordela,
8. otroka zavij v svežo plenico za enkratno uporabo,
9. za seboj pospravi previjalno mizo,
10. umazano perilo (pleničko, negovalne robčke) odloži v pokrito PVC vrečko, pri sumu na drisko ali črevesno okužbo jih takoj odnesite v kontejner,
11. umij roke sebi in otroku.

#### **3.2 Čiščenje kahlic**

Vsebino kahlic zlijemo v izlivno školjko. Kahlice je potrebno sproti umivati z detergentom in vročo vodo, enkrat tedensko razkuževati, ob sumu na črevesno infekcijo (driska, bruhanje) pa sproti (tako po uporabi).

#### **3.3 Odvajanje od plenice**

V času, ko se otrok odvaja od plenice, se lahko zgodi, da se polula ali pokaka. Če se to zgodi, otroka umijemo, preoblečemo ter poskrbimo za umazana oblačila (pokakane hlače speremo v izlivni školjki, jih položimo v vrečko ter ob prihodu starše o tem seznanimo).

#### **3.4 Skrb za stekleničke in dude**

- ✓ stekleničke in dude označimo z imenom otroka,
- ✓ starši naj odnesejo stekleničke domov 1x tedensko,
- ✓ stekleničke, ki jih operemo v vrtcu, shranjujemo na pladnju,
- ✓ dude odlagamo v lončke označene z imenom otroka.



### 3.5 Izvajanje zobne higiene

#### Umivanje zob pri 4 letnih otrocih

Pri 4 letih je otrok sam sposoben umiti zobe, le po griznih ploskvah. V ospredju je postopek splakovanja ust in postopno uvajanje v uporabo zobne ščetke.

Pri 4 letih se že lahko otroci prvič srečajo z umivanjem zob v skupini. Umivanje zob se izvaja samo z nekaj otroci hkrati v umivalnici (ustrezni prostorski pogoji). Otrok mora biti zmožen upoštevati pravila tovrstnega skupinskega umivanja zob (samostojno umivanje, rokovanje z zobno ščetko, splakovanje ust, higiena ščetke). To je proces, ki traja nekaj časa.

Pomembna so opozorila strokovne delavke, naj si otroci ne grizejo ščetke, da jim dopovedo, da so to njihove ščetke, naj jo ne dajo nikomur ter da je ščetka samo za v usta. Vzporedno s temi pravili se otroci postopoma učijo pravilne tehnike umivanja zob.

#### Umivanje zob pri 4 – 6 letnih otrocih

- ✓ Pri čiščenju zob sodeluje in ga nadzira vzgojiteljica ali pomočnica vzgojiteljice, ki sta odgovorni tudi za izvajanje čiščenja in shranjevanja pripomočkov.
- ✓ Pred umivanjem zob je obvezno umivanje rok.
- ✓ Vzgojiteljica pred in po čiščenju preveri oznake na krtački in kozarčku oz. stojalu, da ne pride do zamenjave.
- ✓ Otroci so vedno obrnjeni proti ogledalu, da se lahko opazujejo.
- ✓ Strokovna delavka prikazuje umivanje rok z roko tako, da jo otroci lahko vidijo.
- ✓ Otroku strokovna delavka z vodenimi gibi njegove roke občasno praktično prikaže umivanje zob – sprva 1x tedensko, kasneje, ko otroci že osvojijo gibe lahko 1x mesečno.
- ✓ Otroci naj močno odprejo usta in si pričnejo umivati zobe s potegljaji navzdol zgornje zobe z lične strani – vsako skupino zob 10x.
- ✓ Nadaljujejo na notranji nebni strani zgornjih zob. Pri čiščenju notranjih strani zgornjih sekalcev zaščitijo usta z roko – preprečimo škropljenje.
- ✓ Umivanje zgornjih zob zaključimo z "žaganjem" po griznih ploskvah. Enak postopek se ponovi na spodnjih zobeh. Zaradi lažjega čiščenja spodnjih sekalcev pa usta zaščitijo z roko – preprečimo škropljenje.
- ✓ Po umivanju otrok temeljito spere zobno ščetko, si splakne usta (z dlanmi naredi skodelico), si umije obraz in obriše v papirnato brisačko prav tako tudi ročaj zobne ščetke.
- ✓ Vzgojiteljica ščetko pregleda, shrani na stojalo s ščetinami navzgor tako, da se med seboj ne dotikajo.

Le dobro splaknjena ščetka (to je brez ostankov hrane in zobne paste), ki se hitro posuši, je zagotovilo, da se na njej ne bodo razmnoževali mikroorganizmi. V primeru epidemioloških indikacij začasno prenehamo s čiščenjem zob. Epidemiološke indikacije za prenehanje umivanja zob so v primeru pojava izbruha nekaterih črevesnih, kapljičnih ali drugih nalezljivih bolezni. Tako negovana ščetka ne bo ogrožala zdravja ali vzbujala odpora, njena življenjska doba pa bo daljša.

### 3.6 Skrb za posteljnino

- ✓ Vsak otrok ima svoj ležalnik ali posteljico in blazino, na kateri spi le on.
- ✓ Blazine na ležalnikih preoblačimo 1x mesečno (skladno z priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.



- ✓ Vzglavnike pa preoblačimo 1x mesečno (skladno s priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.
- ✓ V primeru pojava nalezljivih bolezni z blazin odstranimo prevleke in jih odnesemo v pranje.
- ✓ Če se otrok med spanjem polula, zamenjamo prevleko za ležalnik.

#### **4 ZDRAVSTVENO VARSTVO ZAPOSLENIH**

Vsi delavci opravljamo preventivne zdravstvene preglede, ki so obvezni po Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. [43/11](#)) in Pravilniku o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev (Uradni list RS, št. [87/02](#), [29/03 – popr.](#), [124/06](#) in [43/11](#) – ZVZD-1).

Skladno s Pravilnikom o zdravstvenih zahtevah za osebe, ki pri delu v proizvodnji in prometu z živili prihajajo v stik z živili (Uradni list RS, št. [82/03](#) in [25/09](#)) se vodi po vrtcih dokumentacija, ki vsebuje:

- seznam oseb, ki pri svojem delu prihajajo v stik z živili (delavci kuhinj, vzdrževalci, vzgojitelji, pomočniki vzgojiteljev ...), usklajen z dejanskim stanjem,
- podpisane izjave- soglasje ter individualna izjava o bolezenskih znakih, (podpišejo jih vsi delavci, ki so na seznamu),
- individualne izjave o bolezenskih znakih, ki jih izpolnijo delavci v primeru prebolevanja obolenj, naštetih na obrazcu, ter izrečeni korektivni ukrepi s strani vodje enote oz. organizacijske vodje po predhodnem posvetu z vodjo prehrane in ZHR,

Vsa ta dokumentacija predstavlja sestavni del notranjega nadzora na osnovah HACCP sistema.

#### **5 DELOVNA OBLEKA**

Med osebna zaščitna sredstva spadajo:

- delovna halja, na dve leti,
- predpasnik za hranjenje,
- delovna obutev, na dve leti,
- zaščitne rokavice,

Dolžnost delavcev je, da pri svojem delu ne ogrožajo otrok in obenem varujejo tudi sebe, zato je delovna obleka obvezna. Delovna halja je lahko vrtčevska ali privatna, mora pa biti namenska.

Predpasnik za hranjenje je obvezen v času razdeljevanja hrane. Nadenemo si ga tik preden prevzamemo servirni voziček s hrano v kuhinji in ga nosimo, vse dokler ne oddamo servirnega vozička z umazano posodo in ostanki hrane v kuhinji. Za hrambo predpasnikov je potrebno najti ustrezno čisto mesto v omari, ločeno od drugih stvari. Nikoli ne sme viseti v igralnici v dosegu rok otrok.

Zaščitne rokavice naj se uporabljajo pri nudenju prve pomoči ter pri opravih, kjer prihaja do neposrednega stika s kužnimi materiali (previjanje otrok z drisko, ...).



## **6 HIGIENA ŽIVIL IN PRINAŠANJE ŽIVIL V VRTEC**

**V skrbi za zdravje in varno hrano otrok in zaposlenih moramo upoštevati naslednja pravila:**

### **6.1 Shranjevanje živil**

Vsa živila, ki se shranjujejo v hladilniku in zamrzovalniku kuhinje vrtca (centralne, lastne in razdelilne) in niso pakirana v originalni embalaži (npr. marmelada, viki krema, med, olje...), morajo imeti **nalepko z vsebino in datumom polnjenja**. Jajčni, mesno zelenjavni namazi in narezana sveža salama se lahko shranjujejo v primeru, da so v zaprti plastični posodi opremljeni z nalepko datumom polnjenja in se lahko shranjujejo 1 dan v hladilniku.

### **6.2 Prinašanje živil v vrtec za praznovanje rojstnih dni**

Da bi zmanjšali tveganje za okužbo ali zastrupitev s hrano, otroci ob posebnih priložnostih, kot je praznovanje rojstnega dne, naj ne prinašajo živil.

### **6.3 Prinašanje živil v vrtec za praznovanje zaposlenih**

Če zaposleni vrtca prinesejo živila v vrtec (npr. narezki za praznovanje rojstnih dni) in jo shranjujejo v hladilniku vrtca, morajo biti živila ustrezno pakirana, zaščitena (narezki oviti s folijo...) in označena z datumom shranjevanja v hladilniku.

