



Zdravstvena zaštita djece u vrtiću





Zdravstvena
zaštita
djece
u vrtiću



(Konvencija UN-a o pravima djeteta, čl. 24.)



Brošuru izradile zdravstvene voditeljice dječjih vrtića
„Radosť, Crikvenica, „Fijolica“, Novi Vinodolski,
i „Cvrčak i mrav“, Tribalj:

Mirjana Paušin-Butorac,
Paula Banušić,
Edita Kalafatić

Ilustracije:

Mladen Anđelković
Rođand Gambiroža



SADRŽAJ

ZDRAVSTVENA ZAŠTITA DJECE U VRTIĆU	4
SAVJETI ZA RODITELJE	7
HOĆE LI SE NAKON POLASKA U JASLICE/VRTIĆ DIJETE ČEŠĆE RAZBOLIJEVATI?	7
ŠTO UČINITI KADA DIJETE IMA POVIŠENU TEMPERATURU	7
KAKO POMOĆI DIJETETU KAD MU SE ZAČEPI NOS ...	8
KAŠALJ U DJECE	9
SPRIJEČAVANJE I UBLAŽIVANJE PROLIJEVA	9
KAKO SPRIJEČITI INFEKCIJE, ODNOSNO SVESTI IH NA NAJMANJU MJERU	11
ŠTO UČINITI POJAVE LI SE UŠI	12





ZDRAVSTVENA ZAŠTITA DJECE U VRTIĆU

Kako bi dijete moglo redovito ići u vrtić, treba proći sistematski pregled kod pedijatra. Roditelji trebaju donijeti liječničku potvrdu da je dijete zdravo i da je redovito cijepljeno. Boluje li dijete od kakve kronične bolesti koja zahtijeva poseban tretman (poseban režim prehrane ili određenu terapiju lijekovima i sl.), roditelji moraju razgovarati sa zdravstvenom voditeljicom i dogovoriti se o suradnji.

Dragi roditelji, vrtić je ustanova u kojoj borave samo zdrava djeca, stoga ako dijete ima neki od nabrojenih simptoma:

- povišenu tjelesnu temperaturu (iznad 37 °C izmjerenu ispod pazuha)
- povraća li
- proljev više od dva puta zaredom
- bol koja ne prolazi i traje dulje od 30 minuta
- uši i gnjide u kosi
- različite kožne promjene (osip)
- konjunktivitis
- ozljede
- ostale tegobe zbog kojih je nuždan brz liječnički pregled i daljnja obrada,

vrtićko će vas osoblje obavijestiti telefonom i zamoliti da što prije dođete po svoje dijete. Bolesnom je djetetu mjesto kod kuće, među najbližima koji će ga brižno negovati.

U slučaju pojedinih zaraznih bolesti i većih epidemija valja se obratiti Nastavnom zavodu za javno zdravstvo – epidemiološkoj službi kako bi se s ovlaštenim epidemiologom provele mjere kojima se sprječava širenje zaraznih bolesti.



Kada se dijete vrati u vrtić nakon izostanka zbog bolesti, roditelj obvezno treba dostaviti ispričnicu kojom potvrđuje odgojitelju da je liječnik pregledao dijete te da ono može boraviti među drugom djecom.

Na osnovi liječničke ispričnice u vrtiću se u posebne evidencijske liste bilježi od čega je bolovalo pojedino dijete.

