

NAVODILA ZA STROKOVNE DELAVCE

ZDRAVSTVENO HIGIENSKI REŽIM V VIŠKIH VRTCIH

VSEBINA

1. Sprejem otrok v vrtec
2. Prostor
3. Nega
4. Higiena živil in prinašanje hrane v vrtec
5. Zbiranje umazanega perila
6. Ukrepi in navodila v primeru pojava bolezni pri otrocih in zaposlenih
7. Navodila za pravilno umivanje rok
8. Zdravstvena terapija otrok v vrtcu

PRILOGE

- obrazec: EVIDENCA IGRAČ in PREOBLAČENJA LEŽALNIKOV
- obrazec: ZAPISI O MANJŠIH NEZGODAH (3x)
- obrazec: POROČILO O NEZGODI (2x)

September 2012

1 SPREJEM OTROK V VRTEC

Starši morajo ob sprejemu otroka v vrtec predložiti POTRDILO O ZDRAVSTVENEM STANJU OTROKA, s katerim zdravnik potrjuje, da je otrok sposoben za sprejem v vrtec in da je cepljen oz. ni cepljen po programu. Potrdila hrani organizator prehrane in ZHR. Če starši potrebujejo omenjeno zdravniško potrdilo (izpis, prehod v drug vrtec), obvestite organizatorja PZHR.

2 PROSTOR

2.1 Notranji prostor

2.1.1 Spiranje vodovodnih pip

Voda naj na vsaki pipi pred prvo uporabo tega dne teče vsaj 2 minuti (curek naj bo enakomeren, srednje jakosti, debelosti svinčnika). S tem ukrepom preprečujemo razmnoževanje legionele v vodovodnem omrežju. Izvede ga zaposleni, ki prične delo v prostoru.

2.1.2 Relativna vlaga in temperatura prostora

Najprimernejša relativna vlaga je med 40 in 60 %.

Presuh zrak suši sluznico dihalnih poti, prevlažen zrak pa otežuje vzdrževanje telesne temperature s potenjem.

- Ustrezna temperatura prostora (merjeno v višini otrok) I. starostne stopnje je 20 do 23 °C. Posebno občutljivi so zelo majhni otroci, ki še nimajo razvite termoregulacijske sposobnosti in jih moramo varovati pred ohladitvijo in pred pregrevanjem.
- Za otroke II. starostne stopnje je najprimernejša temperatura med 20 in 21°C. Če so temperaturne razlike večje, lahko pride do obolenja dihal.

2.1.3 Pravilno prezračevanje bivalnih prostorov v vrtcu

Način prezračevanja je odvisen od letnega časa oziroma zunanjih temperatur.

Igralnico naj bi dnevno prezračili najmanj 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 nalezljivih bolezni povečamo pogostnost zračenja.

2.1.4 Čiščenje miz

a) Čiščenje miz po likovnih in drugih dejavnostih

Barve, lepilo, plastelin in podobne snovi očistimo s krpami, ki so **RUMENE** barve. V kolikor teh krpic nimate, se dogovorite z organizatorjem PZHR, da vam jih priskrbi.

b) Čiščenje miz pred jedjo in po jedi

V vrtcu imamo namenske krpice za brisanje miz pred in po obrokih. Te krpice so **ZELENE** barve.

Postopek čiščenja miz:

- vzamemo čisto rumeno oz. zeleno krpo
- v vedro nalijemo čisto toplo vodo in splaknemo krpo
- s splaknjeno krpo pobrišemo mizo in jo osušimo z brisačo za enkratno uporabo
- po potrebi uporabimo univerzalno razredčeno čistilo v razpršilki, vendar pazimo, da razpršenega čistila ne vdihavajo otroci
- pred brisanjem druge mize krpo ponovno splaknemo v vedru in tako nadaljujemo dokler ne pobrišemo vseh miz
- po končanem brisanju miz, krpo odložimo v zaprto PVC posodo z oznako H, kjer hranimo umazano perilo hranjenja (slinčki, krpe za mize).

✓ **Uporaba krpic:**

Za vsak obrok (zajtrk, kosilo, popoldansko malico) uporabite svežo krpico. Pred obrokom obrišete mize s čisto krpico in jo po uporabi splaknete pod tekočo vodo. Postopek ponovite po obroku z isto krpico. Krpico nato zavržete v koš za umazane krpice (PVC posoda z oznako H).

Če ste uporabljali čistilo, morate površine dobro sprati z vodo.

- ✓ **Shranjevanje čistilnih pripomočkov:** krpice za čiščenje miz shranjujemo na polici ali omari, označeno vedro za vodo v omari, univerzalno čistilo v prostoru za shranjevanje čistil, brisače za enkratno uporabo v podajalniku brisač.

2.1.5 Vzdrževanje in čiščenje igrač ter vzgojnih pripomočkov

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

Pranje ljubkovalnih igrač:

- ✓ Med ljubkovalne igrače štejemo vse plišaste igrače in igrače, ki so iz blaga.
- ✓ Ljubkovalne igrače 1-x mesečno (po priloženem urniku pranja za vsako skupino) oddamo v pralnico, kjer se operejo v pralnem stroju.
- ✓ V primeru nalezljive bolezni, ljubkovalne igrače umaknemo iz uporabe in jih odnesemo v pralnico, označimo jih z listom z napisom BOLEZEN.
- ✓ Ljubkovalnih igrač v času 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 tedensko.
- ✓ Peremo jih pod tekočo vodo z uporabo čistila.
- ✓ Igrače splaknemo pod tekočo toplo vodo in jih osušimo.
- ✓ V primeru nalezljivih bolezni pralne igrače peremo pogosteje.

2.1.6 Vzdrževanje čistoče v bivalnih prostorih

V dopoldanskem času večkrat dnevno:

- ❖ pregledamo urejenost sanitarij (če je potrebno, jih očistimo), potegnemo vodo v stranišču
- ❖ če je potrebno, očistimo pipe in kljuke
- ❖ večkrat dnevno očistimo mize
- ❖ po vsakem obroku počistimo zamazana tla (po uporabi omela ali drugega čistilnega pripomočka smo ga dolžni očistiti; omela morajo viseti)
- ❖ dnevno obrišemo stolčke, še posebej pri mlajših otrocih po obrokih
- ❖ večkrat tedensko očistimo prah s polic v igralnici ter poskrbimo za urejen izgled tudi zunaj igralnice (garderoba, hodniki)
- ❖ tla v garderobi morajo biti vedno suha in čista tudi v dopoldanskem času
- ❖ ogledala v igralnicah po potrebi očistimo
- ❖ v igralnico in na igralne površine ne vstopamo v čevljih. To velja tudi za starše, ki dnevno prihajajo in odhajajo iz vrtca.