Ostalih živil, namenjenih za individualno malico zaposlenih, ne smemo hraniti v hladilnikih v kuhinji. **Prinešena živila se morajo porabiti istega dne.**

V vrtec je prepovedano prinašati kremne rezine, torte, sladolede ..., živila, ki zahtevajo neprekinjeno hladno hranjenje.

**V primeru, da delavci vrtca prinesejo hrano od doma ali si dostavo v vrtec naročijo in pride do okužbe s hrano, vrtec za to ni odgovoren.**

**Vsi zaposleni moramo spoštovati HACCP načela!**

### **6.4. Hranjenje in kultura prehranjevanja**

#### *UREJENOST PROSTORA IN OSEBNA HIGIENA*

- Pred vsakim obrokom je potrebno poskrbeti za urejenost igralnice ter jo prezračiti.
- Tla je potrebno mokro pomesti (suho pometanje dviguje prah, s tem pa tudi prisotne povzročitelje nalezljivih bolezni)
- Očistiti je potrebno mize (namenska krpica in čistilo; raztopino nevtralnega mila). Čistilo pršimo na vlažno krpo - nikoli direktno na mizo - nevarnost vdihovanja aerosolov.
- Pred obrokom naj si otroci temeljito umijejo roke pod tekočo vodo s tekočim milom. Pred tem naj si otroci zavihajo rokave do komolca, drugače jim voda zateka za oblačila.



## *DELITEV OBROKOV*

- Pri delitvi obrokov moramo biti zdravi (izjava).
- Pri delitvi obrokov je pomembna osebna urejenost in osebna higiena vzgojnega kadra (zlasti rok, lasje morajo biti speti, predpasnik za hranjenje ...) ter otrok.
- Hrana mora biti čim manj časa na sobni temperaturi in mora biti ustrezno zaščitena pred naknadno okužbo.
- V igralnici se živila ne smejo zadrževati predolgo – le v času obrokov! Nato takoj pospravimo. Pogojev za hrambo živil v igralnici ni.
- Primerno količino hrane, ki pride iz kuhinje v igralnice, je potrebno usklajevati s kuhinjo. Povratne informacije posredujejo delavke.
- Ne kihamo in ne kašljamo v lonce s hrano oz. na živila (nevarnost okužbe živil, na primer s stafilokoki).
- Preverite, če otroci ne jemljejo drugim otrokom hrane, krožnikov ali pribora.
- Po obroku pospravimo ostanke hrane v posebno posodo, ki mora biti na vozičku spodaj, očistimo mize, tla – če je potrebno, odpeljemo servirni voziček v kuhinjo, prezračimo prostor in si umijemo roke (tudi otrokom pod nadzorom).

## *KULTURA PREHRANJEVANJA*

### Prehrana v oddelku od 1 – 3 let

- Pomembno je bistvo, kako otroke na-hraniti,
- otrok lahko sedi v naročju, stolčku ali samostojno za mizo, prav pa je, da otroke že zgodaj navajamo na samostojnost, vendar je le – te potrebno nadzirati,
- otrokom pred hranjenjem umijemo roke, pred tem pa jim zavijajte rokave,
- otrokom pred hranjenjem namestimo slinček (dokler ga otrok potrebuje), da jim zavarujemo oblačila pred madeži,
- hrane **ne pasiramo**, saj je potrebno malčke navajati, da pojedjo tudi škorjico kruha, olupek od jabolka,
- po jedi je potrebno vsakega otroka umiti pod tekočo vodo.
- Umazane noske brišemo izključno v robčke ali papirnate brisačke in nikakor ne v slinčke!

### Prehrana v oddelku od 3 – 6 let

- dežurstva naj bodo naključna, po želji otrok, naloge dežurnih naj se razvijajo skozi celo leto, z otroci se pogovarjate o hrani in o njenem potovanju skozi telo,
- otrokom ponudite ustrezen pribor in jedilno posodo glede na vrsto jedi in starost,
- hrana se deli količinsko, z upoštevanjem individualnih potreb otrok, pri tem so pomembne povratne informacije otrok in njihovo upoštevanje.

## *SPLOŠNO*

Otrok s hrano **ne silimo**, pač pa vsakega spodbudimo k temu, da hrano vsaj **poskusijo**.

Pri uvajanju **novih jedi** je potrebno hrano na ustrezen način predstaviti in naštetih sestavine, pri tem pa je potrebno tudi upoštevati, da ima vsak otrok svoj lastni okus.

Hrano je potrebno ponuditi na **primeren način ob prijetnem vzdušju**, na neželjene ali nove jedi pa je potrebno otroke navajati z manjšimi količinami.



Jedi se servirajo **posamezno**, hrano na krožniku ni primerno zmešati, saj že sam videz barvnih kupčkov lahko otroka spodbudi k jedi (ločeni okusi).

**Popoldanska malica** se razdeli na krožnike (lahko eden na mizo) ali papirnate serviete in se kulturno uporabi za mizo.

**Jedilniki** so staršem predstavljeni na oglasnih deskah in spletnih straneh vrtca. Sestavljeni so v skladu z veljavnimi normativi in standardi za prehrano predšolskih otrok.

Otroci naj imajo ves čas bivanja v vrtcu na voljo **napitek** (nesladkan čaj ali vodo). Za pitje se uporabljajo lončki. Otrokom zjutraj ponudimo tudi sadje. Pazimo, da sadje ne ostaja na oddelku za naslednji dan, zato vsak dan vrnemo skledo v kuhinjo, da se pomije.

Praviloma starši hrane v vrtec ne smejo prinašati. Razlog: zagotavljanje zdravstvene ustreznosti živil.

Če ima otrok dieto, naj starši dosledno sporočajo odsotnost oz. prisotnost otroka.

## **7 UKREPI IN NAVODILA V PRIMERU POJAVA BOLEZNI PRI OTROCIH IN ZAPOSLENIH**

### **7.1 Ukrepi za preprečevanje kapljičnih nalezljivih bolezni v vrtcu**

Širjenje kapljičnih nalezljivih bolezni najbolj učinkovito preprečujemo, če ukrepamo pravočasno. Najbolj pogosti kapljični bolezni sta norice in škrlatinka. Prostore, zlasti tiste, kjer se je nahajal bolnik temeljito prezračimo, igrače in predmete mokro očistimo. Če je zbolelo več otrok (3 ali več v skupini), je najbolje, da igrače in predmete iz blaga začasno odstranimo (tiste, ki jih ni mogoče mokro čistiti) iz igralnic oziroma jih operemo, skladno z navodili.

Med ležalniki zagotovimo minimalni razmik 30 cm, če je možnost, otroci naj bodo pri počitku nameščeni tako, da imata sosednja otroka skupaj glavo in noge.

V vseh prostorih poostriamo higienski režim, še zlasti, če je zbolelo več otrok. Zagotovimo pogostejšo menjavo perila, pogosteje umivamo roke otrokom, predvsem kadar kihajo in kašljajo. Poskrbimo, da so noski čisti. Ko otroku obrišemo nos, si temeljito umijemo roke.

**Ob pojavu kapljičnih nalezljivih bolezni obvestite organizatorja ZHRP.**

### **7.2 Ukrepi za preprečevanje črevesnih nalezljivih bolezni**

Uspešno preprečevanje črevesnih nalezljivih bolezni je odvisno od higienskega režima v oddelku, zlasti pa od higienskih navad posameznikov. Ker majhen otrok še ne more in ne zna sam skrbeti za osebno higieno, je dolžnost vzgojnega osebja, da ga stalno nadzoruje in vzgaja.

**Ob pojavu črevesnih bolezni obvestite organizatorja ZHR.**

**Otroci, ki imajo drisko in bruhanje, morajo ostati doma in naj ne obiskujejo vrtca.** Otrok se lahko ponovno vključi v vrtec, ko je od zadnjega bruhanja ali odvajanja tekočega blata minilo najmanj 48 ur.

Če se je pojavilo večje število obolelih v oddelku (3 otroci ali več) za enako črevesno boleznijo, je potrebno razkužiti prostore in igrače.



### 7.3 Ukrepi pri okužbah in zastrupitvah z živili za zaposlene

Če sumite, da je prišlo do okužbe s hrano, takoj obvestite organizatorja OZHR.

**Ob pojavu zdravstvenih težav, ki bi lahko ogrožale varnost hrane, moramo pooprstiti režim osebne higijene.**

- **V primeru bruhanja:**

V primeru, da ima oseba težave z bruhanjem, ne sme deliti hrane.

- **V primeru driske:**

Če ima oseba drisko, mora upoštevati vsa pravila osebne higijene.

To pomeni; temeljito umivanje rok po uporabi stranišča. Če je mogoče, naj si oseba ponovno umije roke ob prihodu v igralnico. Pred razdeljevanjem hrane si mora oseba predhodno ustrezno umiti roke in uporabiti rokavice za enkratno uporabo.

- **V primeru gnojnih ran in kožnih obolenj:**

Rane morajo biti ustrezno zaščitene (povoj, obliž). Pri razdeljevanju hrane mora oseba uporabljati rokavice za enkratno uporabo.

- **V primeru izcedkov iz oči, ušes:**

Oseba, ki ima izcedek iz oči ali ušes, mora upoštevati načela osebne higijene. Po vsakem kontaktu z obolelimi ušesi ali očmi, si mora umiti roke.

- **V primeru prehladnih obolenj:**

Oseba, ki je prehlajena (kiha, kašlja, se ji cedi iz nosa), mora upoštevati načela osebne higijene.