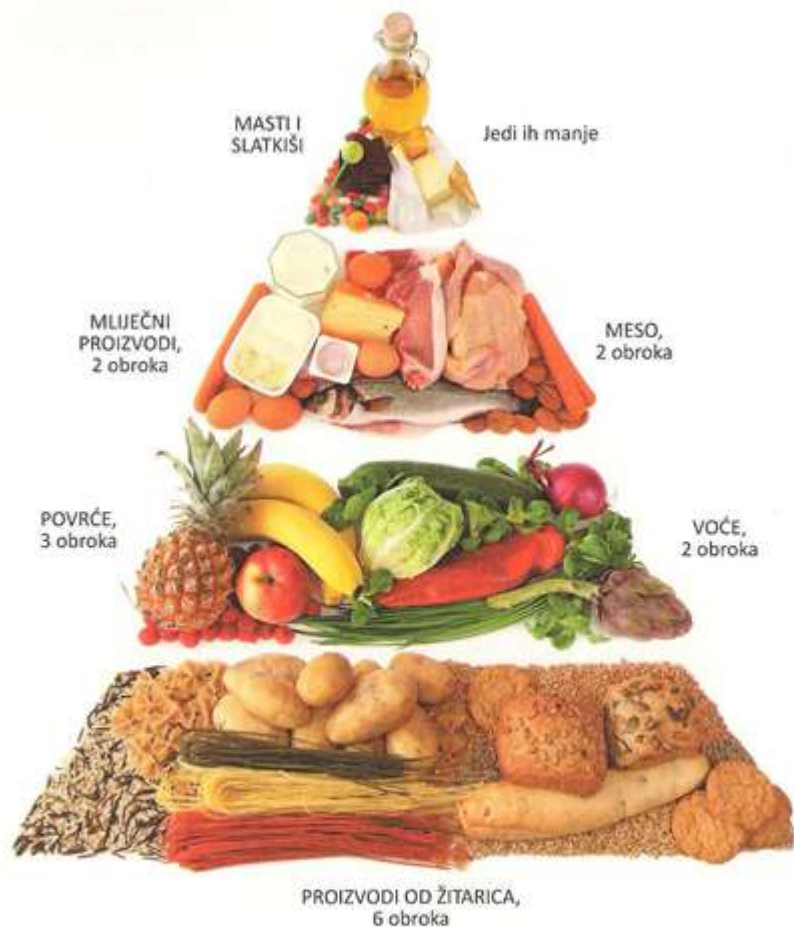
Svakom djetetu otvara se zdravstveni karton.

U vrtiću se dva puta godišnje provode antropometrijska mjerenja kojima se prati rast i razvoj svakog djeteta te moguća odstupanja od predviđenih mjera (pothranjenost i pretilost).

Za pravilan rast i razvoj djeteta nužna je i zdrava prehrana koja se temelji na piramidi zdrave prehrane za dijete predškolske dobi. Već se godinama ne konzumiraju nezdrave namirnice poput pašteta, hrenovki i ostalih namirnica koje sadržavaju konzervanse. Prehrana je pod nadzorom NZZJZ-a koji kontrolira obroke uzimajući u obzir njihove energetske vrijednosti i kemijske analize. Uzimaju se brisovi mikrobiološke čistoće s radnih površina na kojima se hrana priprema, s pribora za jelo, posuđa i ruku osoblja koje priprema hranu. Hrana se priprema po načelima sustava HACCP. Taj je sustav najuspješnija metoda za sprječavanje bolesti koje se prenose hranom. Osoblje koje priprema hranu educira se prema pravilima iz sustava HACCP i osposobljeno je za rad na siguran način.

Roditelji imaju uvid u jelovnik kako bi mogli znati što njihovo dijete jede u vrtiću te kako bi tome prilagodili prehranu kod kuće.





Piramida zdrave prehrane predškolskog djeteta prema NZZJZ-u



SAVJETI ZA RODITELJE

HOĆE LI SE NAKON POLASKA U JASLICE/VRTIĆ DIJETE ČEŠĆE RAZBOLIJEVATI?

Kada krene u vrtić, dijete se izlaže dodiru s mnoštvom virusa i bakterija. Do tada je bilo samo u obiteljskom okruženju pa je bilo znatno zaštićenije. U toj dobi djetetov imunološki sustav nije razvijen, odnosno ne stvara dovoljnu količinu antitijela za obranu organizma od bolesti. U prosjeku tek nakon pete godine života djetetov organizam stvara dovoljnu količinu antitijela koja mu mogu osigurati potrebnu zaštitu. Osim što dolazi u dodir s mnogo više osoba, djece i odraslih (a time i sa znatno više virusa i bakterija), dijete se mora pri-viknuti i na novu sredinu.