2.1.7 Mali hišni ljubljenci

V vrtcu so dovoljene samo tiste male živali, ki so zaprte v posodah: akvarij, terarij in akvaterarij. Vse živali, ki bivajo v vrtcu, morajo imeti veterinarsko spričevalo. Vse ostale živali, ki ne morejo živeti v omenjenih prostorih, niso dovoljene.

2.1.8 Sobne rastline

Če imate sobne rastline v oddelkih, jih morate vzdrževati (zalivati, presajati in brisati prah z listov).

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 PZHR.

2.1.9 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, potaplajo 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 in organizatorja PZHR.

Igrišče je potrebno vsak dan pregledati. Dogovor v Viških vrtcih: igrišče dnevno pregleda hišnik. V primeru odsotnosti enega hišnika, dnevni pregled opravi strokovni delavec, ki prvi odhaja na igrišče. Pregled igrišča se potrdi z vpisom v evidenco dnevnih pregledov igrišča.

3 NEGA

3.1 Nega otrok I. starostne skupine

OTROKE PREVIJAMO:

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

Pri previjanju oziroma menjavi pleníc postopajte tako, da preprečíte širjenje bolezní, ki se prenašajo preko prebavil.

Postopek previjanja:

1. na previjalno mizo položi svežo, čisto tetra pleničko
2. umij si roke
3. otroka položi na previjalno mizo
4. umazano plenico odvrzi v koš Palček zavijalček
5. ritka se vedno briše od spredaj proti zadnjični odprtini
6. ritko obriši z mokro tetra plenico in osuši
7. ritko namaži s hladilnim mazilom po odstranitvi blata ali če je koža vneta, pordela
8. otroka zavij v svežo plenico za enkratno uporabo
9. otroka dvigni s previjalne mize tako, da ga primeš za pas
10. za seboj pospravi previjalno mizo
11. umazano perilo (tetra plenico) odloži v pokrito PVC posodo z oznako P, kjer shranjujemo umazano perilo iz predela za nego otrok
12. umij roke sebi in otroku
13. pripravi previjalno mizo za nego naslednjega otroka

V primeru, da je ritka vneta, jo očisti z bombažno vato in vodo ter uporabi zaščitno kremo Penaten.

Nega v primeru črevesne nalezljive bolezní:

- uporabljamo milo z dezinfekcijskim učinkom
- blazino čistimo po previjanju vsakega otroka
- čistimo na način, kot je opisan zgoraj
- po čiščenju na blazino naneseemo čistilo v razpršilu in pobrišemo s papirnato brisačo

Če pri previjanju uporabljate rokavice za enkratno uporabo so navodila sledeča:

- preden si nataknete rokavice, si umijte roke
- med previjanjem ne prijemajte drugih stvari (kljuge, telefon, otrokovih rok...)
- po previjanju si snemite rokavice in si ponovno umijte roke**

PRAVILO: Ene rokavice, ena otroška ritka! Otrok ne sme biti na previjalni mizi nikoli sam !

Ko začnete uporabljati novo kremo (hladilno mazilo, vlažilna krema...), na embalažo zapišite datum odprtja in upoštevajte rok uporabe.

Umivanje obraza

Najbolj primerno je, da se obraz umije pod tekočo vodo. Za umivanje uporabljajte namenske tetra krpice.

Umivanje rok

Otrokom večkrat preko dneva umijte roke, obvezno je umivanje z milom in tekočo vodo:

- pred hranjenjem
- po hranjenju
- po uporabi sanitarij oz. po previjanju
- ob prihodu v igralnico (iz garderobe, iz igrišča..)
- po dejavnosti

Če so otroci prepoteni ali politi, jim zamenjajte oblačila.

Nega kože

V hladnih mesecih otrokom pred odhodom iz vrtca namažemo kožo na obrazu z vlažilno kremo.

Čiščenje kahlic

Vsebino kahlic zlijemo v izlivno školjko. Kahlice poškopimo z razredčenim čistilom in dolijemo vročo vodo. Vsebino ponovno zlijemo v straniščno školjko. Nato jo speremo pod tekočo vodo, obrišemo s papirnato brisačo in shranimo na poličkah za kahlice. Kjer imamo bleteks, ga uporabljamo.

Odvajanje od pleníc

V času, ko se otrok odvaja od pleníc, 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 seznanimo). V pralnici lahko naročite nepremočljive podloge za ležalnike.

Skrb za stekleničke in dude

- stekleničke in dude označimo z imenom otroka
- starši naj odnesejo stekleničke domov vsak dan
- stekleničke, ki jih operemo v vrtcu, shranjujemo na pladnju
- dude odlagamo v PE lončke označene z imenom otroka

Starši v vrtec ne prinašajo pleníc za enkratno uporabo. Vrtec priskrbi hladilno mazilo.

Če starši želijo, da za čiščenje ritke uporabljate vlažilne robčke, jih morajo priskrbeti sami. Vrtec vlažilnih robčkov ne zagotavlja.

3.2 Nega otrok II. starostnega obdobja

▪ Umivanje rok

Tudi starejši otroci naj si večkrat dnevno umijejo roke.

Morajo pa si jih umiti z milom in tekočo vodo:

- pred hranjenjem
- po hranjenju
- po uporabi sanitarij oz. po previjanju
- ob prihodu v igralnico (iz garderobe, z igrišča..)
- po dejavnostih...

Otrokom pomagajte pri umivanju rok. Predvsem je pomembno, da si vedno umijejo roke z milom po uporabi stranišč in da si nato roke dobro sperejo s tekočo vodo, tako da ni več sledu mila. Pomemben je čas umivanja rok (2x ringa raja).

▪ Brisanje ritk po opravljeni veliki potrebi

Pomoč, s strani odrasle osebe pri brisanju ritk po opravljeni veliki potrebi, je potrebna. Če se otrok že samostojno obriše, ga moramo pri opravlilu nadzorovati, mu pomagati in usmerjati, da bo postopek pravilen in v skladu s higienskimi načeli.

3.3 Skrb za posteljnino

- ✓ Vsak otrok ima svoj ležalnik ali posteljico, na kateri spi le on.
- ✓ Ležalnike shranjujemo v zračni, čisti omari.
- ✓ Blazine na ležalnikih preoblačimo na 14 dni (skladno z priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.
- ✓ Blazine posteljic preoblačimo 1-x tedensko (skladno s priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.
- ✓ V primeru nalezljivih bolezni z blazin odstranimo prevleke in jih odnesemo v pranje.
- ✓ Če se otrok med spanjem polula, zamenjamo peno, prevleko za ležalnik in odejo damo v pranje. V pralnici povprašamo po nepropustni podlogi.