- **V primeru zdravstvenih težav družinskih članov:**

V primeru, da imajo zdravstvene težave, ki ogrožajo varnost hrane, družinski člani zaposlenih oseb v vrtcu, morajo zaposleni upoštevati vse preventivne ukrepe in spoštovati načela osebne higijene.

### 7.4 Ukrepi vzgojnega osebja v primeru obolelosti in poškodb pri otrocih

Starši oziroma skrbniki, katerih otrok zboli za nalezljivo boleznijo med bivanjem v vrtcu, so dolžni priti po obolelega otroka takoj, ko jih o tem obvesti vrtec.

Posredno omenjeni problem ureja Zakon o nalezljivih boleznih (Ur. l. RS, 33/06) v 4. členu. Ta navaja, da ima vsakdo pravico do varstva pred nalezljivimi boleznimi in bolnišničnimi okužbami ter dolžnost varovati svoje zdravje pred nalezljivimi boleznimi.

Kakršnokoli dajanje terapije otrokom v vrtcih je kontraindicirano. V izjemnih primerih - kot na primer, če ima otrok vročinske krče, se v skladu s pisnimi navodili oz. privolitvijo izbranega pediatra otroka, le-temu ob pojavu povišane telesne temperature, lahko nudi ustrezna terapija še pred prihodom staršev oz. eventualno zdravnika. Podobno velja tudi za otroke, ki imajo astmatične napade, epilepsijo, alergije itd.



### **Povišana telesna temperatura:**

- ✓ Izmerimo temperaturo, če je nad 37°C pokličemo starše, da pridejo po otroka,
- ✓ v primeru, da je temperatura višja od 37°C, spremljajo jo pa še drugi znaki (bruhanje, driska, izpuščaji,...), pokličemo starše, da pridejo po otroka takoj,

### **Vročinski krči:**

- ✓ če pri otroku poznamo nagnjenost k vročinskim krčem, se ravnamo po navodilih zdravnika (takoj ob pojavu povišane temperature damo otroku predpisano zdravilo, za zniževanje temperature) in o tem obvestimo starše,
- ✓ sicer pa PRVA POMOČ: preprečimo dodatne poškodbe – odstranimo vse predmete s katerimi bi se otrok lahko poškodoval, otroka obrnemo na bok, da preprečimo zadušitev (jezik, bruhanje, slina), otroku pa v usta ne dajemo ničesar, ga le hladimo in pokličemo reševalce.

### **Epilepsija:**

- ✓ Odstranimo vse predmete s katerimi bi se otrok lahko poškodoval, da preprečimo ostale poškodbe,
- ✓ Glavo podložimo z mehkim predmetom, da se ne poškoduje; otroka obrnemo na bok, da preprečimo zadušitev (jezik, bruhanje, slina),
- ✓ Otroku v usta ne dajemo ničesar, na silo mu ne zapiramo ust,
- ✓ Ves čas spremljamo stanje otroka,
- ✓ Če napad traja dlje kot 2-3 minute pokličemo reševalce in o tem obvestimo starše,
- ✓ Če se napad umiri, pokličemo starše, da pridejo po otroka takoj.

### **Bruhanje:**

- ✓ Izbruhano tekočino takoj pokrijemo s krpo ali papirnato brisačo in odstranimo,
- ✓ igralnico počistimo in jo prezračimo,
- ✓ pri čiščenju uporabljamo rokavice za enkratno uporabo,
- ✓ če otrok bruha pokličemo starše,
- ✓ obvestimo organizatorja ZHR.

### **Driska:**

- ✓ Če otrok 2x zapored odvaja tekoče blato, o tem obvestimo starše,
- ✓ v oddelku poopravimo higienske ukrepe (večkrat obrišemo površine, s katerimi prihajajo otroci v kontakt, sanitarne prostore) ter poopravimo higieno zaposlenih in otrok,
- ✓ umaknemo igrače iz blaga,
- ✓ o tem obvestimo OZHR.

### **Vnetje oči:**

- ✓ Če gre za en sam primer vnetih oči, o tem obvestimo starše, da pridejo po otroka.
- ✓ Glede na to, da je vzrokov za vnete oči lahko več, starše pozovemo, da nas obvestijo o vzrokih. Enako ukrepamo ob pojavu pri večjem številu otrok.
- ✓ Starši glede obiskovanja vrtca upoštevajo navodila zdravnika.

### **Vključitev otrok v vrtec po preboleli bolezni**

Kdaj se bo otrok po preboleli bolezni vključil v vrtec, bo ocenil zdravnik, ki otroka zdravi. Otrok mora biti dovolj zdrav, da je sposoben obremenitev, ki so v vrtcu in ne sme biti kužen za okolico.



Kužnost otroka je odvisna od bolezni.

### Pik žuželk:

- ✓ Pomirimo otroka in odstranimo žrelo,
- ✓ hladimo mesto vboda (mrzel kamen, mokra brisača, led,...),
- ✓ spremljamo stanje otroka (če ni posebnosti, starše ob prihodu po otroka le seznanimo),
- ✓ ob pojavu šoka, generaliziranega izpuščaja, otekanja, dušenja pokličemo reševalce in starše. Če je otrok alergičen na pike, upoštevamo navodila staršev oz. pisna navodila zdravnika.

### Vbod z iglo:

- ✓ Pomirimo otroka,
- ✓ iztisnemo kri in pustimo, da teče,
- ✓ 10 minut izpiramo z mlačno vodo ter rano razkužimo z razkužilom, o tem takoj obvestimo starše,
- ✓ iglo shranimo v trdo embalažo,
- ✓ starši naj odpeljejo otroka k pediatru, ki bo odredil nadaljno diagnostiko,
- ✓ otroke opozorimo, naj se ne dotikajo ostrih predmetov in da naj najdbjo predmeta, takoj sporočijo vzgojitelju,
- ✓ obvestimo OZHR.

### Ušivost:

- ✓ starše opozorimo, da se njihov otrok pretirano praska po glavi,
- ✓ otroka fizično ne ločimo od ostalih otrok, ampak onemogočimo neposreden stik drugih otrok z lasiščem otroka, ki ima uši,
- ✓ vse starše seznanimo o pojavu uši in jih seznanimo s preventivnimi ukrepi, ki naj jih izvajajo (pregled lasišča),
- ✓ obvestimo OZHR.

### Alergije:

- ✓ v primeru diete morajo starši obvezno prinesiti originalno zdravniško potrdilo in navodila za pripravo hrane (dieta brez mleka, jajc,...),
- ✓ starši, katerih otroci imajo dieto, morajo **ob poteku starega potrdila prinesiti v vrtec novo zdravniško potrdilo**,
- ✓ prav tako naj prinesejo novo zdravniško potrdilo za vsako spremembo,
- ✓ potrdila so hranjena pri OZHR,
- ✓ z dieto pa morajo biti seznanjene delavke v oddelku in delavke, ki nadomeščajo.

### Poškodba:

- ✓ Ugotovimo stanje,
- ✓ nudimo prvo pomoč.
  
- **Če gre za neposredno nevarnost za zdravje in življenje** ( nezavest, hude krvavitve, zastropitev, prenehanje dihanja, delovanja srca, šok,...)
  - Pokličemo reševalce : klic na 112, povemo kaj se je zgodilo, kje, kakšna je poškodba, pokličemo starše,
  - Izvajamo prvo pomoč.



- **Če gre za lažje poškodbe** (odrgnine, plitve rane, ugrize, padce, manjše podplute,...) mesto poškodbe oskrbimo, če je potrebno in o tem obvestimo starše. Za vsako poškodbo napišemo zapisnik o nezgodi in ga oddamo pomočnici ravnateljice ter obvestimo organizatorja ZHR.

### **Ukrepi ob različnih poškodbah:**

- **Otrok si zbije zob:** če je zob cel, ga spereš pod tekočo vodo, ga daš v plastično vrečko in o tem obvestiš starše.
- **Tujek v očesu:** otrok naj miži, lahko ga sperejo solze. Obvestiš starše.
- **Poškodba s kislino ali bazo:** spiraš z vodo ter obvestiš starše.
- **Tujek v nosu:** zapreš drugo nosnico in otrok naj pihne ter obvestiš starše.
- **Tujek v ušesu:** kaneš kapljico navadnega olja ter obvestiš starše.
- **Tujek v dihalni poti:** izzoveš kašelj; pest daš na žličko, ki je nad želodcem in otroka objameš okrog pasu ter stisneš navzgor.
- **Rane:** pri manjših odrgninah razkuževanje ni potrebno. Spereš s čisto vodo. Večje rane pokriješ s sterilno gazo, ustaviš krvavitev ter obvestiš starše.
- **Odprti zlom:** uda ne premikaj, obveži rano, drži nad in pod zlomom, podpiraj mesto zloma in imobiliziraj. O tem obvestimo starše takoj.
- **Zlom spodnje čeljusti:** dvigni čeljust in skleni zobe, fiksiraj z ruto in otroka položi na trebuh. Potrebno je takoj obvestiti starše.
- **Poškodba trebuha:** pokrči otroku kolena in pokliči nujno pomoč.
- **Opekline:** pogasiš ogenj, oblačil ne slačiš, hladiš pod tekočo vodo pol ure, sterilno pokriješ rano in o tem takoj obvestiš starše.
- **Poškodba zaradi mraza:** oviješ otroka v odejo in mu daš toplo in sladko pijačo.
- **Omrzline:** slečeš otroku, kar je mokro, zaviješ vsak del posebej (npr. prst,...) ter mu daš toplo pijačo.
- **Nezavest:** Nezavestnega moramo postaviti v bočni položaj oziroma položaj za nezavestnega. Ta položaj zagotavlja, da se jezik umakne z zadnje stene žrela in ne zapira vhoda v grlo. Otroku, ki je pomodrel, sprostimo dihalne poti z razrahljanjem ovratnika. Preprečiti pa moramo tudi podhladitev, nezavestnega pokrijemo z odejo. Pokličemo nujno pomoč in o tem takoj obvestimo starše.
- **Šok:** otroku dvigneš noge nad višino srca, NE daj mu piti tekočine, pokličeš nujno pomoč in o tem obvestiš starše.



