



Prevencijom protiv gripe

Jesen predstavlja godišnje doba u kojem se javlja veća učestalost bolesti respiratornog trakta. Kako se nositi s bolešću djeteta i koje su važne mjere prevencije u obitelji i u vrtiću, pišu zdravstvene voditeljice Ljiljana Vučemilović i Jasna Kontak.

Ljiljana Vučemilović,
zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić Sunce
Zagreb

Jasna Kontak, zdravstvena
voditeljica
Dječji vrtić Sunčana
Zagreb

Sredinom jeseni, s prvim hladnim i vlažnim danima, u dječjim vrtićima učestalije se javljaju bolesti kod djece, i to češće kod djece jasliske dobi. Tada nas počinju napadati mnogi mali i veliki, opasni i manje opasni virusi i bakterije. Naime, po praćenju pobola djece predškolske dobi, jesen je godišnje doba kad se evidentira veća učestalost pobola djece od viroza, sezonske gripe, dijareja različitih uzroka, prehlada i općenito

bolesti respiratornog trakta. No, ova nam je jesen uz već poznate bolesti donijela i jedan doista opasan, ali i ne sasvim poznat virus – virus gripe (pandemijska gripa H1N1) protiv kojeg se još moramo naučiti boriti. Važno je napomenuti da kod preboljele sezonske gripe imamo djelomičan ili solidan imunitet, dok ga kod nove H1N1 gripe nemamo. Drugim riječima, nitko na ovu gripu nije imun te se s pravom očekuje više oboljelih, stoga je važno da se i djetetova obitelj i zaposlenici vrtića upoznaju s mjerama prevencije.

Kako se prenosi virus gripe?

Bolesnik virus gripe prenosi putem kapljica koje nastaju prilikom kihanja i kašljanja. Kad se nađemo u blizini oboljelog koji kiše ili kašlje, virus se lako može unijeti u naš dišni sustav. Virus gripe može se prenijeti ako se kontaminiranim rukama dodiruju sluznice usta, nosa i oka.

Kako se zaštititi od infekcije virusom gripe?

Najvažnije je prilikom kašljanja i kihanja pokriti usta i nos maramicom za jednokratnu uporabu, a nakon brisanja maramicu baciti u koš za smeće s poklopcem. Iza toga trebamo temeljito oprati ruke sapunom i tekućom vodom te dobro obrisati ruke. Taj najjednostavniji i provjereno učinkovit postupak u sprječavanju širenja svih virusa, prekida lanac prijenosa virusa s oboljele osobe na osobu u bliskom kontaktu. Iako su vlažne maramice korisne u nekim situacijama, one nikako ne mogu zamijeniti pranje ruku vodom i sapunom. Ukoliko nemate maramicu, tada valja kihati u rukav (unutrašnjost lakta ili rame), a ne u ruke, jer se kapljice virusa najdulje zadržavaju na rukama. Iz ovog razloga važno je, ne samo sada, temeljito i često prati ruke. Trebali bismo svi zajedno promisliti činimo li to dovoljno često. Jesmo li ovoj mjeri prevencije naučili i naše najmlađe? Vrlo je važno koordinirati akcije prevencije i postupanja na relaciji vrtić-obitelj. Dogovoriti strategiju djelovanja o



zaštiti djetetova zdravlja jedan je od bitnih preduvjeta zajedničke brige o zdravlju djeteta.

Još je važno

Važno je prepoznati uobičajene simptome gripe (temperatura iznad 38°C, kašalj, kihanje, opća slabost, bolovi u mišićima, bolovi u trbuhu, povraćanje), te na vrijeme poduzeti mjere prema uputama nadležnih zdravstvenih institucija, odnosno vašeg liječnika. Ono što sasvim sigurno može ublažiti tijek bolesti, jest boravak kod kuće i liječenje prema uputama liječnika. Uzimanje lijekova na svoju ruku nikako se ne preporučuje. U slučaju gripe H1N1 (o kojoj još ne znamo mnogo) to može biti osobito opasno. Ponašajući se u skladu s preporukama nadležnih zdravstvenih institucija, štitimo i svoje zdravlje i zdravlje svoje obitelji, te svih ostalih u svom okruženju. Ono što mi se čini posebno važnim u ovoj situaciji jest svakodnevna suradnja i razmjenjivanje relevantnih podataka o zdravstvenom stanju djece, njihovih obitelji i zaposlenika u dječjem vrtiću.

Na taj način možemo na vrijeme poduzeti odgovarajuće mjere i svoja postupanja usmjeriti na sprječavanje širenja kako sezonske tako i pandemijske gripe. Vrtić svoje postupke temelji na provjerenim informacijama od strane meritornih institucija i s njima upoznaje roditelje. Ne treba posebno naglašavati da će vrtići u cilju sprječavanja širenja virusa, ovisno o situaciji, biti upućeni i u sva druga postupanja, o tome na vrijeme informirati roditelje naše djece, te i u svakoj drugoj novonastaloj situaciji postupati prema uputama tih institucija.