4 HIGIENA ŽIVIL IN PRINAŠANJE ŽIVIL V VRTEC

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

4.1 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.

4.2 Prinašanje živil v vrtec za praznovanje rojstnih dni

Za praznovanja v vrtcu (rojstni dnevi, novo leto, druga praznovanja) lahko otroci prinesejo le:

- sadje
- originalno pakirane sokove ali negazirane sadne pijače
- originalno pakirano pecivo, ki se lahko shranjuje pri sobni temperaturi. Priporočamo peciva iz polnozrnate moke, suhega sadja, z nizko vsebnostjo sladkorja in soli...

Doma pripravljenega peciva, ali peciva, ki se mora hraniti pri temperaturi, ki je nižja od sobne (torte, biskviti s kremo, kremne rezine...), ne smete sprejeti in ponuditi otrokom.

4.3 Prinašanje živil v vrtec za praznovanje zaposlenih

Če zaposleni vrtca prinesejo živila v vrtec (npr. narezki za praznovanje rojstnih dni) in jih shranjujejo v hladilniku vrtca, morajo biti živila ustrezno pakirana, zaščitena (narezki oviti s folijo...) in označena z imenom lastnika in datumom shranjevanja v hladilniku. Ostalih živil, namanjenih za individualno malico zaposlenih, ne smemo hraniti v hladilnikih kuhinj.

Prinešena živila se morajo porabiti istega dne.

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!

5 ZBIRANJE UMAZANEGA PERILA

Umazano perilo zbiramo ločeno.

- **Ravnanje z umazanim perilom hranjenja:**
 - Umazano perilo hranjenja odlagamo v PVC posode, označene s črko H (hranjenje)
 - Perilo, ki ga odlagamo v to posodo: slinčki, krpice za brisanje miz, predpasniki, prti
 - Posoda H mora biti ves čas pokrita s pokrovom
 - V igralnici oz. prostoru za nego otrok, perila na pretresamo
 - Polno posodo umazanega perila odnesemo v zbiralnico umazanega perila in pretresemo v skupno vrečo ali PVC posodo z umazanim perilom hranjenja, označeno s črko H
 - Če posodo praznimo med delovnim časom, jo po pretresanju odnesemo nazaj v igralnico in jo po končanem delavniku ponovno odnesemo v zbiralnico, kjer jo pustimo, da jo čistilka očisti
 - Med pretresanjem perila odpremo okno v zbiralnici umazanega perila in ga pustimo odprtega vsaj 5 minut, da se prostor prezrači

- **Ravnanje z umazanim perilom previjanja:**
 - Umazano perilo previjanja odlagamo v PVC posode, označene s črko P (previjanje)
 - Perilo, ki ga odlagamo v to posodo: tetra plenice, plenice za brisanje ritk
 - Posoda P mora biti ves čas pokrita s pokrovom
 - Po končanem delavniku vrečo z umazanim perilom odnesemo v zbiralnico, in jo položimo v skupno vrečo ali posodo označeno s črko P
 - Med pretresanjem perila odpremo okno v zbiralnici umazanega perila in ga pustimo odprtega vsaj 5 minut, da se prostor prezračí

- **Ravnanje z odpadki:**
 - Odpadki v igralnici nastajajo pri naslednjih dejavnostih:
 - a) pri previjanju
 - b) pri umivanju rok
 - c) pri brisanju miz s papirnatimi brisačami
 - d) pri brisanju previjalnih miz z papirnatimi brisačami
 - e) pri brisanju noskov
 - f) pri različnih dejavnostih v igralnici (prehranjevanje, likovne dejavnosti)
 - Odpadke iz točke a (plenice za enkratno uporabo) odlagamo v koš zavijalček
 - Odpadke iz točk b,c in e odlagamo v koš za odpadke ob umivalniku za roke
 - Odpadke iz točke d odlagamo v koš za odpadke, ki se nahaja v predelu za nego otrok
 - Odpadki, ki nastajajo po zaužitju malice (olupki sadja) se shranjujejo v plastični posodi s pokrovom (označena z napisom organski odpadki). Plastične lončke in pokrovčke od jogurta, mleka, embalažo od sokov odlagamo v koše za ločeno zbiranje odpadkov (rumeni pokrov). Lončke (od jogurta, mleka) pred tem splaknemo pod tekočo vodo.
 - Vse koše dnevno praznijo in očistijo čistilke.
 - Ločujemo papir, plastično embalažo in steklo.

6 UKREPI IN NAVODILA V PRIMERU POJAVA BOLEZNI PRI OTROCIH IN ZAPOSLENIH

6.1 Ukrepi za preprečevanje nalezljivih bolezni z izpuščajem in kapljičnih nalezljivih bolezni

Širjenje nalezljivih bolezni najbolj učinkovito preprečujemo, če ukrepamo pravočasno. Najbolj pogoste nalezljive bolezni so norice, angina, peta bolezen in škrlatinka.

Bolne otroke glede na možnost ločimo od zdravih. 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 pod točko 2.1.5. Med ležalniki zagotovimo minimalni razmik 30 cm, idealna razdalje je 1 meter, otroci naj bodo pri počitku nameščeni tako, da imata sosednja otroka skupaj glavo in noge (izmenično). Otroke poučimo o higieni kašljanja.

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 prvega primera škrlatinke v skupini izvedemo ukrep »nezdruževanja« z ostalimi skupinami.

Ob pojavu večjega števila (3 ali več) obolelih za škrlatinko, streptokokno angino, gnojnim meningitisom, oslovskim kašljem in tuberkulozo organizator PZHR obvesti Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana, ki se na osnovi podatkov o stanju lahko odloči tudi za antibiotično profilakso.

Ob pojavu kapljičnih nalezljivih boleznih obvestite organizatorja PZHR.

6.2 Ukrepi za preprečevanje črevesnih nalezljivih boleznih

Uspešno preprečevanje črevesnih nalezljivih boleznih 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. Oseba, ki neguje, ob možnosti stika z otrokovo krvjo, izločki, iztrebkom uporablja zaščitne rokavice iz lateksa.

Uporabljen ali onesnažen sanitetni material odvržemo v plastično vrečko in jo zapremo. Telesne izločke, iztrebke odvržemo v stranišče. Če so razliti po tleh ali drugih površinah, jih prekrijemo z vpojno papirnato brisačo, odstranimo z orokavičeno roko in odvržemo v plastično vrečko, ki jo zavržemo.