Rani polazak djeteta u jaslice povezan je sa znatno češćim obolijevanjem djece (i do tri puta na mjesec). Tek nakon 2 – 3 godine boravka u skupini, dje-ca postaju otpornija.

ŠTO UČINITI KADA DIJETE IMA POVIŠENU TEMPERATURU

Normalna tjelesna temperatura individualna je vrijednost i može biti malo viša ili malo niža od 37 °C. Povišena tjelesna temperatura normalna je reakcija organizma na infekciju.

Temperatura se mjeri ispod pazuha, u ustima ili rektalno (analno). Tem-peratura mjerena rektalno viša je za 0,5 °C od temperature mjerene ispod pazuha.

Temperaturu tijela treba početi snizivati kada ona poraste iznad 38 °C mje-rena pod pazuhom. Možemo je snizivati lijekovima i hlađenjem. Od lijekova je najpogodniji i najmanje štetan paracetamol u obliku sirupa ili čepića. Potreb-no je postupati u skladu s uputom o doziranju navedenih lijekova i ne prelaziti dnevnu dopuštenu dozu.



Tijelo djeteta možemo hladiti oblozima natopljenim odstajalom vodom ili kupanjem u kadici. Temperatura vode u kadici mora biti 1 – 2 stupnja niža od temperature tijela djeteta: najpogodnije je pustiti dijete da se igra u njoj 20 minuta i pomalo hladi.

Trljanje alkoholom ne preporučuje se jer može biti štetno za dijete. Dio alkohola prodire kroz kožu, a drugi dio dospijeva u organizam udisanjem alkoholnih para.

Zbog povišene temperature, djetetu treba puno više tekućine pa mu valja davati čaj, sok ili vodu sobne temperature. Dijete s povišenom temperaturom smjestite u prozračenu prostoriju i neka ne bude pretoplo odjeveno.

Povišenu temperaturu treba snizivati, osobito u malog djeteta kako ne bi dobilo konvulzije. Konvulzije su jaki nekontrolirani grčevi mišića koji zahvaćaju cijelo tijelo. Kod djeteta koje je već imalo konvulzije potrebno je početi snizivati temperaturu već kad je ona 37,5 °C ili prema preporuci liječnika.

KAKO POMOĆI DJETETU KAD MU SE ZAČEPI NOS

Sekret iz nosa povremeno treba očistiti i zdravom djetetu, no u slučaju i najlakše prehlade to je i te kako važna mjera kojom djetetu olakšavamo tegobe i sprječavamo širenje bolesti i komplikacije.

Kako bismo pravilno očistili nos, potrebno je položiti dijete na leđa, da mu glavica lagano visi s ruba kreveta. U tom položaju potrebno je ukapati fiziološku otopinu u obje nosnice te pumpicom ispumpati sekret u djeteta koje ne zna samostalno ispuhati nos. Od najranije dobi potrebno je učiti dijete da ispuhuje sekret iz nosa u papirnatu maramicu koje se potom bacaju u koš za smeće. Nakon ispuhivanja nosa, dijete treba oprati ruke.

Primijetite li da je sekret promijenio boju (zelena) ili da djetetu dulje vrijeme curi iz nosa, javite se pedijatru koji će vas uputiti u daljnji tijek liječenja.

Ako djetetu curi iz nosa a nema povišenu temperaturu, može ići u vrtić!

KAŠALJ U DJECE

Kašalj je jedan od najčešćih simptoma bolesti u dječjoj dobi. Može biti prozročen mehaničkim, toplinskim, kemijskim, bakterijskim i virusnim podražajima. Najčešće je posljedica nagomilanog sekreta u bronhima zbog upale ili alergije.

