

ZDRAVSTVENO HIGIENSKI REŽIM

Vrtec Franceta Prešerna Črenšovci

Pripravila: Sara Fekonja (vodja OPZHR)

Lektorirala: Nataša Litrop, prof. slovenščine in sociologije

Ravnatelj: mag. Stanko Čerpnjak



1 UVOD	4
2 SKRB ZA VARNOST IN ZDRAVJE OTROK V VRTCU	5
2.1 Sprejem otrok v vrtec	5
2.2 Prostor	5
2.2.1 Spiranje vodovodnih pip.....	5
2.2.2 Vlaga	6
2.2.3 Pravilno prezračevanje bivalnih prostorov v vrtcu	6
2.2.4 Osvetlitev v igralnicah	7
2.2.5 Deratizacija v vrtcu	7
3 ČIŠČENJE.....	8
3.1 Igralnica	8
3.2 Garderoba	8
3.3 Umivalnica	8
3.4 Vzdrževanje in pranje igrač	9
4 NEGA.....	12
4.1 Nega otroka I. starostne skupine	12
4.2 Nega otrok II. starostnega obdobja.....	15
5 HIGIENA ŽIVIL IN PRINAŠANJE ŽIVIL V VRTEC.....	17
5.1 HACCP sistem.....	17
6 ZBIRANJE UMAZANEGA PERILA.....	18
7 UKREPI IN NAVODILA V PRIMERU POJAVA BOLEZNI PRI OTROCIH IN ZAPOSLENIH	20
7.1 Ukrepi za preprečevanje nalezljivih bolezni z izpuščajem in kapljičnih nalezljivih bolezni.....	20
7.2 Ukrepi za preprečevanje črevesnih nalezljivih bolezni	21
7.3 Ukrepi pri okužbah in zastrupitvah z živili	22
7.4 Ukrepi vzgojnega osebja v primeru obolevnosti in poškodb	24
7.5 Ukrepanje v primeru epilepsije	26
7.6 Ukrepanje v primeru astmatičnega napada ali težave z dihanjem.....	27
7.7 Ukrepanje v primeru težav z dihanjem/dušenje	27
7.8 Ukrepanje v primeru bruhanja otrok v skupini.....	28
7.9 Ukrepanje ob pojavu driske v skupini	28



7.10	Ukrepanje ob pojavu vnetih oči.....	29
7.11	Ukrepanje v primeru pika žuželk	29
7.12	Ukrepanje v primeru vboda z iglo	30
7.13	Ukrepanje v primeru ušivosti.....	30
7.14	Ukrepanje ob pojavu alergij	30
7.15	Ukrepanje ob pojavu glavobola	31
7.16	Ukrepanje ob pojavu izpuščaja.....	32
7.17	Ukrepanje v primeru ugriza klopa	32
7.18	Ukrepanje ob različnih poškodbah.....	33
7.19	Ukrepi za ravnanje ob različnih poškodbah, ki se pojavljajo v vrtcu	33
8	VKLJUČITEV OTROK V VRTEC PO PREBOLELI BOLEZNI	39
9	LITERATURA.....	41
10	PRILOGE	42



1 UVOD

Zdravstveno higieniški režim v vrtcu obsega spremljanje in nadzor sanitarno-tehničnih in higieniških zahtev. Cilji zdravstveno-higieniškega režima so zagotavljanje varne hrane, skrb za čisto, zdravo in varno okolje, ki je podlaga za uspešno pedagoško delo in zdrav razvoj otroka, spremljanje zdravstvenega stanja in izvajanje preventivnih ukrepov, za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni ter skrb za stalno strokovno izobraževanje zaposlenih (Jevšnik, 2015).

Zaposleni v higieniško občutljivih delovnih procesih, ki potekajo tudi v vrtcih, morajo upoštevati higieniške zahteve in so odgovorni za svoje delo (Jevšnik, 2015).

Ustrezno higieniško stanje prostorov, opreme in igrač v vrtcu so nujni, da se prepreči pojav in/ali širjenje bolezni.



2 SKRB ZA VARNOST IN ZDRAVJE OTROK V VRTCU

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) že od leta 1984 opredeljuje zdravje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni in drugih onemoglosti (Hoyer, 2005).

Kot govori zakon o vrtcih (2015) je temeljna naloga vrtcev, pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroka, izboljšanje kvalitete življenja družin in otrok ter ustvarjanje pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti.

2.1 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 vodja vrtca. Če starši potrebujejo omenjeno zdravniško potrdilo (izpis, prehod v drug vrtec), je potrebno obvestiti vodjo vrtca.

2.2 Prostor

2.2.1 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 legionel v vodnem omrežju (dokument Načrt preprečevanja legioneloz). Izvede ga zaposleni, ki prične delo v prostoru.

2.2.2 Vlaga

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 21-23 °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 **20-21 °C**. Če so temperaturne razlike večje, lahko pride do obolenja dihal.

2.2.3 Pravilno prezračevanje bivalnih prostorov v vrtcu

Več kot polovica otroških bolezni se prenaša kapljično iz nosne in žrelne sluznice bolnih otrok ali klicenoscev. Povzročitelji lebdiijo v zraku, na prašnih delcih, na površinah in predmetih. Če hočemo razredčiti te klice v zraku, moramo prostore zračiti.