- Bolne otroke glede na možnost ločimo od zdravih.
- Za zbolele otroke določimo sanitarije, ki jih uporabljajo le oni, in jih razkužimo po vsaki uporabi.
- Če ima otrok obilno drisko in/ali bruha, pomeni, da naglo izgublja tekočino in potrebuje takojšnjo zdravniško pomoč. Ko čakamo, mu ponudimo vodo po žličkah ali požirkih.
- Poostriamo higienske ukrepe za otroke in osebje:
 - Osebje, ki neguje zbolelega otroka, uporablja zaščitni predpasnik za enkratno uporabo in rokavice za enkratno uporabo. V obstoječih prostorih določiti previjalno mizo ali posteljico, na kateri se bo negovalo samo bolne otroke. Uporablja plenice in higienske robčke za enkratno uporabo.
 - Po negi si roke razkuži; če so bile kljub uporabi rokavic umazane, si jih umije in nato suhe roke razkuži.
- O sumu na izbruh nalezljive bolezni v vrtcu obvestimo tudi starše vseh otrok.

Ob pojavu črevesnih boleznih obvestite organizatorja PZHR.

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. Ob pojavu večjega števila obolelih (več kot 30% otrok v skupini) z enakimi bolezenskimi znaki (črevesne nalezljive bolezni) organizator prehrane obvesti ZZV Ljubljana. Po posvetovanju z Zavodom za zdravstveno varstvo Ljubljana lahko pristojna institucija opravi dezinfekcijo prostorov.

6.3 Ukrepi pri okužbah in zastrupitvah z živili

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

Organizator prehrane in ZHR je dolžan, da prijavi okužbo in zastrupitev ali že samo sum na obolenje Zdravstvenemu inšpektoratu Slovenije in Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana. Pri sumu na zastrupitev shranimo izbljuvek zaradi toksikološke preiskave.

6.4 Navodila za zaposlene pri pojavu in širjenju nalezljivih boleznih, ki se lahko prenašajo z živili

Pred nastopom dela morajo vsi zaposleni vrtca, ki imajo kontakt z živili (kuharice, pomočnice kuharic, vzdrževalci – šoferji, vzgojitelji/ce, pomočniki/ce vzgojiteljev/ic) podpisati obrazec 1 in izpolniti individualno izjavo o bolezenskih znakih 2. Obrazca sta dosegljiva v vseh kuhinjah.

V primeru zdravstvenih težav (nalezljive bolezni: bruhanje, driska, zlatenica, gnojne spremembe na koži ali ob nohtih, očesni ječmen, gnojne rane in driske v družini, angina, škrlatinka..), so omenjene osebe dolžne obvestiti organizatorja PZHR. Le-ta naprej ustreznega ukrepa, obolelega lahko napoti tudi na pregled v ambulantno ZZV Ljubljana. V primeru ostalih zdravstvenih težav (nenalezljive bolezni, poškodbe...) obvestite ravnateljico, pomočnico ravnateljice, lahko pa tudi organizacijsko vodjo enote.

Odgovorna oseba je dolžna ravnati po Pravilniku o zdravstvenih zahtevah za osebe, ki pri delu v proizvodnji in prometu z živili prihajajo v stik z živili.

V kolikor je mogoče, se osebo s spodaj navedenimi bolezenskimi znaki, prerazporedi ali začasno umakne z delovnega mesta v času, ko prihaja do kontakta s hrano.

Ob pojavu zdravstvenih težav, ki bi lahko ogrožale varnost hrane, moramo pooprčiti režim osebne higiene.

- **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 higiene. To pomeni; temeljito umivanje rok po uporabi stranišča. Oseba naj si 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 težave z izcedki iz oči ali ušes, mora upoštevati načela osebne higiene. 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 higiene. Pri razdeljevanju ali drugi manipulaciji s hrano mora uporabljati zaščitno masko za nos in usta. Pri snemanju maske se ne sme dotikati zaščitne površine, ki je v neposrednem stiku z nosom in usti. Masko mora sneti z razvezo trakov. Po snemanju maske si mora umiti roke z milom in prav tako po nameščanju nove maske.

- **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 higiene.

6.5 Ukrepi vzgojnega osebja v primeru obolelosti in poškodb

6.5.1 Ukrepanje v primeru povišane telesne temperature in vročinskih krčev

Povišana telesna temperatura:

- Pomeni telesno temperaturo nad 37,5 °C, merjeno pod pazduho, ali 38 °C, merjeno z ušesnim termometrom.
- Če je temperatura pod 38° C, obvestimo starše o stanju in spremljamo otrokovo stanje (otrok naj počiva, nadomeščanje tekočine po požirkih)
- V primeru povišane telesne temperature (tudi, če je nižja od 38°C), ki jo spremljajo tudi drugi znaki bolezni (npr. bruhanje, driska, izpuščaji) starše pokličemo, da pridejo po otroka takoj
- Če je temperatura višja od 38°C pokličemo starše, naj po otroka pridejo takoj. Kadar je telesna temperatura višja od 38,5 °C, merjena pod pazduho, ali višja od 39 °C; v takem primeru otroka slečemo in zavijemo v rjuho, ki smo jo prej namočili v mlačno vodo 29-32°C ter jo oželi; čez ovitek ga pokrijemo s suho rjuho in počakamo nekaj minut; postopek lahko od 2 do 3 krat ponovimo, nato otroka obrišemo, oblečemo in položimo na ležalnik.)
- Namesto hladnih ovitkov lahko otroka prebrisujemo s plenico, namočeno v

mlačni vodi.

- Obolelega ločimo od preostalih otrok, ker obstaja možnost prenosa nalezljive bolezni.
- Ne dajemo nobenih zdravil, če nimamo predhodne pisne privolitve in navodil staršev ali skrbnikov.
- V primeru, ko starši niso dosegljivi, vročina pa raste, se posvetujemo z zdravnikom v Zdravstvenem domu Vič.