Kašalj nije bolest, već simptom bolesti dišnih putova.

Kada dijete produktivno kašlje, potrebno je gusti sekret u dišnim putovima razrijediti i pokrenuti. Sekret se može razrijediti uzimanjem dovoljne količine tekućine. To je osobito važno kod male djece s vrućicom. Za lakše iskašljavanje možete se koristiti i drenažnim položajem. Dijete se potrbuške prebaci preko ruke, noge ili jastuka tako da mu glava visi pod blagim kutom. Lagano ga lupkajte po leđima od stražnjice prema vratu sve dok sluz ne izađe, a najviše nekoliko minuta.

Ako dijete kašlje dok spava, možete mu olakšati disanje stavljanjem većeg jastuka pod gornji dio madraca krevetića, odnosno stavljanjem gornjeg dijela tijela u povišen položaj. Kako biste djetetu olakšali disanje tijekom noći, dobro je poslužiti se ovlaživačem zraka.

Nos mu isperite fiziološkom otopinom i uklonite sekret.

Svaki dugotrajan kašalj zahtijeva posjet liječniku.

SPRJEČAVANJE I UBLAŽIVANJE PROLJEVA

Proljev je poremećaj u probavi u obliku učestalih kašastih ili vodenastih stolica (više od pet na dan) uz primjesu sluzi, a katkad i krvi.

Najčešće je uzrokovan virusima koje dijete unese u organizam prljavim rukama. Rjeđe su uzroci bakterijske infekcije i trovanje hranom.

Proljevom dijete gubi vodu i elektrolite iz organizma. Što je dijete mlađe, takvo je stanje opasnije.



Kad počne proljev, potrebno je odmah početi nadoknađivati tekućinu pijenjem. Za tu svrhu najbolje je uzimati pripravke za oralnu rehidraciju koji se mogu kupiti u ljekarni. Mogu vam pomoći i neki od kućnih pripravaka kao što je rižina sluz. Preporučuje se i davanje pripravaka za regulaciju crijevne flore (probiotici).

Djetetu koje ima proljev ne smiju se davati sokovi i gazirana pića. Možete nastaviti hraniti dijete na uobičajen način, ali treba izbjegavati masnu i zaslađenu hranu. Prednost se daje kuhanoj hrani.

Dokle god traje proljev, nastavite oralno davati djetetu rehidracijsku sol i probiotike.

Ako dijete uz proljev i povraća, tekućinu treba nadoknađivati svakih 3 – 5 minuta uzimajući po žličicu ili jedan manji gutljaj.

Kada se trebate javiti liječniku:

- ✎ ako se proljev ne smiruje
- ✎ ako je dijete počelo i povraćati
- ✎ ako ima i povišenu temperaturu
- ✎ pojave li se znakovi dehidracije (suh jezik prekriven bijelom naslagom, suha koža i sluznica)
- ✎ ako dijete oskudno ili rijetko mokri
- ✎ ako u njegovoj stolici ima krvi
- ✎ ako je djetetovo opće stanje loše (glavobolja, klonulost, bezvoljnost)
- ✎ ako ne možete procijeniti stanje svog djeteta.

Proljev se najbolje može spriječiti podučite li dijete važnosti pravilne higijene ruku.