Uz već poznate postupke preveniranja bolesti kao što je pravilno zadovoljavanje primarnih potreba (hrana i napitak), osiguranja optimalne tem-

Jasna Kontak, zdravstvena voditeljica • Dječji vrtić 'Sunčana', Zagreb

Mjere zaštite radi sprječavanja širenja oboljenja izazvane virusom gripe među djecom:

1. Provoditi razgovore i aktivnosti o mjerama samozaštite – čuvanje zdravlja (pravilno postupanje kod kihanja, brisanja nosa, pranja ruku).
2. Nadzirati pranje ruku kod djece bez obzira na dob (pranje ruku u trajanju minimalno 20 sekundi).
3. Postupak s djetetom koje ima temperaturu >38°C:
 - obavijestiti zdravstvenu voditeljicu ili drugog člana stručnog tima;
 - izdvojiti dijete iz grupe do dolaska roditelja;
 - osobi koja preuzima dijete (zdravstvena voditeljica ili drugi član stručnog tima) dati kontakt broj telefona roditelja/skrbnika kojeg treba pozvati da žurno dođe po dijete.
4. Prijaviti zdravstvenoj voditeljici dolazak djeteta u grupu nakon preboljene gripe.
5. Omogućiti provjetravanje prostorija gdje borave djeca više puta dnevno (ujutro te prije ručka i spavanja – izvesti djecu iz prostorija dok se provjetravaju).
6. Prilikom postavljanja ležaljki za dnevni odmor djece obavezno je osigurati dovoljan razmak između njih (dogovor sa spremačicom).
7. I dalje provoditi svakodnevni boravak djece na otvorenom uz primjene aktivnosti kretanja te poticanje djece na konzumaciju voća i uzimanje tekućine (omogućiti dostupnost i mogućnost izbora).
8. Daljnje postupanje u svezi gripe treba biti sukladno uputama Službe za epidemiologiju nadležnog Zavoda za javno zdravstvo.

Što u vrtiću radimo da spriječimo širenje gripe?

- pojačani nadzor nad pranjem ruku djece prema uputama nadležnog Zavoda za javno zdravstvo
- slikovit prikaz pranja ruku u svakoj sanitarnoj prostoriji
- informiranje djelatnika o mjerama prevencije i zaštite
- pojačane sanitarno-higijenske mjere održavanja čistoće prostora (čišćenje, višekratno prozračivanje, higijena posteljnog rublja).

Dobro je znati

- U vrijeme gripe, ako vam je potreban savjet liječnika, nazovite telefonom umjesto odlaska u ambulantu uvijek kad je to moguće.
- Nabavite lijekove za snižavanje temperature.
- Bude li potrebno, antivirusne lijekove dobit ćete od svog liječnika. Nije potrebno da ih sami nabavljate, a nikako ih nemojte koristiti bez konzultacije s liječnikom.
- Ne uzimajte antibiotike bez preporuke liječnika jer oni ne djeluju na virus gripe, a koriste se samo za liječenje bakterijskih upala.
- Imate li u obitelji imate malo djeteta, u ljekarni možete nabaviti pripravke za pripremu otopine za rehidraciju.



Važno je češćim prozračivanjem osigurati optimalnu temperaturu i vlažnost prostorija u kojima borave djeca

perature i vlažnosti u prostorijama gdje se boravi češćim prozračivanjem, te brizi o pravilnom odijevanju, važno je, osobito u ovoj situaciji, poštivanje standardnih higijenskih mjera – održavanje osobne higijene, održavanje prostora u kojem boravimo redovitim čišćenjem, osobito predmeta koje koristi veći broj ljudi. Izreka 'čistoća je pola zdravlja' u ovoj je situaciji zaista dobila svoj pravi značaj. I ne zaboravimo: tjelesna aktivnost primjerena dobi, te boravak na zraku prema klimatskim prilikama, također jačaju naš organizam u borbi protiv bolesti. Njegujući zdrave načine življenja pomažemo djeci da nauče brinuti o svom zdravlju i nositi se s bolešću od najranije dobi, a roditelji i odgajatelji model su ovog ponašanja.

Što o gripu i načinima njezina liječenja kažu djeca vrtića Sunce?

Dobiješ gripu ako kašlješ i ne pereš ruke.

Marina 5,5 god.

Da ne dobiješ gripu, moraš jesti voće i puno prati ruke.

Rafaela 5,5 god.

Kako se liječi gripa?

Moramo ležati i jesti kivi.

Lucija 4,5 god.

Trebamo otvoriti prozore i šetati po zraku. Treba puhati nos i maramicu odmah baciti.

Ana 4,4 god.