Vročinski krči

- Če nagnjenost k vročinskim krčem pri otroku poznamo (*otrplost mišic ali mišični krči udov in obraza, obrčanje zrkov in izguba zavesti*), se ravnamo po navodilih zdravnika (takoj ob pojavu povišane temperature damo otroku predpisano zdravilo za zniževanje temperature).
- Če krčev v 3-5 minutah z zdravilom ne prekinemo, pokličemo NMP.
- Prva pomoč otroku vsebuje: preprečitev dodatnih poškodb– odstranimo vse predmete (*zavarujemo z blazinami*), s katerimi bi se lahko otrok poškodoval, otroka obrnemo na bok, da preprečimo zadušitev (jezik, bruhanje, slina), otroku v usta ne dajemo ničesar, otroka hladimo.
- Otroka slečemo in zavijemo v rjuho, ki smo jo prej namočili v mlačno vodo 29-32°C ter jo oželi; čez ovitek ga pokrijemo s suho rjuho in počakamo nekaj minut; postopek lahko od 2 do 3 krat ponovimo, nato otroka obrišemo, oblečemo in položimo na ležalnik.
- Namesto hladnih ovitkov lahko otroka prebrisujemo s plenico, namočeno v mlačni vodi.
- Ne dajemo nobenih zdravil, če nimamo predhodne pisne privolitve in navodil staršev ali skrbnikov in zdravnika.
- Pokličemo NMP.

Sončarica/vročinski udar:

- Simptomi in znaki: rdeča, vroča, suha koža, povišana telesna temperatura, bruhanje, glavobol, po neposredni izpostavljenosti soncu in (vlažni) vročini.
- Nudimo prvo pomoč. Če je otrok z omenjenimi simptomi in znaki zmeden, izgublja zavest ali je nezavesten pokličemo NMP.

6.5.2 Ukrepanje v primeru epilepsije

- Je posledica bolezni, poškodbe ali zastrupitve.
- Simptomi: epizode strmenja v prazno; strmenje in krči mišic nog in rok; krčeviti in sunkoviti gibi tok in nog; izguba zavesti; izguba nadzora nad uriniranjem.
- Nudimo PP. NE dajajmo umetnega dihanja med aktivno fazo napada.
- NE dajajmo otroku ničesar v usta. Če je bilo pri otroku obolenje že ugotovljeno, ukrepamo skladno s predhodno privolitvijo in z navodili staršev ali skrbnikov in zdravnika.

- Za preprečitev dodatnih poškodb, odstranimo vse predmete, s katerimi bi se lahko otrok poškodoval, glavo damo v naročje, otroka obrnemo na bok, da preprečimo zadušitev (jezik, bruhanje, slina)
- Spremljamo stanje otroka.
- Če napad mine, pokličemo starše, da pridejo po otroka takoj.
- Če napad traja dlje kot 2-3 minute, pokličemo NMP.

6.5.3 Ukrepanje v primeru astmatičnega napada ali težave z dihanjem

- Simptomi: sopihajoče, hitro dihanje, otroku pri izdihu piska v prsih, kašlja, lovi sapo pri govorjenju.
- Ne silimo otroka, da leži, namestimo ga v položaj, ki mu najbolj ustreza.
- Damo zdravila, če imamo predhodna pisna navodila in privolitev staršev ali skrbnikov in zdravnika.
- Če so se težave z dihanjem razvile hitro, da postajajo ustnice, jezik in nohti modri, ali če se stanje po zdravlilu ne izboljšuje niti ne poslabša, pokličemo NMP.

6.5.4 Ukrepanje v primeru težav z dihanjem/dušenje

- Je lahko posledica boleznih zgornjih ali spodnjih dihal, poškodbe vratu ali obraza, tujka, alergije, zastrupitve,...
- Kaže s hitrim ali oteženim dihanjem, lahko se sliši piskanje ali hropenje, otrok postane bled ali modrikast, zmeden, omotičen, ohlapen, lahko izgubi zavest ali celo preneha dihati (posebno majhni otroci).
- Nudimo PP in pokličemo NMP.
- Otroka pomirimo, pustimo ga v položaju, ki najbolj ustreza, omogočimo dihanje svežega zraka.
- Če preneha dihati, takoj začnemo postopek oživljanja.

6.5.5 Ukrepanje v primeru bruhanja otrok v skupini

- Izbruhano tekočino takoj pokrijemo s krpo ali papirnato brisačo.
- Otroke umaknemo iz igralnice.
- Izbruhano tekočino odstranimo (namenske krpe za tla).
- Igralnico temeljito očistimo in jo prezračimo.
- Pri čiščenju uporabljamo rokavice za enkratno uporabo.
- Če otrok bruha 2-x zapored, pokličemo starše naj pridejo po otroka.
- Nadomeščamo izgubljeno tekočino, tako da dajemo vodo po žlički .
- Dokler je otrok še v kolektivu, ukrepamo, kot da je kužen in ravnamo kot ob izbruhu nalezljive bolezni.
- Obvestimo organizatorja PZHR.

6.5.6 Ukrepanje ob pojavu driske v skupini

- O pojavu driske obvestimo starše otroka (če ima otrok drisko 2-x zapored) naj pridejo po otroka.
- Nadomeščamo izgubljeno tekočino, tako da dajemo vodo po žlički.
- V oddelku poopravimo higienske ukrepe (večkrat na dan obrišemo površine, s katerimi prihajajo otroci v kontakt, sanitarne prostore in prostore za nego otrok, poopravimo osebno higieno osebja in otrok).
- Umaknemo igrače iz blaga .
- Dokler je otrok še v kolektivu, ukrepamo, kot da je kužen (iztrebek, izbljuvek), če ima v vrtcu drisko več otrok hkrati (trije med seboj povezani primeri črevesne nalezljive bolezni v 36 urah), ravnamo kot ob izbruhu nalezljive bolezni.
- Obvestimo organizatorja PZHR.

6.5.7 Ukrepanje ob pojavu vnetih oči

- Ugotovimo stanje.
- Že, če gre za en sam primer vnetih oči pri otroku, obvestimo starše in jih prosimo, da pridejo po otroka takoj. Glede na to, da je za vnetje oči možnih več vzrokov, starše z otrokom napotimo k zdravniku in jih pozovemo, da nas obvestijo o vzrokih vnetja. Enako ukrepamo ob pojavu vnetja oči pri večjem številu otrok.
- Starši glede obiskovanja vrtca upoštevajo navodilo zdravnika.
- Obvestimo organizatorja PZHR.

6.5.8 Ukrepanje v primeru pika žuželk

- Pik žuželk običajno povzroči blago, včasih tudi hujšo lokalno reakcijo v smislu bolečine, srbenja in otekanja na mestu pika.
- Otroka pomirimo.
- Odstranimo želo.
- Mesto vboda hladimo (mrzel kamen, mokra brisača, led...).
- Spremljamo stanje otroka (če ni posebnosti, starše seznanimo ob prihodu po otroka).
- Kadar je otrok alergičen na pik žuželke, pa se lahko pojavi sistemska reakcija s koprivnico ali z rdečino po celem telesu, otekanje obraza, dušenje, omotico ali celo izgubo zavesti.
- Ob pojavu šoka, generaliziranega izpuščaja, otekanja, dušenja pokličemo NMP in starše. Če je otrok alergičen na pike, upoštevamo navodila staršev, oziroma pisna navodila zdravnika, če so jih starši predložili.
- Osebje naj bo seznanjeno s podatkom o alergiji na pik žuželke, pri posameznem otroku.
- Bodimo pozorni, otroka opazujemo, ker se reakcija lahko pojavi še 2 uri po piku.

6.5.9 Ukrepanje v primeru vboda z iglo

- Otroka pomirimo.
- Iztisnemo kri in pustimo, da kri teče.
- 10 min izpiramo z mlačno vodo
- Rano prelijemo z razkužilom.
- Takoj seznanimo starše.
- Iglo shranimo v trdno embalažo.
- Starši odpeljejo otroka na Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana (testiranje krvi na hepatitis B,C in HIV oziroma cepljenje proti hepatitisu B).
- Otroke opozorimo, naj se ne dotikajo ostrih predmetov in da naj najdbo predmeta takoj sporočijo vzgojnemu osebju.
- Obvestimo organizatorja PZHR.

6.5.10 Ukrepanje v primeru ušivosti

- Pregledamo lasišče otrok, ki se prekomerno praskajo (podpisano soglasje staršev).
- Če odkrijemo ušivost, takoj pokličemo starše, da pridejo po otroka
- Otroka fizično ne ločimo od ostalih otrok, ampak onemogočimo neposreden stik drugih otrok z lasiščem otroka, ki ima uši
- Vse starše obvestimo o pojavu ušivosti in jih seznanimo s preventivnimi ukrepi, ki naj jih izvajajo (pregled lasišča – podpisana izjava staršev).
- Obvestimo organizatorja PZHR.

6.5.11 Ukrepanje ob pojavu alergij

V primeru diete morajo starši obvezno prinesiti originalno zdravniško potrdilo in tudi navodila za pripravo prehrane.

Vsi otroci z dieto morajo ob začetku novega šolskega leta prinesiti v vrtec novo zdravniško potrdilo.

Ravno tako prinesejo starši novo potrdilo za vsako spremembo. Potrdilo hrani organizator PZHR, ki z zahtevami diete pisno seznanji vodjo kuhinje in strokovne delavce v oddelku. Z dieto morajo biti seznanjeni tudi delavci, ki nadomeščajo v oddelku. Dieto izobesimo na vidnem mestu v igralnici.

Simptomi in znaki blage alergične reakcije:

- rdeče, solzne, srbeče oči,
- srbenje v nosu,
- kihanje,
- izcedek iz nosu,
- večja oteklina in srbenje na mestu pika žuželke.

Huda alergična reakcija:

- izpuščaji po telesu (koprivnica),
- oteklina jezika, ustnic, oči,
- težko dihanje,
- težko požiranje,
- bruhanje,
- driska,
- kratkotrajna zamaknjenost ali odsotnost,
- omotica,

- bledica,
- potna koža, zmedenost, motnje zavesti.

Nudimo PP. Damo zdravilo, če imamo predhodno pisno privolitev in navodila staršev ali skrbnikov in zdravnika. Ob hudi alergični reakciji pokličemo NMP.

6.5.10 Ukrepanje ob pojavu glavobola

Je lahko posledica bolezni, poškodbe ali zastrupitve. Če je glavobol povezan s poškodbo, ukrepamo kot pri poškodbi glave. NE dajamo nobenih zdravil. Če ima otrok hud glavobol, bruha, ima povišano telesno temperaturo, zamegljen vid ali vrtoglavico, je potreben pregled pri zdravniku.

Hud glavobol s pridruženimi bolezenskimi znaki

Kadar je glavobol hud in ima otrok hkrati otrpel tilnik oz. »vrat«, povišano telesno temperaturo, bruha, lahko ima tudi izpuščaj v obliki pikčastih krvavitev, je zaspan ali ima motnjo zavesti, ima otrok lahko bakterijsko vnetje možganskih ovojnic (gnojni meningitis). V takem primeru pokličemo NMP. Pri gnojnem vnetju možganskih ovojnic je namreč otrok življenjsko ogrožen in o preživetju odloča zgodnja zdravniška pomoč oz. zdravljenje. Če je potrjeno bakterijsko vnetje možganskih ovojnic zaradi okužbe z meningokokom, morajo tesni kontakti prejeti antibiotsko profilakso. Navodila o tem bo posredoval lečeči infektolog in/ali epidemiolog IVZ/ZZV. Zato je dobro ekipi NMP posredovati kontaktne podatke za obveščanje.

6.5.11 Ukrepanje ob pojavu izpuščaja

Izpuščaj se lahko pojavi zaradi različnih vzrokov, npr. vročine, okužbe ali bolezni kože, nalezljivih in drugih bolezni, reakcije na zdravila, alergične reakcije, pika žuželke itn. Če ima otrok z izpuščajem povišano telesno temperaturo ali druge znake okužbe, npr. glavobol, drisko, vnetje žrela, bruha, če je izpuščaj svetlo rdeče barve in boleč na otip ali ima izpuščaj (koprivnico) po vsem telesu, če se slabo počuti, je potreben pregled pri zdravniku. Če sumimo, da gre za nalezljivo bolezen (npr. norice), otroka osamimo. Če otrok z izpuščajem težko diha, pomodreva ali ima moteno zavest ali sumimo na gnojni meningitis, nudimo PP in pokličemo NMP.

6.5.12 Ukrepanje v primeri ugriza klopa

Klopi prenašajo povzročitelje različnih nalezljivih bolezni, najpogosteje povzročitelja klopnega meningoencefalitisa in Lymske borelioze. Nudimo PP: klopa odstranimo z majhno pinceto. Po odstranitvi klopa mesto ugriza umijemo z vodo in milom. Obvestimo starše.

6.5.13 Ukrepanje ob različnih poškodbah

- Ugotovimo stanje, zavarujemo mesto nesreče.
- Nudimo prvo pomoč.

če gre za neposredno nevarnost za zdravje in življenje (nezavest, hude krvavitve, zastrupitve, prenehanje dihanja, prenehanje delovanja srca, šok)

- Pokličemo NMP: klic na 112, povemo kaj se je zgodilo, kje, kakšna je poškodba, pokličemo starše.
- Ena delavka je stalno pri otroku in spremlja stanje.

- Poškodovanca oživljamo 2 uri, otroke celo dlje.

