

Priporočila za preprečevanje okužb dihal in drugih podobnih obolenj v vrtcih/šolah

V času povečanega pojavljanja akutnih okužb dihal in drugih podobnih obolenj je pomembno, da v vrtcih/šolah zmanjšamo tveganje za širjenje teh okužb. V vrtcih in šolah se otroci zbirajo, učijo in igrajo. V takih okoljih se nalezljive bolezni med otroki širijo s kužnimi kapljicami in s tesnimi stiki. Nekateri otroci so premajhni, da bi vzdrževali ustrezno osebno higieno in pri tem potrebujejo pomoč ter nadzor odraslih oseb. Vir okužbe v vrtcu/šoli so lahko otroci, osebje ali starši, zato morajo tudi odrasli upoštevati osnovna načela preprečevanja širjenja okužb, ki pa morajo biti sorazmerna trenutni epidemiološki situaciji.

Splošna priporočila za preprečevanje nalezljivih bolezni

Za vzdrževanje splošne odpornosti je potreben ustrezen počitek in spanec, zdrava prehrana in redne telesne aktivnosti.

Pomembno je, da so otroci cepljeni po programu.

Osebna higiena

Številne nalezljive bolezni se prenašajo **kapljično** in **kontaktno** (preko kužnih kapljic pri kihanju in kašljanju, ter preko tesnega stika med osebami in preko stika s površinami, ki so onesnažene z izločki dihal ali drugimi človeškimi izločki).

Zato je za preprečevanje teh bolezni pomembna **higiena rok** in **kašlja**.

Osebje vrtca/šole mora poleg izvajanje higiene rok pri sebi, nadzirati in zagotavljati podporo otrokom pri izvajanju in vzdrževanju dobrih higienskih navad.

Higiena rok

- Higiena rok je osnovni ukrep za preprečevanje širjenja okužb in nalezljivih bolezni.
- Roke si vedno umijemo po kašljanju, kihanju in brisanju nosu.
- Roke si umivamo s tekočim milom in vodo vsaj 20 sekund ali toliko časa, da si otroci zapojejo »Vse najboljše za te« v zmernem ritmu.
- Kjer ni možnosti umivanja rok, otrok lahko izjemoma uporablja alkoholne robčke ali alkoholno razkužilo pod nadzorom.
- Alkoholno razkužilo moramo hraniti izven dosega otrok.
- Po končanem umivanju je potrebno roke dobro posušiti, najbolje s papirnatimi brisačami za enkratno uporabo.
- Če otroci uporabljajo svoje brisače, jih nikoli ne smejo med seboj izmenjavati, potrebno jih je dnevno zamenjati.
- Vrtci/šole morajo zagotoviti pogoje za ustrezno izvajanje higiene rok (umivalniki, milo, papirnate brisače, izjemoma razkužila).

Higiena kašlja

- Otroke naučimo, da si, preden zakašljajo ali kihnejo, pokrijejo usta in nos s papirnatim robčkom, ki ga nato odvržejo v koš za smeti.
- Če nimajo robčka, naj kašljajo/kihajo v zgornji del rokava.
- Po kašljanju, kihanju in brisanju nosu, naj si otroci vsakič umijejo roke.

Higiena prostorov v katerem se zadržujejo otroci

Povzročitelji nalezljivih bolezni preživijo določen čas v okolju, zato je pomembno vzdrževati primerno higieno okolja. Pri vzdrževanju higiene v prostoru je pomembno:

- Večkrat dnevno redno zračite zaprte prostore.
- Za čiščenje delovnih površin uporabite vodo in običajna čistilna sredstva.
- Večkrat očistite površine, ki se jih otroci pogosto dotikajo (npr. kljuge, mize, vse dostopne površine sten in oken, straniščna školjka, pipe umivalnikov ipd.) .
- V primeru onesnaženja površin v prostoru s človeškimi izločki (urin, blato, izbruhanina ali druga telesna tekočina) najprej onesnaženo področje pokrijte z vpojnimi papirnatimi brisačami in prelijte z razkužilom za površine (sveže pripravljena 0,1 % raztopina natrijevega hipoklorita (varikina) – Priloga 1, občutljive površine (npr. tkanine, ki bi jih razbarvali) pa s 60–70 % etanolom) in pustite učinkovati najmanj 10 minut.
- Po razkuževanju očistite onesnaženo področje s toplo vodo in običajnim čistilnim sredstvom.
- Pri čiščenju uporabljajte zaščitne rokavice za enkratno uporabo.
- Med čiščenjem prostor zračite (odprta okna).
- Papirnate brisače in rokavice za enkratno uporabo odložite v vreče za komunalne odpadke.
- Onesnaženo osebno in posteljno perilo skrbno položite v vrečko za umazano perilo.
- Temeljito si operite roke s toplo vodo in tekočim milom ter uporabite papirnate brisače za temeljito sušenje rok in osušene roke še razkužimo.

Preprečevanje širjenja

- Otroke je potrebno seznanjati z načinom prenosa bolezni, s higieno rok in kašlja preko zložen, plakatov, s predstavitvami na otrokom razumljiv način.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal in drugih podobnih obolenj v vrtcih/šolah ne priporočamo izvajanja skupinskih aktivnosti (npr. mešanje različnih skupin otrok).
- Če otrok v vrtcu/šoli zboli z vročino, začne kašljati, o tem takoj obvestimo starše in do prihoda staršev otroka ločimo od ostalih otrok.
- Starši so dolžni vrtec/šolo čim prej obvestiti, da je njihov otrok zbolel (po pregledu pri otrokovem zdravniku ali pediatru/infektologu).
- Otrok z nalezljivo boleznijo ne sme obiskovati vrtca, dokler traja kužnost. Otrokov izbran pediater oceni, ali otrok po preboleli bolezni lahko prične obiskovati vrtec.

PRILOGA 1:

Priprava 0,1 % raztopine natrijevega hipoklorita iz belilnega sredstva (npr. varikine), ki ga imamo na voljo

% natrijevega hipoklorita na embalaži belilnega sredstva	Količina belilnega sredstva (ml)	Količina potrebne vode (ml)	Celotna količina dobljene 0,1 % raztopine natrijevega hipoklorita (ml)
1 %	1000	9000	10000
2 %	500	9500	10000
3 %	333	9677	10000
4 %	250	9750	10000
5 %	200	9800	10000

Za občutljive površine lahko namesto belilnega sredstva na osnovi natrijevega hipoklorita uporabimo razkužilo, ki vsebuje 60–70 % alkohol. Belilna sredstva na osnovi natrijevega hipoklorita in razkužila, ki vsebujejo 60–70 % alkohol, so dostopna v prosti prodaji.