## **8 NAVODILA ZA PRAVILNO UMIVANJE ROK**

Umivanje rok je najboljša metoda preprečevanja širjenja črevesnih in kapljičnih nalezljivih bolezni. Pri umivanju rok uporabljamo tekoče milo in papirnate brisače za enkratno uporabo (velja za otroke in zaposlene).

### **Kdaj si umivajo roke otroci?**

- Po prihodu v vrtec (glede na pogoje),
- pred in po jedi,
- po uporabi stranišča, kahlice ali po previjanju,
- ob prihodu v igralnico (iz garderobe, iz igrišča..),
- po stiku z živalmi,
- ko so roke vidno umazane.



Pogosto si z milom vsaj  
20 sekund umivamo roke.

**Če so otroci premajhni, da bi to storili sami, naj otroku roke umije strokovni delavec.**

### **Kdaj si umivajo roke zaposleni?**

- Po prihodu na delo,
- pred in po stiku s hrano (priprava, hranjenje),
- po uporabi stranišča ali po menjavi pleničk,
- po stiku z otrokovimi izločki ( izcedek iz nosu, bruhanje,...),
- ko si obrišemo nos,
- po rokovanju z drugo odraslo osebo,
- po stiku z živaljo,
- ko so roke vidno umazane,
- pred odhodom domov,
- pred in po dajanju zdravil.

### **Kako si pravilno umivamo roke?**

- Roke zmočimo s toplo tekočo vodo,
- roke namilimo (začnemo na konicah prstov in končamo pri komolcu),
- umivamo vsaj 20 sekund, pri tem pa pozorno umijemo vse površine (dlani, prste, medprstne prostore, posebej palce, hrbtno stran rok, zapestje),
- temeljito splaknemo pod tekočo vodo,
- do suhega obrišemo s papirnato brisačo,
- s papirnato brisačo ali komolcem zapremo pipo,
- brisačo odvržemo v koš za smeti.



## **9 RAVNANJE Z ODPADKI**

### **Ravnanje z odpadki:**

- ✓ Odpadki v igralnici nastajajo pri naslednjih dejavnostih:
  - pri previjanju,
  - pri umivanju rok,
  - pri brisanju miz s papirnatimi brisačami,
  - pri brisanju previjalnih miz z papirnatimi brisačami,
  - pri brisanju noskov,
  - pri različnih dejavnostih v igralnici (prehranjevanje, likovne dejavnosti).
- ✓ Odpadke, kot so plenice za enkratno uporabo) odlagamo v koš.
- ✓ Odpadke (papirnate brisače,...) odlagamo v koš za odpadke ob umivalniku za roke
- ✓ Odpadki, ki nastajajo po zaužitju malice (olupki sadja) se shranjujejo v posodi s pokrovom.
- ✓ Plastične lončke in pokrovčke od jogurta, mleka, embalažo od sokov odlagamo v koše za ločeno zbiranje odpadkov. Lončke (od jogurta, mleka) pred tem splaknemo pod tekočo vodo.
- ✓ Vse koše dnevno praznijo in očistijo čistilke.
- ✓ Ločujemo papir, plastično embalažo, biološke odpadke, ostale odpadke.

## **10 OPISI BOLEZNI IN PREVENTIVNI UKREPI**

- Bruhanje in driska
- Škrlatinka
- Norice
- Streptokoka angina
- Prehlad
- Akutno vnetje dihalnih poti (bronhitis)
- Virusna pljučnica
- Influenca – gripa
- Okužbe s hrano
- Meningokokni meningitis
- Ušivost
- Okužba s paraziti

### **DRISKA**

**Driska** ali **diareja** pomeni pogosto iztrebljanje tekočega blata. O driski govorimo, ko je iztrebljanj več ali so pogostejša, blato pa je mehko ali tekoče. Z izločanjem redkega, vodenega blata otrok izgublja veliko tekočine, ki mu jo moramo nadomeščati. V prehrani se omejimo na dietno prehrano ter pazimo na higieno.

**DRISKA KOT SPREMLJAJOČI SIMPTOM**

<b>ZNAMENJA</b>	<b>VZROKI</b>
Otrok se, čeprav ima drisko, dobro počuti in je zadovoljen	Možnost zaužitja hrane s preveliko količino vlaknin (sadje, zelenjava,...)
Nenadni zagoni driske z bruhanjem in povišano telesno temperaturo, izgubo teka, zvijanje v trebuhu	Zastrupitev s hrano – otrok naj pije vodo, ne mleka
Jemanje zdravil zaradi nekega obolenja – nastopi driska	Zdravila pogosto povzročajo drisko, starši naj obvestijo zdravnika, zdravil praviloma ne prenehamo dajati otrokom
Bolečine v predelu popka in predela dimelj	Posvet z zdravnikom, morda je prisotno vnetje slepiča
Mazanje hlačk, čeprav je otrok že čist	Najpogostejši vzrok je blatenje – kronično zaprtje, otrok naj zaužije dovolj hrane bogate z vlakninami in tekočine
Obilno, blede, močno smrdeče blato, ki pri odplakovanju plava na vodi, otrok ne napreduje, napet trebušček zaradi vetrov	Celiakija: občutljivost črevesne sluznice na gluten, otrok uživa hrano brez glutena
Zvijanje v trebuščku, bruhanje, blatu primešana sluz, kri, ki dajeta videz želeja, cvileč jok	Posvet z zdravnikom, morda ima otrok zožanje črevesja

**OPOMBA:**

- praviloma otrok s hudo drisko ni v vrteu,
- v primeru, ko gre klinično zdrav otrok, brez prebavnih težav (navodilo NIJZ, enota Celje), v kolektivno varstvo, je pa klicenosec, smo dolžni strogo paziti na higienske ukrepe.

**UKREPI OB POJAVU DRISKE**

Če se pojavi **driska v epidemični obliki**, je potrebno:

- ob prvem primeru je za preprečevanje obolenja nujno potrebno čimprej obvestiti starše in OZHR,
- ugotoviti vzrok za pojav epidemije: kdaj in pri kom se je začela driska,
- pri negi otroka skrbno pazimo na osebno higieno. Umivanje rok po vsakem previjanju ali negi posameznega otroka s tekočim milom, uporaba papirnatih brisač za enkratno uporabo,
- skrbno umivanje rok otrokom; pred in po jedi, po uporabi sanitarij,...
  
- kahlico ali sedno desko na stranišni školjki je potrebno po vsaki uporabi razkužiti,
- umazano perilo je potrebno nemudoma oddati v pralnico, perica pa ga je dolžna v najkrajšem možnem času oprati,
- plastične posode po vsakem praznjenju umazanega perila ustrezno razkužiti,
- vsak oboleli otrok mora biti napoten k zdravniku, ob vrnitvi pa mora biti klinično zdrav,
- opozoriti starše na dietno hrano otroka in poostreno higieno v domačem okolju.

**BRUHANJE KOT SPREMLJAJOČ SIMPTOM**

<b>ZNAMENJA</b>	<b>VZROKI</b>
Otrok toži o glavobolu na eni strani glave, bledica, bolečina v trebuhu, siljenje na bruhanje ali bruhanje, zadržano, tiho vedenje	Morda ima otrok migreno, če so glavoboli pogosti, je potrebno ugotoviti, ali mu to povzroča določena hrana
Otopelost tilnika(ne more upogniti vrata naprej), visoka vročina, utrujenost, glavobol, obračanje stran od močne svetlobe, dremavost, zmedenost, škrlatno rdeč izpuščaj po celem telesu	Vnetje možganskih open (meningitis)
Pri potovanju siljenje na bruhanje, blede, vlažno čelo, slabost ali vrtoglavica, omedlevica	Morska bolezen
Bruhanje se lahko pojavi tudi pri:	prehladu, kašlju, vnetju ušes, vnetju slepiča, zastrupitvi s hrano,...

Če otrok bruha več kot šest ur, ima drisko ter povišano temperaturo nad 38°C, se je potrebno takoj posvetovati z zdravnikom.

**UKREPI PRI BRUHANJU**

- če otrok večkrat bruha je potrebno poklicati starše,
- če bruha več otrok je poleg staršev potrebno obvestiti OZHR,
- pri bruhanju otrok izgublja veliko tekočine, ki jo je potrebno nadomestiti (otroku dajemo piti majhne odmerke vode, nesladkanega čaja, razredčenega soka,...),
- po nekaj urah, ko se bruhanje umiri, mu lahko damo starosti primerno hrano,
- kadar otrok bruha naj leži na trebuhu, ali naj bo obrnjen na bok, nikakor ne na hrbet,
- otroka ves čas opazujemo.