če gre za lažje poškodbe (odrgnine, plitve rane, manjše podplutbe, ugrize, padce...) v vseh primerih, razen pri majhnih odrgninah otroka, pokličemo starše. Pred tem oskrbimo mesto poškodbe, o poškodbi obvestimo starše in se z njimi dogovorimo za pregled pri zdravniku oziroma na urgenci. Za vsako poškodbo napišemo zapisnik o nezgodi in ga oddamo ravnateljici vrtca. Obvestimo organizatorja PZHR. Če so starši nedosegljivi, pridobimo mnenje zdravnika pediatra v Zdravstvenem domu Vič.

6.5.14 Ukrepi za ravnanje ob različnih poškodbah, ki se pojavljajo v vrtcu:

Otrok si zbije zob:

Pri poškodbi stalnih zob je potrebna nujna zobozdravniška pomoč v 60 minutah po poškodbi.

Nudimo PP. Čim prej moramo najti izbiti zob, če je umazan, ga speremo pod tekočo vodo in če je le možno, ga vstavimo nazaj v njegovo ležišče in otrok naj ga učvrsti z rahlim ugrizom preko gaze. Če to ni mogoče, ga shranimo v kozarec posnetega mleka ali fiziološke raztopine, izjemoma v otrokovo slino. Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Tujek v očesu:

Otrok naj miži, lahko ga sperejo solze. Ob kakršni koli poškodbi oči ali tujka v očesu, ki ni predrl zrkla, je potreben pregled pri zdravniku. Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Ob težki poškodbi oči, če je tujek predrl oko, kemičnih poškodbah, spremembah ali izgubi vida pokličemo NMP.

Poškodba s kislino ali bazo:

Spiraš z vodo. Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Tujek v nosu:

Zapreš eno nosnico, otrok pihne. Če je tujek velik in globoko v nosu ali je povzročil rano, je potreben pregled pri zdravniku. NE poskušajmo takšnega tujka odstraniti.

Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Tujek v ušesu:

Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Tujek v dihalni poti:

Če ima otrok v dihalnih poteh tujek, kašlja, joka, je pri zavesti in lahko diha, nudimo PP (Izzoveš kašelj; pest daš na žličko in objameš okoli pasu in stisneš navzgor. Žlička je nad želodcem.) in pokličemo NMP. NE poskušajmo s prstom doseči predmeta, če ga ne vidimo. Pomirimo otroka in opazujemo, če bi se stanje poslabšalo, npr. kašelj ne bi bil več učinkovit, pojavila bi se izguba glasu. Če se otrok začne dušiti, ne more več dihati ali izgubi zavest, takoj

začnemo postopek oživljanja in še enkrat pokličemo NMP, da jih opozorimo na poslabšanje.

Rane:

Pri manjših odrgninah razkuževanje ni potrebno. Spereš z čisto vodo in milom. Večje rane: pokriješ s sterilno gazo, ustaviš krvavitev in obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Odpri zlom:

Ne premikaj, obveži rano, drži nad in pod zlomom, podpiraj mesto zloma in imobiliziraj. Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Zlom spodnje čeljusti:

Dvigni čeljust in skleni zobe, fiksiraj z ruto in ga daj na trebuh. Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Poškodba trebuha:

Udarec v trebuh s predmetom/ob predmet, padec na trebuh, trčenje z osebo lahko povzročijo hudo poškodbo trebušnih organov (jeter, vranice, črevesa) brez vidnih sprememb na trebušni steni. Simptomi in znaki: hude bolečine v trebuhu, trebuh je trd in občutljiv na pritisk, otrok ima hudo slabost in navadno bruha, je bled, koža je hladna in potna, srčni utrip je povišan, dihanje je plitvo in pospešeno. V takem primeru nudimo PP in takoj pokličemo NMP, ker je potreben čim hitrejši prevoz v bolnišnico. NE dajajmo otroku ničesar piti ali jesti. NE dajajmo nobenih zdravil. Bodimo pozorni, otroka opazujmo, ker začne po poškodbi včasih trebuh boleti šele po nekaj urah ali celo dneh.

Opekline:

Nudimo PP. Pri blagi opeklini izpiramo mesto s hladno vodo. NE dajajmo na rano ledu, maščobe ali kakršne koli kreme. Kadar je opekline obsežna ali globoka, kadar gre za inhalacijsko poškodbo dihal z vročim plinom ali s paro, če je opečen obraz ali oči, če otrok težko diha, je nezavesten ali ima še druge poškodbe, nudimo PP in pokličemo NMP. Pri hlajenju pazimo, da hladimo opeklino in ne celotnega otroka (nevarnost podhladitve). Zato manjšo opeklino pri otroku hladimo največ 10 minut, večjo pa največ 5 minut, če ima voda priporočenih 15 °C. Ob opeklini s kemično snovjo ali opeklini zaradi električnega udara nudimo PP in pokličemo NMP.

Poškodba zaradi mraza:

Oviješ v odejo in daš toplo in sladko pijačo.

Omrzline:

Slečeš, kar je mokro, zaviješ vsak del npr. prste posebej, daš toplo pijačo.

Oster predmet:

Če otrok npr. poje buciko, mu daš jesti kruh oziroma vlaknine. Obvestiš starše. Če starši niso dosegljivi, pokličeš v Zdravstveni dom Vič in pridobiš mnenje zdravnika.

Nezavest:

Otroka daš v položaj za nezavestnega in pokličeš nujno pomoč.

Šok:

Dvigneš noge, NE DAJ PITI TEKOČINE, pokličeš nujno pomoč.

Amputacija

Nudimo PP (zaustavljamo krvavitev) in pokličemo NMP na 112. Ob amputaciji uda ali dela telesa ali krvavitve, ki je ne moremo ustaviti, pokličemo NMP. Priložimo amputirani del uda, ki ga zavijemo v sterilno gazo, in vložimo v čisto plastično vrečko, ki jo zavežemo, in vse skupaj položimo v posodo z mešanico ledu in vode s temperaturo 4–6 °C. Ob izpostavljenosti krvi obstaja možnost prenosa nalezljive bolezni, zato uporabljajmo osebno varovalno opremo (glejte Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni s telesnimi tekočinami, z izločki in iztrebkom).

Bolečina v vratu in hrbtu

Je lahko posledica bolezni, poškodbe ali zastrupitve. Če je bolečina posledica padca z višine, padca na glavo, je nastala pri športni dejavnosti, v prometni nezgodi, pri padcu s predmeta v gibanju ali zaradi nasilja, gre verjetno za poškodbo vratu ali hrbtenice. NE premikajmo otroka, razen če je v neposredni nevarnosti, da se dodatno poškoduje. Nudimo PP. Pokličemo NMP.

