

## NAVODILA ZA PREPREČEVANJE VIRUSNIH OBOLENJ PRI PREDŠOLSKIH

### OTROCIH

Glede na medijske novice o povečanem številu obolelih otrok z virusnimi obolenji, kot sta bronhiohilitis in adenovirus, smo v okviru Skupnosti vrtcev Slovenije in vsebine dela Aktiva OPZHR, pripravili enotna navodila o ravnanju v primeru izrednih stanj.

#### NEKAJ PODATKOV O AKTUALNIH OBOLENJIH

**ADENOVIRUSI** najpogosteje povzročajo okužbe dihal (kašelj, pljučnico, vnetje žrela), okužbe prebavil (gastroenteritis) in okužbe oči (konjunktivitis). Okužbe so najpogostejše pri otrocih. Pojavljajo se lahko v kateremkoli letnem času, vendar so težave z dihalni najpogostejše pozimi, spomladi in zgodaj poleti. Klinična slika okužbe z adenovirusi je podobna gripi in drugim virusnim okužbam dihal. Pri otrocih se okužba navadno izraža s simptomi v blagi obliki, in sicer z vročino, nahodom, vnetjem očesnih veznic, bolečinami v žrelu in kašljem. Na nebnicah se lahko pojavijo spremembe, ki so podobne tistim pri bakterijski angini, ali pa se razvije še vnetje srednjega ušesa. Okužba spodnjih dihal se kaže kot bronhiohilitis, laringitis ali pljučnica. Ena izmed vrst adenovirusa povzroča tudi suh, dražeč kašelj, podoben oslovskemu. Če prizadenejo prebavila, ima bolnik poleg driske lahko trebušne krče, vročino, glavobol, celo bruha. Povzročajo tudi vnetje mehurja. Bolniki z adenovirusom so kužni dva dni pred začetkom bolezni in še osem dni po tem, ko težav nimajo več. Za adenovirusne okužbe ni specifičnega zdravljenja.

**BRONHIOLITIS** je okužba spodnjih dihal, ki prizadene majhne, razvejane dihalne poti imenovane bronhioli. Preko bronhiolov se zrak prenaša v in iz pljuč. Ob okužbi dihalne poti otečejo, so polne sluzi in zato otrok težko diha. Bronhiohilitis običajno prizadene otroke, mlajše od 2 let. Pri večini otrok se bronhiohilitis pozdravi sam po sebi, pri nekaterih otrocih je potreben pregled pri pediatru. Nekateri otroci pa morajo biti, zaradi potrebe po dodatku kisika v vdihanem zraku, sprejeti v bolnišnico. Pri tej okužbi so ogroženi predvsem otroci mlajši od 6-ih mesecev. Bronhiohilitis povzročajo virusi med katerimi je najpogostejši respiratorni sincicijski virus ali RSV. Ti virusi živijo v kapljicah, ki gredo v zrak, ko bolnik kašlja ali kiha. Na površinah lahko preživijo tudi več dni in se tako prenašajo tudi preko rok. Virusi se običajno prenesejo s starejših sorojencev ali drugih članov družine, ki imajo izražene le prehladne znake. Največ obolelih je v jesenskih in zimskih mesecih, lahko pa se okužba pojavi v kateremkoli letnem času.

#### Kakšni so simptomi bronhiohilitisa?

Okužba se običajno začne s prehladnimi znaki. Otrok ima:

- zamašen nos ali izcedek iz nosu,
- kašlja,
- ima povišano telesno temperaturo (temperatura višja od 38 °C) in
- zmanjšan apetit.

Ko bronhiohilitis napreduje, se lahko pojavi še:

- hitro ali oteženo dihanje, ki se kaže s povišano frekvenco dihanja v spanju, ugrezanjem medrebrnih prostorov, stokanje ob dihanju,
- pri dojenčkih se lahko pojavijo premori v dihanju, ki trajajo več kot 15 ali 20 sekund,
- piski in poki nad pljuči, ki jih sliši zdravnik s stetoskopom,
- zaradi težkega dihanja otroci prenehajo piti in jesti,
- dojenčki se med dojenjem ali hranjenjem po steklenički zelo utrudijo.

**OB ZGORAJ NAŠTETIH ZNAKIH NAPREDOVALE BOLEZNI MORATE Z OTROKOM NUJNO OBISKATI IZBRANEGA ALI DEŽURNEGA PEDIATRA!**

**Ali lahko kaj storim, da bi se moj otrok počutil bolje?**

Da. Lahko:

- poskrbite, da vaš otrok dobi dovolj tekočine,
- pri otroku znižujete povišano telesno temperaturo (nad 38,5°C ; nikoli ne dajte Aspirina otroku mlajšemu od 18 let!),
- skrbite za dobro prehodnost otrokovega noska z rednim čiščenjem nosu s fiziološko raztopino, kadar pa je sluzi veliko, je zelena in gosta, si pomagamo z aspiratorjem,
- z otrokom se izogibajte možnim novim okužbam dihal – z majhnim otrokom ne hodite v nakupovalne centre, se ne zadržujte v prostorih kjer je veliko ljudi,
- z otrokom se izogibajte cigaretnemu dimu.

**Pri preprečevanju okužbe dihal in drugih virusnih obolenjih v vrtcu izvajamo sledeče ukrepe:**

1. Temeljito in pogostejše umivanje rok osebja in otrok (z milom in tekočo vodo).
2. Spremljanje otrok v sanitarije in nadzor (uporaba stranišča, toaletnega papirja, umivanje rok, papirnate brisače).
3. Poučevanje otrok o pravilnem kašljanju in kihanju (zakrivanje ust s pregibom roke).
4. Pogostejše mokro (tudi z razkužili) brisanje vseh površin, ki so v dosegu otrok – mize, police, kljuke, stikala.
5. Pogostejše prezračevanje prostorov (igralnica, garderobe in sanitarije).
6. Ne glede na vremenske razmere, več dejavnosti na prostem.
7. Manj pogosta druženja z vrstniki iz sosednjih igralnic ali enot vrtca.
8. Pogostejše pranje, čiščenje igrač.
9. Pogostejša zamenjava posteljnega perila.

10. Začasna odstranitev igrač, ki niso pralne – mehke, lesene.
11. Začasna prekinitev izvajanja zobne higiene.
12. Večja razdalja med ležalniki ali uporaba obratnih položajev otrok ( glava-noge ob počitku).
13. Zagotavljanje in spodbujanje zadostnega pitja tekočin.
14. Hitra reakcija in obveščanje staršev o pojavu bolezenskih znakov pri otroku.
15. Sprejemanje le zdravih otrok v vrtec.

Ob tem pa velja pomisliti tudi **na ravnanja staršev, s katerimi nam lahko pomagajo pri preprečevanju pojava virusnih nalezljivih bolezni:**

1. Obveščanje vrtca ob vsakem sumu pojava bolezni pri otroku.
2. Otrok se lahko po prebolelem obolenju vrne v vrtec šele takrat, ko je popolnoma zdrav.
3. Zdravniki svetujejo, da v primeru, če je doma dojenček, ki je mlajši od 6-ih mesecev in ima v vrtcu starejšega sorojenca, naj starši le-tega začasno zadržijo doma in s tem preprečijo prenos okužb iz vrtca.
4. Odsvetuje se tudi obiskovanje nakupovalnih centrov ali drugih zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi.