



Poštovani roditelji,

U cilju očuvanja zdravlja Vašeg djeteta i očuvanja zdravlja druge djece, molimo Vas da ne dovodite dijete u vrtić kod slijedećih simptoma bolesti :

- Povišene tjelesne temperature (iznad 37 C)
- Kožni osip (osim pelenskog osipa)
- Uši vlasišta ili druge nametničke bolesti
- Jaki kašalj i otežano gutanje zbog upale grla
- Konjuktivitis
- Proljevi ili povraćanje jednom ili više puta dnevno
- Promjene u boji i konzistenciji mokraće i stolice
- Zarazne bolesti (vodene kozice, ospice, šarlah)

Dijete s takvim simptomima bolesti nećemo primiti u vrtić. Također nećemo primiti djecu koja uzimaju antibiotik.

Ukoliko se neki od ovih simptoma pojavi dok dijete boravi u vrtiću, biti ćete o tome obaviješteni telefonski i zamoljeni da u što kraćem roku dođete po svoje dijete.

AKO JE DIJETE OSTALO DOMA ZBOG ZARAZNIH BOLESTI (salmonela, shigela, rota-virus, vodene kozice, šarlah, mononukleoza...)

OBAVEZNO JAVITE U VRTIĆ ZDRAVSTVENOJ VODITELJICI ILI ODGAJATELJICI !

Po povratku djeteta s bolovanja potrebno je dostaviti ispričnicu !

HVALA NA SURADNJI!

Zašto trebamo liječničku ispričnicu nakon bolovanja

Donijeti liječničku ispričnicu nije samo neki naš hir kojim vas stalno gnjavimo iako vam se možda baš tako čini i ne vidite pravu svrhu toga . Donijeti ispričnicu je zakonska obveza. Ispričnica nama služi kao dokaz da je dijete zdravo i da se može priključiti kolektivu. Prema podacima na ispričnici dužni smo u vrtiću pratiti izostanke djece zbog zdravstvenih razloga, evidentirati ih u osobnu dokumentaciju djeteta, a na kraju godine podatke o razlozima i broju izostanaka prezentirati u službenom izvješću. Po povratku nakon bolovanja u vrtić obavezno donesite ispričnicu od liječnika na kojoj mora pisati ime i prezime djeteta, vrijeme izostanka i razlog odnosno šifra bolesti.

ZARAZNE BOLESTI KOD DJECE VRTIĆKE DOBI



Djeca su izložena velikom broju virusa i bakterija u svom svakodnevnom okruženju, pa tako igra s vršnjacima ili boravak u zatvorenim prostorijama može uzrokovati učestalu pojavu i širenje raznih infekcija. Međutim, ovi faktori neće podjednako utjecati na svu djecu. Dok se kod nekih imunološki sustav uspješno bori protiv raznih mikroba, drugi će češće obolijevati, primjerice od prehlade ili gripe.

Djeca u vrtiću često obolijevaju od različitih virusnih i bakterijskih bolesti. Uzroci tome su da je kod male djece imunološki sustav u razvoju te su djeca češće bolesna. Nadalje, djeca su prvi puta u kontaktu s većim brojem djece od kojih su neka prehlađena, neka u inkubaciji infektivnih bolesti, a neka zdravi kliconoše. Uz to, neka djeca su tužna zbog separacije od roditelja i pate. Otpornost na stres i vrtićke infekcije je smanjena. Takva djeca se češće razbole.

Najčešće bolesti u vrtićima su respiratorne ili gastrointestinalne, odnosno one koje pogađaju dišni ili probavni sustav, dječje zarazne bolesti praćene osipom: vodene kozice, šarlah...

Bolesti respiratornog sustava



Respiratorne bolesti su rinitisi – upale nosne sluznice, sinusitisi – upale sinusa, tonzilitisi – upale ždrijela i mandula (najčešće gnojna upala – streptokokna), otitisi – upale uha, laringitisi – upale glasnica, bronhitisi – upale bronhalnog stabla, pneumonije – upale pluća.

Rinitisi i sinusitisi su bolesti obilježene curenjem nosa – kod djece koja kreću u vrtić u jesen počinje curiti nos i ne prestaje do proljeća, a samo se izgled sekreta mijenja i povremeno je nos i začepljen.

Kašalj se pojavljuje u različitim stanjima, od laringitisa, kada zvuči kao lavež psa, do upale pluća i bronhitisa. U hripavcu ili pertusisu prisutan je tzv. “magareći kašalj”. Kod opstruktivnih bronhitisa je popraćen i teškim disanjem.

Kada je kašalj suh i podražajan, bez sekrecije i otežava djetetu osobito kod spavanja, dobro je davati mu sirupe za smirenje suhog kašlja. U ljekarni se mogu kupiti i bez recepta sirupi na prirodnoj bazi.

Kada je kašalj „zreo”, odnosno dijete može iskašljavati, dobro je kupiti sirup za iskašljavanje, također se može kupiti bez recepta. Najčešći uzročnici su virusi, a od bakterija *Moraxella catarrhalis*, *H. influenzae* i *Streptococcus pneumoniae*. Uzročnik gnojne angine je Beta hemolitički streptokok (BHS).

Važno je razlikovati suhi i produktivni, „zreli” kašalj, te pratiti upute o primjeni lijeka na samom lijeku. Nijedan lijek nije dobro koristiti duže vrijeme, već u slučaju i dalje prisutnih simptoma obratiti se djetetovom liječniku.

Povišena tjelesna temperatura

Djeca uz respiratorne infekcije mogu imati i povišenu temperaturu, pa je to nešto s čime se roditelji često susreću tijekom predškolskog perioda. Visoka temperatura se može snižavati antipireticima- paracetamol, ibuprofen.

Paracetamolski sirupi su prvi koje ćete dati djetetu za skidanje temperature, a mogu se dati nekoliko puta na dan u razmaku od 4 do 6 sati. Ako su temperature upornije treba dati ibuprofenske preparate ali njih davati rjeđe, svakih 6-8 sati, i paziti na dozu. Dok lijek ne počne djelovati, preporučuje se rashlađivanje djeteta u mlakoj kupki ili tuširanjem, te davanje tekućine.

Kod male djece treba biti oprezan kod visokih temperatura jer su sklona febrilnim konvulzijama ili grčevima u visokoj temperaturi.

Zarazne bolesti probavnog trakta



☑ Proljev i povraćanje su simptomi mnogih virusnih ili bakterijskih bolesti probavnog trakta koje su također dosta česte u vrtićima. Većinu takvih bolesti roditelji mogu liječiti sami kod kuće. Opasnost od tih simptoma je dehidracija kojoj su mala djeca posebno sklona.

Osnovna terapija je nadoknada tekućine, odnosno davanje djetetu dovoljno tekućine, čaja ili vode uz rehidracijske otopine soli i elektrolita (ORS-oralna rehidracijska otopina).

Preporučuje se čaj od šipka ili crni čaj. ORS otopina se može kupiti u ljekarni u obliku gotovih napitaka ili praška koji se otapaju u vodi ili čaju neposredno prije uzimanja.

Nekad se preporučivala stroga dijeta, no činjenica je da dijete, kao i odrasli, u bolesti ionako baš i nema apetita i manje će jesti. Ponudite djetetu laganu hranu, ono što voli, po mogućnosti bez mlijeka, jaja, mesa, slatkiša, sokova jer je masne, preslatke i teške namirnice bolje izbjegavati.

Djetetu će odgovarati blago slani okus pa mu možete ponuditi da gricka štapiće ili nešto slično.

Treba pratiti dijete, skidati mu temperaturu ako je prisutna. Virusne bolesti prolaze za nekoliko dana, no ukoliko traju duže treba se javiti pedijatru i učiniti dodatnu obradu.

Bolesti s osipom



Vodne kozice i šarlah su najčešće, ali moguće su i virusne bolesti popraćene osipom kao npr. trodnevna groznica. Preporuka je da kod osipa obavezno posjetite pedijatra, za razliku od pojave povišene temperature. Naime osip može biti i znak opasnije bolesti, a svaki je osip drugačiji.