**PREVENTIVNI UKREPI pri pojavu več primerov obolenj z znamenji driske in bruhanja**

- Starše, katerih otroci imajo navedena bolezenska znamenja, napotite k zdravniku,
- potrebno je dosledno umivanje rok s tekočim milom (pred in po jedi, po uporabi stranišča, po previjanju otrok, po prihodu iz igrišča,...),
- otroke spremljajte na stranišče in jih nadzirajte pri umivanju rok s tekočim milom,
- pri previjanju otrok uporabljajte vedno sveže podloge, katere zavržete za vsakim otrokom v vrečko (pokrit koš), skupaj s plenici vrečko odnesite (takoj po previjanju) v zbiralnik smeti zunaj objekta,
- vso umazano perilo takoj odnesite v pralnico, kjer ga je potrebno takoj oprati (dogovor s perico),
- sanitarni del čistite tudi dopoldne (ločen čistilni pribor, namenjen le čiščenju sanitarij),
- tla v igralnici čistite v dopoldanskem času z maslenimi krpami,
- dosledno prezračujte igralnice oz. vse prostore, kjer se zadržujejo otroci,
- pralne igrače oddajte v pralnico, ostale igrače pa umijte v vroči raztopini razkužila,
- takoj in sproti je potrebno obveščati OZHR o stanju v skupinah, da se lahko vzorci v kuhinji hranijo do nadaljnjega,



- tudi v popoldanskem času je potrebno vse prostore dosledno očistiti z raztopino razkužila – dogovor s snažilko ( v sanitarijah razkužiti držala za poteg vode, sedne deske, pipe, umivalnike, kljuke vrat,..., v igralnicah pa vse igralne površine vključno z vsem pohištvom),
- pomembno je, da ne delujemo panično in zastrašujoče v komunikacijah z drugimi npr. starši.

## NORICE – VODENE KOZE ali VARIČELA

Norice ali vodene kozice so zelo nalezljiva bolezen, ki prizadene zlasti otroke. Povzročajo jo virus noric (humani herpesvirus 3 oziroma Varicella-Zoster virus, VZV). Večina bolnikov (90%) jih preboli v otroštvu, pred dopolnjenim 15 letom. Prebolela bolezen zapuša doživljenjsko imunost, ki praviloma ščiti pred ponovno okužbo. Norice se lahko pojavijo preko celega leta, sicer pa so značilne za pozne zimske in zgodnje pomladanske mesece.

Virus noric je zelo kužen in se prenaša zlasti kapljično, torej z vdihanjem kapljic, ki jih je izdihala oziroma izkašljala obolela oseba. Virus na zraku preživi zgolj 10 minut, zato je okužba prek predmetov malo verjetna. Po izpostavljenosti virusu se bolezen pojavi pri več kot 90 % ljudi, ki še niso bili prekuženi.

Človek je kužen že 2 dneva preden nastopi kožni izpuščaj in vse do okoli deset dni po prvem izpuščaju.

### SIMPTOMI:

- Najprej se pojavi blažja in kratkotrajna vročina, glavobol, bolečine v sklepih.
- V naslednjih dneh se na koži pojavijo **prvi izpuščaji**, najprej na obrazu, lasišču in po trupu, kasneje tudi po udih.
- Izpuščaji so rdečkasti in so lahko srbeči. Iz posameznega rdečkastega madeža nastane po nekaj urah **mehurčast** izpuščaj v velikosti riža. Izpuščaji se posušijo in nastale kraste odpadejo, ne da bi povzročile brazgotine. Mehurčasti izpuščaji so lahko napolnjeni z gnojem, takrat lahko na prizadetih mestih ostanejo drobne brazgotinice. Redkeje se izpuščaji pojavijo tudi na vidnih sluznicah.
- Bolezen povečini mine brez posledic in zapletov. Izpuščaje se ne sme praskati, saj lahko pride do dodatne okužbe s streptokoki ali stafilokoki.



## ŠKRLATINKA

Angino povzročata bakterija  $\beta$ -hemolitični streptokok skupine 'A'. Ti streptokoki tvorijo številne toksine in encime. Škrlatinko povzročajo tisti sevi te bakterije, ki tvorijo eritrogeni ali pirogeni toksin, ta je namreč odgovoren za nastanek izpuščaja.

### **Kako se okužimo?**

Povzročitelj se širi z bolnika na zdravega s kapljicami slin ali nosnega izcedka. Za širjenje bolezni so bolj pomembni bolniki, zlasti v prvih dneh bolezni in manj zdravi nosilci. Zdravih nosilcev je največ med otroci, predvsem v šolskem obdobju. Pri kar 15-20% sicer zdravih otrok, najdemo streptokok v nosu ali v žrelu. Bolezen se hitreje širi tam, kjer prihaja v tesen stik večje število otrok (šola, vrtec, tabori,...ali v slabših socialnih razmerah).

Za škrlatinko največkrat zbolijo otroci med 5 in 15 letom starosti, bolezen pa se pogosteje pojavlja v hladnejših mesecih.

### **Kako prepoznamo škrlatinko?**

Od okužbe do pojava bolezni mine od 1 do 5 dni, v povprečju pa 3 dni. Začetek je nenaden z visoko vročino, bruhanjem, glavobolom, mrazenjem in bolečinami v žrelu. Manjši otroci pa pogosto tožijo o bolečinah v trebščku. V ustih vidimo močno povečano ter rdečo nebnico in žrelo. Nebnici sta lahko prekrite z belimi oblogami. Na pordelem mehkem nebu in jezičku pogosto vidimo tudi drobne pikčaste krvavitve. Jezik je na začetku debelo belo obložen, kasneje se obloge odluščijo in pod njimi je pordela površina jezika s poudarjenimi papilami, kar daje malinast videz. Začetek bolezni in spremembe, ki jih vidimo v ustih, so povsem enake kot pri streptokoki angini.

### **Izpuščaj!**

Izpuščaj, ki je značilen za škrlatinko se pojavi drugi dan bolezni. Izpuščaj se začne pod pazduhami in pri dimljah ter se nato širi po vsem sprednjem delu trupa, nato pa zajame še vrat in ude. Izpuščaj sprva zgleda le kot močna rdečina, ki na pritisk zbledi, v nekaj urah pa postane drobno zrnat, po otipu bi ga lahko primerjali z brusnim papirjem ali "kurjo poltjo". Po dlaneh in po podplatih izpuščaja praviloma ni. Obraz samo močno pordi zlasti v predelu lic, med ustnima votlinama in nosom pa ostane bel trikotnik.

Izpuščaj pa ni vedno prisoten povsod po telesu, pogosto ga najdemo le v pregibih (v komolčni, kolenski, pazdušni kotanji ter v dimljah). V pregibih so kožne gube vidne kot izrazito rdeče črte, v gubah pa so vidne pikčaste krvavitve, ki so posledica krhkosti kapilar.

Ob koncu prvega tedna bolezni se prične drobno luščiti koža na obrazu in trupu okrog ključnice, ob koncu drugega tedna pa se koža v velikih zaplatah prične luščiti ob nohtih, na dlaneh in podplatih.



## Preprečevanje

Otrok, ki zboli za škrlatinko, ne sodi v kolektiv, saj je za okolico kužen, dokler ne preteče vsaj 24 ur od začetka antibiotičnega zdravljenja.

Pri otrocih, ki so bili v stiku z bolnikom je verjetnost 25%, da se bodo okužili.

## ŠKRLATINKA

**Škrlatinka** je nalezljiva bolezen, ki jo povzroča eritrogeni toksin bakterije *Streptococcus pyogenes*, tako kot gnojno vnetje grla. Prištevamo jo med otroške bolezni, vendar za razliko od drugih lahko oseba zboli večkrat v življenju. Obolijo lahko tudi odrasli.

Škrlatinka se prenaša s kapljično okužbo in okuženimi predmeti. Tudi zdravi lahko prenašajo povzročitelja. Po inkubacijski dobi, ki traja dve do štiri dni, dobi otrok nenadoma vročino (okoli 38,5 do 39°C) in močne bolečine v grlu. Jeziček in zadnje nebo sta živordeča, jezik je belkasto obložen. Po dveh do štirih dneh obloge na jeziku izginejo, jezik pa se obarva malinasto rdeče. Drugi ali tretji dan po začetku vročine pa dobi otrok tipičen droben zpuščaj škrlatinke, ki spominja na žamet. Od dimelj in pazduh se lahko razširijo na celo telo, samo predel ob ustih ostane neprizadet. Včasih izpuščaji srbijo, lahko pa jih sploh ni. Od enega do treh tednov po začetku bolezni, se začne koža na dlaneh in podplatih luščiti v velikih krpah.

Otrok lahko za škrlatinko zboli večkrat, če se do začetka terapije z antibiotiki ni tvorilo dovolj protiteles, ki ščitijo pred ponovno okužbo. Zboleli otrok mora ostati doma.

### **SIMPTOMI, na katere morate biti pozorni:**

- vneto žrelo in bolečine v grlu,
- vročina,
- pordel jezik (najprej bele obloge, nato malinast jezik),
- značilen rdeč, droben kožni izpuščaj, ki se pojavi 13 – 48 ur po vročini,
- običajno se najprej pojavi prsni, pod pazduho, za ušesi,
- obraz ostane neprizadet,
- najhujše je v kožnih gubah; v njih pride pogosto do krvavitve zaradi poškodb kapilar, ki jih povzroči toksin (te krvaveče predele imenujemo Pastijev znak oz. črte),
- lahko se pojavi tudi na jeziku v ustni votlini,
- izpuščaj prične izgledati 3 do 4 dni po pojavu in začne se luščenje prizadete kože.