Električni udar

NE skušajmo odvreči poškodovanega stran od vira električne energije. Najprej izključimo vir električne energije. Nudimo PP. Pokličemo NMP. Otroka ves čas opazujemo in ga ne zapuščajmo do prihoda NMP. Če otrok izgubi zavest in preneha dihati, začnemo postopek oživljanja.

Krvavitev

Nudimo PP. Za rane, iz katerih otrok močnejše krvavi, je potreben pregled pri zdravniku. Ne odstranjujemo večjih tujkov iz rane. Ob amputaciji uda ali dela telesa ali krvavitve, ki je ne moremo ustaviti in je izguba krvi velika (> 100 ml krvi = čajna skodelica), pokličemo NMP. Ob izpostavljenosti krvi obstaja možnost prenosa nalezljive bolezni. Pri oskrbi manjše krvavitve uporabljamo rokavice. Kadar obstaja možnost obrizganja ali tvorbe aerosola, pa se zaščitimo z očali, masko in z zaščito za obleko (glejte Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni s telesnimi tekočinami, z izločki in iztrebkom).

Krvavitev iz nosu

Nudimo PP. Pri krvavitvi iz nosu stiskamo nosnico/-i, dokler se krvavitev ne ustavi. Otroka naj ima glavo nagnjeno naprej, zadaj na vrat lahko damo hladne obkladke. Če ne moremo ustaviti krvavitve, je potreben pregled pri zdravniku. Če sumimo, da gre še za druge poškodbe glave, ukrepamo kot pri poškodbi glave. Ob izpostavljenosti krvi obstaja možnost prenosa nalezljive bolezni, zato uporabljajmo osebno varovalno opremo (glejte Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni).

Motnja zavesti, nezavest

Nastane kot posledica različnih stanj: poškodb, povišane telesne temperature, vročinskih krčev, okužbe, izgube krvi ali druge tekočine (bruhanje, driska), sladkorne bolezni, zastrupitve itn. Motnje zavesti so lahko različno izražene in se lahko stopnjujejo. Simptomi: zmedenost, zmotno doživljanje in razlaganje dogodkov okrog sebe, zaspanost, slab odziv na klice, bolečinske in druge zunanje dražljaje. Pri nezavesti se otrok ne odziva na noben zunanji dražljaj. Nudimo PP in pokličemo NMP.

Otekanje jezika ali žrela (npr. ob piku ose/čebele v ustni votlini)

Je lahko zelo hitro in nevarno, predvsem zaradi možnosti zadušitve. Nudimo PP s hlajenjem jezika ali ustne votline in takoj pokličemo NMP. Če ima otrok znano alergijo na pik žuželke in imamo predhodno pisno privolitev in navodila staršev ali skrbnikov in zdravnika za dajanje zdravil, jih čim prej damo.

Udarnina/priprtje prsta na roki ali nogi

Močen udarec ali stisnjenje konice prsta lahko povzroči zlom kosti ali krvavitev pod nohtom. Nudimo PP. Če po 20 minutah hlajenja z vodo bolečina ne popusti, je potreben pregled pri zdravniku.

Zlom, izpah, izvin

Poškodovane dele telesa obravnavamo tako, kot da gre za zlom. Simptomi in znaki: bolečina in občutek vročine v poškodovanem predelu, oteklina, sprememba barve, omejena gibljivost, deformirana kost ali sklep, odrevenelost ali izguba občutka. Nudimo PP. Potreben je pregled pri zdravniku. Če je kost deformirana ali ukrivljena na nenavaden način, če je v predelu zloma odprta rana ali iz rane štrli kost, pokličemo NMP.

6.5.14 Vključitev otrok v vrtec po preboleli bolezni

V tabeli so Smernice za vključitev otroka v vrtec po preboleli nalezljivi bolezni, ki jih je v juniju 2012 pripravil Inštitut za varovanje zdravja RS.

Viški vrtci, Jamova cesta 23, Ljubljana
Navodila za zdravstveno higienski režim v Viških vrtcih
Interno gradivo, Petra Osterman, organizator PZHR

Viški vrtci, Jamova cesta 23, Ljubljana
Navodila za zdravstveno higienski režim v Viških vrtcih
Interno gradivo, Petra Osterman, organizator PZHR

7 NAVODILA ZA PRAVILNO UMIVANJE ROK

Pri umivanju rok uporabljamo tekoče milo in papirnate brisače za enkratno uporabo (velja za otroke in osebe).

Kdaj si umivajo roke otroci?

Otroci:

- po prihodu v vrtec (glede na pogoje v garderobi ali v igralnici),
- pred in po jedi,
- po uporabi stranišča ali kahlice ali po previjanju,
- po prihodu v vrtec z bivanja na prostem,
- po kakršnemu stiku z živalmi,
- ko so roke vidno umazane.

Če so otroci premajhni, da bi to naredili sami, umijete otrokom roke strokovni delavci.

Kdaj si umivajo roke odrasli?

- po prihodu na delo,
- pred in po stiku s hrano (priprava, hranjenje),
- po uporabi stranišča ali po menjavi pleničk,
- po stiku z otrokovimi izločki (izločki 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 umivamo roke?

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

8 ZDRAVSTVENA TERAPIJA OTROK V VRTCU

Po uradnem dopisu Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana z dne 20.01.2004 je kakršnokoli dajanje terapije otrokom v vrtcih prepovedano.

Izjeme veljajo edino za naslednje primere:

- če ima otrok vročinske krče,
- če ima otrok močno alergijo na pike,
- če ima otrok astmatske napade,
- če ima otrok epilepsijo in podobne bolezni.

Za vse primere velja, da prinesejo starši pisna navodila zdravnika o dajanju zdravila.

Vrtec naj bi obiskovali samo zdravi otroci. Bolni otroci in otroci v akutni rekonvalescenci po preboleli bolezni ne sodijo v vrtec. Otroci, ki dobivajo antibiotik, ponavadi po dveh dneh uživanja le-tega niso več kužni za okolico, so pa bolj občutljivi in dovzetni za okužbe od ostalih otrok.

Priporočilo vrtca je, da se otroci, ki prejemajo antibiotike, dobro pozdravijo v domačem okolju. Izkušnje kažejo, da otroci, ki se z antibiotiki vrnejo v vrtčevsko okolje, kmalu po končani terapiji z antibiotiki ponovno zbolijo.

Navodila pripravila:

Petra Osterman
Organizator PZHR

Barbara Požun
Ravnateljica