KAKO SPRIJEČITI INFEKCIJE, ODNOSNO SVESTI IH NA NAJMANJU MJERU

- ✎ Redovito čišćenje – prostor u kojem djeca borave i predmete u stalnoj uporabi (ručke, stolove, stolice, igračke, tipkovnice...) valja redovito čistiti i dezinficirati. Dezinfekcijska sredstva ispitao i odobrio sustav HACCP. Igračke se redovito dezinficiraju (u jaslama jednom na tjedan, u vrtićkim skupinama jednom mjesečno).
- ✎ Pranje ruku – djeca trebaju često i detaljno prati ruke provjerenim tekućim sapunima. Nakon pranja ruku upotrebljavaju se jednokratni papirnati ručnici.
- ✎ Održavanje higijene pri jelu – valja nadzirati djecu u higijenskoj upotrebi pribora za jelo i plastičnih jednokratnih čaša.
- ✎ Održavanje mikroklimatskih uvjeta – u prostoru u kojem dijete boravi temperatura zraka treba biti oko 20 °C uz redovito provjetravanje prostorije i održavanje optimalne vlažnosti (otvoreni prozori pri čemu djeca ne će biti izložena propuhu).
- ✎ Redovito vježbanje i boravak na svježem zraku ima blagotvoran učinak na imunitet djeteta.
- ✎ Pravilna prehrana – odgovarajući unos hranjivih tvari (posebice vitamina i minerala) ključan je u prevenciji mnogih bolesti.
- ✎ Dovoljan unos tekućine – poticati osamostaljivanje djece u zadovoljavanju potrebe za tekućinom (voda, svježe iscijeđeni sokovi te čaj s limunom najbolji su izbor).
- ✎ Prestanak pušenja – djeca izložena pasivnom pušenju 2 – 3 puta češće obolijevaju od upala dišnih putova. U unutarnjim i vanjskim prostorima vrtića strogo je zabranjeno pušenje.
- ✎ Edukacija – djetetu treba na prihvatljiv način usaditi navike korisne za zdrav život. Nauče li prepoznavati prve znakove bolesti i ne budu li doveli bolesno dijete u vrtić, roditelji će spriječiti širenje bolesti.



ŠTO UČINITI POJAVE LI SE UŠI

Uši su raširene po cijelom svijetu. To su mali kukci veličine 3 – 4 mm koji žive samo u kosi i hrane se krvlju, a izazivaju svrbež na tjemenu. Vrlo se brzo razmnožavaju i šire, osobito u prostorima u kojima boravi više osoba. Uši legu svoja jaja na tjemenu, gdje raste kosa, a možemo ih prepoznati kao svijetle gnjide veličine oko 1 mm. Vrlo su slične prhuti, ali su čvrsto zalijepljene za vlas. Nakon otprilike 7 – 10 dana izlegu se uši.

Što učiniti nađete li gnjide ili uši na djetetovoj kosi?

1. Obavijestite vrtić.

Većina roditelja osjeća se posramljeno i neugodno uoče li gnjide na kosi svojega djeteta, a neki se i razljute. Nije sramota imati uši i one ne moraju biti posljedica nedovoljne higijene. Samo zajednički možemo se boriti protiv njih.

2. Počnite liječenje.

Služite se samo preparatima kupljenim u ljekarnama i strogo se držite uputa proizvođača preparata. Kosu nije dovoljno samo oprati šamponom. Šampon služi za ubijanje uši, a gnjide treba odstraniti vrlo gustim češljem namijenjenim njihovu uklanjanju. Iz samo jedne neodstranjene gnjide može se izleći uš i ciklus se ponavlja.

3. Natopite češljeve i četke za kosu u šamponu protiv uši.

4. Operite odjeću (osobito kape i posteljinu) na temperaturi od 60 °C.

5. Usišite tepihe, tapecirano pokućstvo i madrace kako biste uklonili svaku živu uš ili gnjidu.

6. Provjerite kod svih članova obitelji imaju li uši ili gnjide.

Kako možete izbjeći zarazu ušima?

1. Dugu kosu vežite.

2. Djetetu kažite neka ne posuđuje odjeću (kape, jakne, marame, šalove).

3. U vrtiću svako dijete ima svoj krevet i svoju posteljinu.

I za kraj.....

Sva naša nastojanja i postupci usmjereni su na dobrobit vaše i naše djece. Stranice ove brošure ispunjene su zdravstvenim savjetima i pisane su kako bi pomogle roditeljima i djeci.

Samo obostranom suradnjom i povjerenjem možemo ostvariti zajednički cilj: **sretno i zdravo dijete u kolektivu.**