**Nega doma:** vse plišaste igrače, s katerimi je oboleli otrok prišel v stik, dobro operite in po potrebi razkužite. Pazite na higieno rok ter imejte pri roki papirnate brisačke za nos.



## STREPTOKOKA ANGINA

Angino povzroča bakterija  $\beta$ -hemolitični streptokok skupine 'A'. Ker otrok ne pridobi imunosti, se ta lahko pojavlja ciklično. Brez zadržkov tudi vsak teden. V primeru da ima bakterija tudi toksin, se lahko na koži pojavijo pikčasti izpuščaji, ki srbijo (pregibi, obraz).

### **Kako jo prepoznamo?**

- Povišana telesna temperatura (nad 39°C),
- bolečine v žrelu pri požiranju, ki je lahko tako močno, da je moteno požiranje slin, dihanje je oteženo,
- starejše otroke lahko spremlja tudi glavobol, mlajše pa boli trebušček, tudi bruhanje,
- bezgavke so otečene ter pordele, prav tako tudi nebniči.

Čeprav streptokoka angina sama po sebi ni nevarna bolezen, lahko povzroči zelo hude zaplete, če ni zdravljena. Med temi zapleti so npr. škrlatinka, sinusitis in okužbe ušes. Sproži lahko tudi okvaro ledvic (nefritis) in revmatično vročino – ta je lahko zelo resna.

### **Nega in dodatni ukrepi pri angini:**

- najboljši in najučinkovitejši ukrep za preprečevanje vseh okužb je pravilno in pogosto umivanje rok,
- potrebno je dovolj počitka (spanje pomaga telesu premagati okužbo),
- priporočljivo je pitje velike količine tekočine (čaji, sokovi),
- jesti je potrebno blago hrano, najboljša izbira so juhe,
- priporočljivo je grgranje slane vode,
- vlažimo zrak v prostoru, kjer se nahajamo.

**Bolan otrok naj ostane doma.**

## PREHLAD

Prehlad je najpogostejše vnetje zgornjih dihal. Ima blag in kratkotrajen potek. Je najpogostejši vzrok za odsotnost z dela ter iz šole in vrtca. Preide večinoma spontano. Povzročajo ga virusi.

### **Pota okužbe**

Glavni rezervoar respiratornih virusov so otroci. Okužba se zato hitro širi v družinah, vrtcih, šolah. Otroci se okužijo od drugih otrok v vrtcih in šolah ter prenesejo okužbo v družino. Družinski člani zbolevali v 1-5 dnevni intervalih. V družini zbolijo predvsem otroci in matere.

Velika količina virusov se izloča z nosnim izločkom v okolico; največ virusov se izloča od 2. do 4. dneva bolezni. Na pogostnost okužb dihal vplivajo tudi življenjski pogoji: kajenje, majhni otroci v družini, podhranjenost, dojenje, socialno higienski pogoji.



### **Virusi se širijo na druge osebe:**

- neposredno z nosnim izločkom obolelega na kožo in sluznice bodočega bolnika ali na predmete;
- z večjimi delci nosnega izločka, ki pridejo na bodočega bolnika po zraku (kihanje, kašljanje);
- kužne kapljice nosnega in žrelnega izločka lebdijo na prašnih delcih v zraku;
- z rok bolnikov s prehladom so vedno osamili viruse,
- čas med okužbo in začetkom bolezni je 1-3 dni.

### **ZNAKI BOLEZNI:**

**Glavni znaki:** tekoč izcedek iz nosa, kihanje, praskajoče in pekoče bolečine v žrelu, suh kašelj, zvišana telesna temperatura, predvsem pri otrocih.

**Dodatni znaki:** hripavost, pekoč občutek v očeh, izguba okusa, bolečine v ušesih, govorjenje skozi nos, razpokana koža ob nosu.

**Trajanje bolezni:** 1-2 tedna.

**Komplikacije:** vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa.

**Preprečevanje:** Cepiva še niso izdelali. Zdravil proti tem virusom nimamo. Otroci s prehladom naj ne hodijo v vrtec. Tako bolnik kot osebe, ki pridejo z njim v stik, si morajo pogosto umivati roke. Potrebno je uporabljati robčke za enkratno uporabo. Otrok naj kiha in kašlja v robček in ne v prostor.

## **AKUTNI BRONHITIS**

Akutni bronhitis je okužba sapnika in manjših dihalnih poti. Običajno je pridružen vnetju zgornjih dihalnih poti.

**Povzročitelji** so 90 % virusi, redkokdaj bakterije. Bakterije pa lahko povzročajo tudi sekundarno vnetje.

Nekateri virusi (virusi influence) lahko močno okvarijo sluznico dihalnih poti. Vneta sluznica izloča obilo sluzi.

Najpogosteje zbolijo otroci pod 5 let starosti, v januarju in februarju.

### **ZNAKI BOLEZNI:**

Vodilni znak je suh, dražeč kašelj, ki dolgo traja; pri polovici bolnikov 2 tedna, pri četrtini pa 3 tedne. Kašelj je sprva suh, nato pa se pojavijo gnojni izpljunek, bolečine za prsnico ter običajno zvišana telesna temperatura.

Težje poteka bolezen pri kadilcih in v okoljih z onesnaženim zrakom.

### **Zdravljenje:**

- priporočajo veliko tekočine;
- sredstva proti kašlju zvečer;



- paracetamol, če je potrebno;
- počitek;
- če je povzročitelj bakterija, je potrebno antibiotično zdravljenje.

**Preprečevanje:** isto kot pri prehladu.

## VIRUSNE PLJUČNICE

Veliko virusov, ki povzročajo prehlad, lahko povzroči pljučnico.

Najpogostejša povzročitelja pa sta: respiratorni sincicialni virus in virus influence.

### **BOLEZENSKI ZNAKI:**

- zvišana telesna temperatura;
- suh kašelj;
- bolečine v prsnem košu;
- težko dihanje.

**Teža bolezni je odvisna:** od splošne odpornosti organizma in od specifične odpornosti organizma proti določenemu povzročitelju.

Respiratorni sincicialni virus povzroča pljučnico predvsem pri dojenčkih in majhnih otrocih ter pri starejših osebah. Povzroča epidemije. Virus v družino običajno vnese šoloobvezni otrok.

Virus prenašamo s kužnimi kapljicami, ki s kašljanjem pridejo v zrak, na obleko, pohištvo in na predmete. Zelo so pomembne tudi roke. Na rokah osebe, ki neguje bolnika, in na predmetih v bolnikovi okolici je lahko prisoten še 24 ur.

### **Preprečevanje :**

- dojenje (protitelesa matere dojenčka ščitijo pred boleznijo);
- izolacija bolnika;
- umivanje rok.



## INFLUENCA – GRIPA

Influenca povzročajo virusi influence A, B in C (virus C se ne spreminja in povzroča samo prehladne znake).

Posebnost A in B virusov je, da spreminjajo sestavo svoje ovojnice in se tako stalno bolj ali manj spreminjajo. Naslednja značilnost influence je, da nastopa v epidemijah in tudi v pandemijah.

Epidemije influence A nastopajo vsake 2-3 leta, epidemije influence B pa na 4-6 let. Epidemija se začne nenadoma in traja v nekem kraju le 5-6 tednov.

### **Pota okužbe:**

Virus se prenaša s kužnimi kapljicami, ki jih bolniki razširjajo v okolico s kašljanjem in kihanjem. Razširja se tudi z neposrednim stikom, posrednim stikom ali z drobnimi prašnimi delci, na katerih obvisi virus.

Bolnik 1 teden izloča velike količine virusov in lahko okuži mnogo ljudi.

Inkubacija traja 1-3 dni.

**ZNAKI BOLEZNI:** nenaden začetek, mrzlica, visoka vročina, glavobol, močne bolečine v mišicah in križu, suh kašelj, bolečine za prsnico, pekoče bolečine v grlu, izguba apetita, bruhanje. Bolezen poteka običajno pri otrocih lažje.

### **Komplikacije:**

- virusna pljučnica;
- bakterijska pljučnina;
- poslabšanje kroničnega bronhitisa;
- vnetje mišic;
- pri otrocih okvara možganov in jeter;
- vnetje možganov in srca.

**Preprečevanje:** Cepivo, pripravljeno iz virusov, na katerih zasledimo zadnjo spremembo. Cepivo je uspešno v 65-92 %. Zaščita traja do 6 mesecev.

## OKUŽBE S HRANO

Okužbe s hrano so pogosto množična obolenja, ki nastanejo zaradi uživanja živil, okuženih z mikrobi ali njihovimi strupi. Tudi v Sloveniji predstavljajo okužbe s hrano velik zdravstven problem.

### **Najpogostejši povzročitelji okužb s hrano pri nas so:**

- salmonele,
- kampilobakter,
- stafilokoki,



- šigele,
- beležimo pa tudi več virusnih okužb s hrano, katerih vzrok so največkrat noro virusi.

V vrtcih okužb s hrano praktično ni, kar je gotovo pripisati učinkovitemu izvajanju kontinuiranih preventivnih ukrepov za njihovo preprečevanje.

### **Ukrepi za preprečevanje okužb s hrano:**

- dosledna splošna in osebna higiena (predvsem umivanje rok),
- dosledno ločevanje čistih in nečistih poti pri pripravi in delitvi hrane,
- temeljito čiščenje in pranje živil,
- ustrezna toplotna obdelava (najmanj 75 °C),
- ustrezno shranjevanje živil (pod 8 °C in nad 75 °C)
- hiter transport in razdeljevanje hrane (trajati sme največ dve uri od takrat, ko je hrana skuhana),
- oseba, ki je bolna, ima spremembe po koži rok ali gnojne rane, ne sme delati z živili.