Dakle pojava osipa, osobito kod febrilnog djeteta, znak je da morate pedijatru. Svakako najavite o čemu se radi (da dijete ima osip) da vas medicinska sestra stavi u izolaciju, zbog moguće zaraze.

Vodne kozice



Ograničeni osip

Rašireni osip

Vodne kozice su vrlo zarazna virusna bolest koja je obično blaža kada se javi u predškolskoj dobi. Počinje pojavom crvenih točkica po tijelu, koje se brzo pretvore u vodene mjehuriće koji jako svrbe. Nakon nekoliko dana mjehurići se osuše i nastaju kraste. Dijete je zarazno dan ili dva prije pojave osipa, pa sve do pet dana nakon što se pojavi prva krastica. Obično se djeca zaraze već pri prvom kontaktu s virusom. Bliski kontakti među djecom olakšavaju njegovo širenje i prenošenje dodirnom i zrakom kapljičnim putem.

Šarlah



Šarlah je bakterijska infekcija koja počinje grloboljom, glavoboljom, vrućicom, povraćanjem, a zatim se pojavljuje osip koji se širi po cijelom tijelu. Osip karakterizira mnoštvo sitnih, crvenih prištića, često malo uzdignutih, te zažareni obrazi. Infekcija se širi kapljičnim putem, a izaziva je isti streptokok koji uzrokuje angine i upale mandula (BHS). Kako bi se izbjegle komplikacije potrebno je dijete odvesti k liječniku jer će možda biti potrebna primjena antibiotika.

Bolest usta, šaka i stopala



To je virusna infekcija koja uzrokuje povišenu temperaturu, grlobolju, javljaju se sitni mjehurići na prstima, dlanovima, stopalima i u ustima. Prenosi se kapljičnim putem i preko nečistih ruku i predmeta. Dijete je zarazno za drugu djecu tri do pet dana prije pojave mjehurića, dok ima grlobolju i povišenu temperaturu. Dijete treba ostati kod kuće kada se osjeća loše, i ne bi smjelo pohađati kolektiv dok ne prođu osip i mjehurići u ustima.

Infektivni eritem- peta bolest



Peta bolest je virusna infekcija koja se javlja u djece i koja je razmjerno blaga. Najčešće se pojavljuje u malim epidemijama u proljeće. Simptomi uključuju crveni osip po obrazima, a zatim i pjegasti crveni osip po rukama i nogama, povišenu temperaturu. Virus se prenosi kapljičnim putem. Djeca su zarazna do pojave osipa. Čak jedna trećina zaražene djece može širiti virus, a da nemaju odmah vidljive simptome. Liječenje bolesti je simptomatsko. Kod djece s poremećajem krvnih stanica može izazvati teži oblik bolesti.

Konjunktivitis



Konjunktivitis je upala konjunktive - opne koja prekriva bjeloočnicu oka. Pritom je bjeloočnica crvena, stvara se iscjedak i oko suzi. U jaslicama se češće javlja zato što djeca trljaju oči, a zatim dodiruju drugu djecu ili igračke. U slučaju pojave konjunktivitisa kod djeteta konzultirajte se s liječnikom koji će propisati antibiotske kapi kojima ćete kapati oči djetetu. Kod kuće ne dijelite zajednički ručnik kojim se umivate, neka dijete ima samo svoj ručnik. Redovito perite djetetove i svoje ruke, posebice ako ste ispirali bolesne djetetove oči ili ukapavali lijek. Dijete ne bi smjelo s upalom oka ići u vrtić sve dok ne ozdravi, ili najmanje 48 sati nakon početka uzimanja antibiotika.

Dječje gliste



Dječje gliste su sićušni crijevni parazitski koji zaraze debelo crijevo čovjeka. Osobito je česta infekcija kod djece mlađe od 10 godina.

Simptomi infekcije dječjom glistom uglavnom nisu teški i ozbiljni po zdravlje, ali ipak mogu biti jako neugodni i značajno pogoršavati kvalitetu života.

Djeca koja imaju gliste često ostaju nezapažena, jer uvijek ne uzrokuje simptome, međutim može uzrokovati intenzivan svrbež oko anusa (i vagine kod djevojčica), osobito noću kada ženske glista polažu jaja. To može poremetiti san. U nekim slučajevima možete uočiti gliste na posteljini ili u stolici. Gliste izgledaju kao bijele niti i duge su 3-10 mm.

Teške ili trajne infekcije glistama mogu uzrokovati:

- gubitak apetita
- gubitak težine
- infekciju kože oko anusa uslijed učestalog češanja uzrokovanog svrbežom
- poteškoće sa spavanjem
- kod djece se katkada javlja razdražljivost, nemirno spavanje ili enureza (nekontrolirano mokrenje tijekom sna)

U vrlo rijetkim slučajevima, gliste se mogu širiti izvan crijeva do mokraćnog sustava, ili vagine ili maternice kod djevojčica.

Prijenos dječje gliste

Jaja dječje gliste mogu se prenijeti s anusa (ili vagine) na sve što dotaknete, uključujući:

- plahte i posteljinu
- ručnike
- dječje igračke
- kuhinjski pribor
- četkice za zube
- namještaj
- površine u kuhinji ili kupaonici

Jaja mogu preživjeti na površinama i do dva tjedna. Osim što jaja mogu biti progutana, mogu biti udahnuta i zatim progutana. To se može dogoditi ako jaja ostanu u zraku – npr. nakon protresanja kontaminiranog ručnika ili plahte.

Tko je u opasnosti?

Infekcija glistama najčešće pogađaju malu djecu jer često zaboravljaju oprati ruke i dijele igračke s drugom djecom. Ljudi koji su u bliskom kontaktu s nekim tko ima infekciju glistama također imaju visok rizik za infekciju.

Kako se otkriva dječja glista?

Pretraga stolice od male je koristi, jer se jajašca u stolici nalaze samo iznimno (u oko 5% slučajeva), a rijetko se na površini stolice mogu prostim okom vidjeti odrasli crvi. Metoda izbora u dokazivanju infekcije malo dječjom glistom je uzimanje perianalnog otiska ljepljivom celofanskom trakom („selotejp“).

Upute za uzimanje perianalnog otiska

Perianalni otisak se uzima ujutro nakon ustajanja a prije pranja ili kupanja. Ljepljivu traku je potrebno odlijepiti sa stakalca, raširiti stražnjicu i nalijepiti traku preko analnog otvora uz

blago pritiskanje. Nakon toga traka se skine s kože i zalijepi na stakalce koje se stavi u ambalažu i dostavi u laboratorij unutar 24 sata. Otisak je potrebno uzimati 3 do 5 dana za redom a rezultati pretraga su dostupni istog dana.

Tretiranje dječjih glista

Za uspješno liječenje glista, svi članovi domaćinstva moraju se liječiti, čak i ako nemaju nikakvih simptoma. Cilj liječenja je riješiti se glista i spriječiti reinfekciju. To obično uključuje kombinaciju lijekova za ubijanje glista i stroge higijenske mjere za zaustavljanje širenja jaja.

Liječenje

Mebendazol je glavni lijek koji se koristi za liječenje infekcije glistama. Dostupan je u obliku tablete i tekućine. Ovaj lijek je u 90-100% slučajeva učinkovit u ubijanju glista.

Higijenske mjere

Stroge higijenske mjere mogu pomoći u otklanjanju infekcije i smanjiti vjerojatnost ponovnog ponavljanja infekcije. Životni vijek glista je oko 6 tjedana, pa je važno da se poštuju higijenske mjere barem toliko dugo.

Svatko u kućanstvu mora slijediti dolje navedene savjete:

- oprati svu noćnu odjeću, posteljinu, ručnike i meke igračke kada se prvi put dijagnosticira infekcija – to se može učiniti na normalnim temperaturama, ali pazite da je nakon pranja dobro isprano
- temeljito usišite prašinu u cijeloj kući, obraćajući posebnu pozornost na spavaću sobu – potrebno redovito ponavljati
- temeljito očistite kupaonicu i kuhinjske površine – potrebno redovito ponavljati
- izbjegavajte tresti bilo koji materijal koji bi mogao biti kontaminiran jajima, kao što su odjeća ili posteljina
- redovito skraćujte nokte
- ne stavljajte ruku u usta
- često perite ruke i ribajte pod noktima – to je posebno važno prije jela, nakon odlaska na WC, te prije i poslije mijenjanja pelena
- noću nosite tijesno donje rublje i mijenjajte ga svako jutro
- redovito se tuširajte – posebno je važno ujutro očistiti područje oko anusa i vagine kako biste uklonili sva jaja
- pobrinite se da svatko u vašem kućanstvu ima svoj ručnik – nemojte dijeliti ručnik

- četkice za zube držite u zatvorenom ormaru i temeljito ih isperite prije uporabe

UŠLJIVOST



Što je uš glave?

Uš glave je sitan parazit (veličine 2-3 mm) smeđe boje, koji živi isključivo u vlasištu glave. Hrani se malim obrocima krvi do koje dolazi bezbolnim ubodom. Odrasla ženka tijekom svog života, koji traje do 2 mjeseca, snese do 200 jajašaca (gnjida) koje odlaže lijepeći ih uz korijen kose. Gnjide su jajolikog oblika bjeličasto-sjajne boje i za razliku od prhuti, teško se skidaju. Ušljivost glave najčešće se javlja kod djece predškolskog uzrasta i to češće kod djevojčica s duljom kosom. Uši se pojavljuju u kasnu jesen, zimu i proljeće dok se ljeti javljaju samo u sredinama s vrlo lošim higijenskim navikama.

Uši se prenose:

- neposrednim dodirrom s osobom koja ima uši,
- kada je glava uz glavu (posebno kod djece),
- korištenjem češlja, marame ili kape zaraženog,
- preko odjevnih predmeta, ručnika, posteljine i sl.,
- zajedničkim korištenjem školskih učila i drugih predmeta,
- zajedničkim korištenjem svlačionica i kupaonica.
- Djetetu detaljno pregledajte glavu i pokušajte pronaći uši i gnjide (jajašca ušiju).
- Uši se nalaze u vlasištu, najčešće u području iza uha i blizu vrata.
- Gnjide su čvrsto pričvršćene na vlasi i teško se skidaju.

Suzbijanje ušljivosti

- djetetu treba oprati kosu šamponom za suzbijanje ušljivosti i obavezno se pridržavati uputa za korištenje šampona te pripaziti da šampon ne dođe u kontakt sa sluznicama

- nakon sušenja kosu češljati gustim češljem namijenjenim iščešljavanju ušiju i gnjida, iščešljavati od korijena do vrha vlasi
- šampon ne ubija gnjide, stoga svakodnevno nastavite djetetu iščešljavati kosu gustim češljem radi odstranjivanja novoizleženih ušiju, nastaviti postupak dok ne budete sigurni da dijete više nema uši
- operite posteljinu, odjeću, plišane igračke, kape, šalove i pribor za kosu, usisajte tepihe
- redovito održavajte higijenu cijelog tijela

Roditelji, vaša uloga je najvažnija!

- upozorite djecu da ne razmjenjuju s drugima kape, šalove, češljeve i ostali pribor za kosu
- redovito djeci pregledavajte kosu i ako vaše dijete ima uši, obavijestite odgajatelje
- kod pojave ušljivosti pregledajte kosu svim ukućanima
- članovi kućanstva trebaju koristiti samo vlastiti pribor za kosu kako bi se održavala higijena pribora

KAKO POVEĆATI OTPORNOST DJETETA ?



Otpornost djeteta se može potaknuti pravilnom prehranom i zdravim načinom života uz provođenje slobodnog vremena na zraku. U uobičajenu prehranu se mogu dodati vitamini, osobito zimi, kad nema dovoljno svježeg voća i povrća, a imunitet se može podizati i preparatima kao što su probiotici, imunomodulatori, propolis, matična mliječ i sl. dostupni su u prodaji bez recepta , ali bilo bi poželjno da se konzultirate sa svojim pedijatrom prije davanja takvih preparata djeci.