Centralna kuhinja hrani vzorce vseh obrokov, ki so bili pripravljene oz. razdeljeni, najmanj 36 ur od časa priprave oz. razdeljevanja, v hladilniku na 5 °C.

V vrtcu je zagotovljen stalen notranji nadzor ter občasen sistemski nadzor, ki ga opravi NLZOH enota Celje ter zdravstvena inšpekcija. Ta nadzor obsega: vizualni pregled, odvzem brisov na snažnost s čistih delovnih površin, posode, pribora in odvzem vzorcev živil za mikrobiološko preiskavo.

Najuspešnejša metoda za preprečevanje bolezni, ki se prenašajo s hrano, je po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije t.i. sistem HACCP. To je analiza tveganja kritičnih kontrolnih točk.

### **ROTAVIRUS**

#### **Bolezniški znaki so:**

- driska (tekoč ali kašast iztrebek z primesjo sluzi in klicami),
- bruhanje,
- krči v trebuhu,
- zvišana telesna temperatura,
- lahko tudi kašelj in izcedek iz nosu.

Virusne driske lahko nastanejo posamično ali epidemično. Pogosto zbolijo novorojenčki, dojenčki in majhni otroci.

#### **Povzročitelj se prenaša:**

- direktno; z umazanimi rokami,
- posredno; z okuženimi predmeti, npr. igračkami.



## **SALMONELOZE**

Salmoneloze so infekcije, povzročene z enteritisnimi salmonelami. Svoj rezervoar imajo v živalih, izvor okužbe pa je lahko človek: bolnik, rekonvalescent ali klicenosec.

Za človeka so te salmonele veliko manj kužne kot tifusne in paratifusne in jih mora biti veliko število, da povzročijo infekcijo. Drugače pa je pri malih otrocih, ki zbolijo že pri infekciji z majhno količino klic.

Infekcija z enteritisnimi salmonelami je pri živalih zelo razširjena, vendar žival ne kaže znakov bolezni. Infekcija je pri njih omejena na črevo in bezgavke. Pri zakolu se s črevesno vsebino lahko okuži meso. Meso lahko okuži tudi klicenosec z okuženimi rokami. Glavna pot prenosa teh salmoneloz so živila živalskega izvora: meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca.

Inkubacija traja 8 – 48 ur. Znaki obolenja so bolečine v trebuhu, bruhanje in driska. Posebno pri otrocih je tudi temperatura zvišana, prisotni so znaki izsušitve. Veliko je število inficiranih, ki razen prisotnosti povzročitelja v blatu nimajo drugih znakov. Bolniki izločajo salmonele z blatom, včasih tudi z izbruhano vsebino. V času bolezni je bolnik kužen, klice lahko izloča tudi dalj časa, vendar navadno ne dlje kot 3 mesece. Pri dojenčkih traja klicenoštvo tudi dlje. Posebno nevarni so izločevalci salmonel, če so zaposleni pri pripravljanju hrane, ker jo lahko okužijo.

### **Preprečevanje salmoneloz:**

- osebna higiena,
- higiena nabave in ravnanja z živili,
- pripravljeno hrano takoj razdelimo, pogrevanje ni dovoljeno.

## **KAMPILOBAKTER**

Kampilobakter je bolezenska klica, ki se vede podobno kot salmonele, le da jo je težje izolirati. Nastopa celo pogosteje kot salmonele, izvor so živila živalskega izvora. Inkubacija traja 1 dan do 7 dni. Tudi bolezenski znaki so podobni kot pri salmonelah.

## **UKREPI OB POJAVU ČREVESNIH NALEZLJIVIH BOLEZNI**

- Poostriamo higienski režim,
- če je potrebno, obvestimo pristojno epidemiološko službo NIJZ območna enota Celje,
- spremljanje zdravstvenega stanja otrok in zaposlenih, da odkrijemo morebitne nove primere obolenja,
- bakteriološki pregled blata otrok in zaposlenih,
- temeljito čiščenje in dezinfekcija kuhinjskega bloka,
- temeljito čiščenje in dezinfekcija sanitarij in igralnice,
- pravilno ravnanje s perilom ( plenice!),



- otroci, ki imajo drisko in bruhanje morajo ostati doma in naj ne hodijo v vrtec. Otrok se lahko ponovno vključi v kolektiv, ko je od zadnjega bruhanja ali odvajanja tekočega blata minilo vsaj 48 ur.

## MENINGOKOKNI MENINGITIS

Bakterijske meningitise povzročajo različne bakterije. Ena izmed bakterij, ki lahko povzroča vnetje možganskih ovojnic je tudi meningokok (*Neisseria meningitidis*) in takrat govorimo o meningokoknem meningitisu. Je zelo resna bakterijska okužba možganskih ovojnic, ki ima lahko izredno hiter potek in se kljub zdravljenju pogosto konča s smrtjo bolnika.

### Način okužbe

Epidemiološki rezervoar je človek – bolnik ali klicenosec. Meningokok je zelo razširjena klica, ki jo pogosto najdemo v nosno žrelnem prostoru pri zdravih ljudeh, vendar je primerov bolezni razmeroma malo. Prenaša se kapljično (s kihanjem, kašljanjem), aerogeno (preko zraka z drobnimi kapljicami, ki se iz ust in nosu sproščajo ob kihanju, kašljanju in govorjenju), posredno (pitje iz istega kozarca, isti jedilni pribor) ali neposredno s poljubljanjem.

Za meningitisom zbolevalo največkrat otroci, mlajši mladostniki, v starosti od 5 do 15 let. Največ primerov bolezni je v hladnih mesecih, zlasti v zgodnji pomladi.

### Znaki obolenja

Čas od okužbe do izbruha bolezni (inkubacija) je 2 do 7 dni. V tem času prodrejo meningokoki iz nosno-žrelne sluznice v kri in krožijo po telesu. Tako se naselijo tudi v možganskih ovojnicah, kjer povzročajo gnojno vnetje. Bolezen se lahko začne blago, običajno pa nenadno z vročino, mrzlico, hudim glavobolom, slabostjo, velikokrat z bruhanjem, otrplim tilnikom, bolnike moti svetloba. Imajo bolečine v mišicah ter sklepih in so zaspani. Težave se naglo stopnjujejo do motenj zavesti in prizadetosti notranjih organov. Na koži so vidne drobne krvavitve – pikčast izpuščaj po koži. Pogosta sta delirij in koma ter prizadetost srca. Bolnik lahko v nekaj urah pade v zelo nevarno stanje. Včasih je že po nekaj urah nezavesten. Posebno huda oblika je meningokokna sepsa (razsoj povzročitelja po vsem telesu), ki se začne zelo hitro, bolnikovo stanje se slabša iz ure v uro.

Bolezen lahko zapusti trajne posledice, kot so: gluhost, slepota, ohromitve in umska prizadetost. Smrtnost pri meningokoknem meningitisu je 8% do 10%, pri sepsi pa preko 30%.

### Zdravljenje

Obolenje je resno in zahteva hitro prepoznavo in ustrezno antibiotično zdravljenje. V večini primerov je potrebno bolnišnično zdravljenje. Osebam, ki so bile v stiku z bolnikom – družinskim članom, dolgotrajni tesnejši stik v kolektivih, prav tako damo antibiotike. Meningokoki meningitis lahko preprečimo tudi s cepljenjem.



## UKREPI V PRIMERU POJAVA MENINGOKOKNEGA MENINGITISA

V primeru pojava meningokoknega meningitisa je potrebno upoštevati naslednje sanitarno higienske ukrepe:

- Prezračevanje igralnic vsako uro, saj dotok svežega zraka razredči mikroorganizme,
- tla naj se izključno vlažno pometajo,
- po zadrževanju otrok v skupnih prostorih, sanitarijah, garderobah je potrebno le-te prezračiti,
- robec, s katerim obrišete otroku nos, uporabite izključno enkrat, po brisanju nosu (za vsakim otrokom) pa si obvezno umijte roke s tekočim milom,
- robec po brisanju ne shranjujte v žepu halje, temveč ga odvrzite v koš,
- odpadke večkrat dnevno odnesite v kontejner,
- snažilka ali pomočnica vzgojitelja naj dnevno razkužuje kljuge, potezne vrvice in sedne deske v vseh sanitarijah,
- posebno pozornost posvetite ležiščem otrok, da ne prihaja do zamenjave ležalnikov ali posteljic. V kolikor so preobleke umazane ali poslinjene, jih preoblecite,
- posteljice, ki se dopoldne uporabljajo tudi za igro otrok, naj se pred počitkom preoblečejo,
- poskrbeti je potrebno za dobro osebno higieno – umivanje rok po vsakem nečistem opravilu in pred vsakim čistim opravilom; enak poudarek velja za umivanje rok otrokom,
- pralne igrače oddajte v pralnico, ostale pa umijte v raztopino detergenta, nazadnje pa razkužite,
- dnevno omejite izbor igralnih sredstev izključno na sredstva, ki jih je možno glede na okoliščine primerno očistiti in razkuževati (potrebno je odstraniti naravne materiale, kartonske škatle in škatlice,...)
- delovno haljo je pred razdeljevanjem hrane potrebno zaščititi s predpasnikom.

## UŠIVOST

Včasih je bila ušivost spremljevalka revščine in slabih higienskih navad, danes pa se pojavlja brez pravila in ne izbira, tudi v državah z najvišjim standardom. Naglavne uši niso nevarne, so pa zelo nadležne in neprijetne. S pravilnim ravnanjem lahko tudi to nadlogo hitro odpravimo!

### **Kaj so naglavne uši in gnide?**

Naglavne ali bele uši (*Pediculus humanus capitis*) so majhne žuželke brez kril. Odrasla uš je dolga kot sezamovo seme. Ima prosojno telo, zato jo na laseh težko opazimo. Po hranjenju s krvjo se obarva rjavo rdeče. Vse življenje preživi na glavi človeka, kjer se zadržuje na lasišču.

Gnide so jajčeca, ki jih odlagajo odrasle uši. Jajčece je ovalne oblike s topim koncem, veliko kakšen milimeter. Najdemo jih predvsem za ušesi, na zatilnem in čelnem delu lasišča. Običajno uši posamezno jajčece (gnido) pritradijo na eno dlako. Žive gnide so svetleče, rjave barve. Če jih stisnemo z nohtoma, počijo. Mrtve gnide pa so motne bele barve. Ko jih stisnemo, ne počijo. Prisotnost živih gnid na lasišču je vedno pokazatelj, da je na glavi vsaj ena odrasla živa naglavna uš.



### **Kako dobimo uši?**

Naglavne uši so plazeče žuželke, ki ne poskakujejo, ne skačejo, ne letajo. Običajno se prenesejo z neposrednim dotikom glave z glavo, na kateri so uši, redkeje pa z glavniki, s pokrivali ali posteljnino. Kdo je za uši najbolj dovzeten? Za ušivost smo dovzetni vsi, ne glede na starost, spol, raso in socialno-ekonomskih status, pogosteje pa se ušivost pojavlja pri šolarjih, predvsem zaradi tesnejših medsebojnih stikov, ki ušem omogočajo prehajanje z glave na glavo. Tesni življenjski bivalni pogoji imajo pomembno vlogo pri širjenju ušivosti, čeprav ušivost ni pokazatelj pomanjkanja higiene.

### **Kako odkrijemo naglavne uši?**

Tako, da na lasišču najdemo žive uši ali žive gnide. Naglavne uši povzročajo neprijetno srbenje, otroci se neprestano praskajo, na koži nastanejo opraskanine. Srbenje se pojavi šele nekaj tednov po tem, ko smo dobili uši. Pri nekaterih odraslih se srbenje ne pojavi, tako ne vedo, da imajo uši.

### **Ali naglavne uši prenašajo bolezni?**

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.

## **ODKRIVANJE UŠI IN POSTOPEK RAZUŠEVANJA**

### **Kaj naredimo, da bomo odkrili naglavne uši?**

**Redno pregledovanje lasišča** nam omogoči hitro zaznavanje problema in s tem tudi hitro ukrepanje. Lasišče zato preglejmo vsaj enkrat tedensko, posebno pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. Ušivost se ponavadi pojavlja predvsem v času po počitnicah, po vrnitvi iz šole v naravi, ko se otroci začno ponovno množično zbirati

#### **Postopek:**

- Lase operemo s šamponom, ki ne obarva las.
- Ramena ogrnemo z belo brisačo ali s papirjem, na katerem bodo uši ali gnide bolj vidne.
- Prečesavati začnemo za ušesi, po posameznih pramenih las, od narastišča proti konicam las.
- Zobje glavnika naj se čim dlje dotikajo lasišča.
- Za vsakim potegom skrbno pregledamo glavnik, ki ga obrišemo s papirnati robčkom in odvržemo v pripravljeno vrečko za odpadke.
- Na vsakem posameznem pramenu las postopek ponovimo od 3- do 5-krat.
- Po končanem prečesavanju odvržemo vrečko med običajne odpadke, glavnik pa speremo. Nato ga za nekaj minut namočimo v vročo vodo (okoli 60°C).
- Celoten postopek traja od 10 do 15 minut.

### **Kaj naredimo, ko najdemo uši?**

**Razuševanje** je najučinkovitejši postopek za odpravo uši.

#### **Postopek :**



- Natančno upoštevamo navodilo za uporabo sredstva proti naglavnim ušem (preparata za razuševanje).
- Nanesemo ga na suho lasišče.
- Skrbno ga razporedimo po vsem lasišču, pustimo delovati in nato izperemo z vodo.
- Razuševanje čez 7-10 dni na enak način ponovimo.
- Med enim in drugim postopkom razuševanja vsak dan prečesavamo lasišče z gostim glavnikom.
- Las ne umijemo vsaj še dan do dva po tem, ko smo sprali preparat za razuševanje.
- Razuševanja ne izvajamo preventivno, torej ne, če uši ali živih gnid ni.

## OKUŽBA S PARAZITI

Pri otrocih in mladostnikih povzročajo **glstavost** najpogosteje podančnice, lahko jo pa povzročijo tudi človeške gliste ali trakulje. Do okužbe pride z živili, z umazanimi rokami ali preko živali. Jajčeca glist pridejo do ust in se v želodcu ali v črevesju razvijejo v gliste.

Samice ponoči zlezejo iz črevesa in ležejo mikroskopsko majhna jajčeca okoli zadnjične odprtine. To povzroča srbenje, s praskanjem pa pridejo jajčeca za nohte in se preko ust spet prenesejo v črevo. Ta krog traja do dva meseca, zato morajo biti **glstavi otroci zdravljeni dva do trikrat v časovnih presledkih**.

Podančnice so videti v blatu kot en do dva milimetra dolgi odrezani koščki vrvice, ki se premikajo. Gliste so videti kot deževniki. Od trakulje se najde v blatu otroka pet do deset milimetske člene črvov, ki so kot špageti.

Otroci, ki imajo gliste, so utrujeni in zaspani. Velikokrat imajo kolobarje okrog oči in slabo napredujejo. Otroke s podančnicami ponoči srbi zadnjična odprtina. Otroci z glistami so nagnjeni k bolečinam v trebuhu, vse do kolik, napenja jih in imajo občasno drisko.

Pri trakuljah imajo otroci nejasne težave v trebuhu, so strašno lačni ali izgubijo tek in hujšajo. (Keudel, 2003)

**Glistavost mora vedno zdraviti zdravnik.** V primeru podančnic je najbolje, da se pregleda vsa družina. (Keudel, 2003)

### Ukrepi v vrtcu ob pojavu okužb z paraziti

**1. Poostren nadzor nad umivanjem rok** doma in v kolektivu, kar pomeni vedno po uporabi stranišča, pred pripravo hrane in vedno med različnimi opravila, za otroke pa še posebno velja vedno po igri v peskovniku, po igri z blatom ali peskom.

**2.** Ker se oseba, ki ima gliste praska okrog zadnjične odprtine se jajčeca glist prilepijo za nohte, zato je nohte potrebno kratko pristriči!

**3.** Pri okuženi osebi je potrebno **dnevno menjati posteljnino** in sicer najmanj teden dni po začetku zdravljenja. Takoj po zamenjavi perilo odvržemo direktno v pralni stroj in po možnosti takoj operemo na ustrezni temperaturi. Jajčeca so občutljiva na visoko temperaturo, tako da jih lahko uničimo že s temperaturo nad 55 °C v nekaj sekundah.



4. Dnevno menjavanje perila je obvezno tudi v kolektivu, predvsem je smiselno dnevno menjavati prevleke ležalnikov.
5. Pogosto je potrebno sesati (z globinskim sesalcem) in čistiti prostore.
6. Priporočeno je jutranje tuširanje (ne kopanje), ob brisanju predelov ob zadnjični odprtini, pa brisačo takoj odvržemo v pralni stroj.
7. V vrtcu je potrebno **vsaj za 14 dni izločiti plišaste igrače** in jih v tem času oprati, **ostale igrače pa je potrebno vsak dan oprati!**
8. V primeru glistavosti v družini, je smiselno pregledati vse družinske člane.
9. Obolenega je potrebno zdraviti, po navodilih zdravnika. V veččlanskih družinah, kjer se glistavost ponavlja, pa je smiselno zdraviti vse člane družine.

## LITERATURA

1. Kraker-Starman dr. A.: Higieniski minimum. Gospodarski vestnik. Ljubljana, 1991.
2. I. Eržen: Izbrana poglavja iz higijene in epidemiologije za zaposlene v živilski stroki, ZSTI Slovenije. Ljubljana, 2000.
3. Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca (Ur. l. RS, št. 73/2000).
4. Pravilniku o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev (Ur. l. RS, št. 87/02,29/03-popr.124/06 in 43/11 – ZVZD-1).
5. Zakonu o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št. 43/11).
6. Pravilnikom o zdravstvenih zahtevah za osebe, ki pri delu v proizvodnji in prometu z živili prihajajo v stik z živili ( Ur. l. RS, št. 82/03 in 29/09).
7. Zakon o nalezljivih boleznih (Ur. l. RS, št. 33/06).
8. Zakon o vrtcih (Uradni list RS, št. [100/05](#) – uradno prečiščeno besedilo, [25/08](#), [98/09](#) – ZIUZGK, [36/10](#), [62/10](#) – ZUPJS, [94/10](#) – ZIU, [40/12](#) – ZUJF, [14/15](#) – ZUUJFO in [55/17](#)).

Interno gradivo pripravila:  
Jožica Pečovnik, organizator ZHRP

Ravnateljica:  
Majda Pikl, univ. dipl. ped.