- Prostor prezračimo zjutraj, ko še otrok ni v igralnici.
- Prostor prezračimo približno vsako uro, cca. 5 minut ter pred in po vsakem obroku.
- Pozimi zračimo približno 5 minut na uro, poleti 10-15 minut na uro.

Najbolj učinkovito zračenje, je zračenje s pomočjo prepiha.

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, saj se bo v tem primeru 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 je potrebno pozorno spremljati, da otroci ne sedijo ali ležijo pri odprtem oknu. Vrata morajo biti v tem času zaprta, tako, da ne ustvarjamo prepiha.**



Nikakor ni dopustno, da se v poletnih mesecih, ko temperatura naraste nad 25 °C, ustvarja prepih 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 POGOSTOST ZRAČENJA.

2.2.4 Osvetlitev v igralnicah

V prostorih vrtca naj bo čim več naravne osvetlitve. Svetilna telesa morajo biti funkcionalna; paziti je potrebno na pregorele žarnice ter prostor zavarovati tako, da ob morebitni eksploziji žarnice, zdrobljeno steklo ne pade iz svetile.

V času dnevnega počitka otrok, igralnice ne smemo popolnoma zatemniti (žaluzije,...).

2.2.5 Deratizacija v vrtcu

Strupi, ki se uporabljajo za deratizacijo, preprečujejo strjevanje krvi pri živalih in človeku. Vabe morajo biti postavljene v boksih, ki so nameščeni in se jih pregleduje. Največkrat so to mesta v kletnih prostorih, ki so nedostopna otrokom in niso v stiku s hrano. V primeru, da je potrebno nastaviti vabo tudi v prostorih kjer se zadržujejo otroci, mora biti vaba odstranjena in površina očiščena pred prihodom otrok v ta prostor.

V igralnice se vabe za glodavce v primeru, da se pojavijo, nastavijo v popoldanskem času, ko je vrtec prazen. Vabe nastavlja izvajalec, ki je pooblaščen; mora tudi vpisati mesta postavitve vabe in število vab.

3 ČIŠČENJE

3.1 Igralnica

- Mize in stole očistimo dnevno pred in po vsakem obroku in po potrebi glede na dejavnosti, ki se v oddelku odvijajo.
- Umivalnik v igralnico se čisti dnevno.
- Tla v igralnici se počistijo po vsakem obroku in po potrebi po dejavnosti, ki se v oddelku odvijajo. Za suho in mokro čiščenje uporabljamo namensko čistilo (Mikrozid).
- Dnevno tla ob koncu vrtca počisti in razkuži čistilka.
- Prah v igralnici brišemo večkrat tedensko oz. po potrebi dnevno.
- Smeti iz igralnice se odnesejo dnevno (popoldanska čistilka).
- Kljuke v igralnici se z razkužilom razkužijo dnevno.

3.2 Garderoba

- Prah v garderobi brišemo enkrat tedensko oz. večkrat ob pojavu bolezni.
- Otroci umazano perilo odnašajo domov dnevno.
- Dežnike odlagamo v odlagalnik dežnikov.
- Pozimi imamo pri vratih vrtca preprogo, v katere si brišemo čevlje, da po vrtcu ne prenašamo vode in umazanije.
- Dnevno obrišemo stolčke, še posebej pri mlajših otrocih (po obrokih).
- Kljuka vhodnih vrat vrtca se razkužuje dnevno.
- Tla garderobe se očistijo večkrat dnevno.

3.3 Umivalnica

- Pomočnica vzgojiteljice večkrat dnevno in sproti po uporabi preverita urejenost otroške umivalnice in stranišč in nadzorujeta otroke pri uporabi stranišča v umivalnici. Če so tla v umivalnici mokra, jih je potrebno obrisati.
- Previjalna miza v umivalnici se razkuži dnevno.
- Kljuka umivalnice se razkužuje dnevno.
- Čistilka dnevno razkužuje stranišča in vrata stranišč.
- Tla umivalnice se očistijo večkrat dnevno.

Postopek čiščenja miz:

- Vzamemo čisto 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 nadaljujmo dokler ne pobrišemo vseh miz,
- Po končanem brisanju miz, krpo odložimo v posodo, kjer hranimo umazano perilo (slinčki, krpe za mizo).

Za vsak obrok (malica, kosilo, popoldanska malica) je potrebno uporabiti svežo krpico. Pred obrokom je potrebno obrisati mize s čisto krpico in jo po potrebi splakovati pod tekočo vodo nato pa odvreči v koš za umazane krpice.

Kadar se uporablja čistilo, je potrebno površine dobro sprati z vodo.

Shranjevanje čistilnih pripomočkov: krpice za čiščenje miz je potrebno shranjevati na polici ali omari, univerzalno čistilo v prostoru za shranjevanje čistil, brisače za enkratno uporabo v podajalniku brisač.

3.4 Vzdrževanje in pranje igrač

Neustrezno higiensko vzdrževane igrače lahko predstavljajo pot širjenja nalezljivih bolezni, saj otroci igrače pogosto nosijo v usta. Redno in učinkovito mokro čiščenje igrač je eden od ukrepov, s katerim v veliki meri preprečimo širjenje nalezljivih bolezni.

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 1x mesečno (po priloženem urniku pranja za vsako skupino) oddamo v pralnico, kjer se operejo v pralnem stroju.
- V primeru nalezljivih bolezni, ljubkovalne igrače umaknemo iz uporabe in jih odnesemo v pralnico, kjer se operejo (ločeno od ostalih igrač).
- Ljubkovalnih igrač v času nalezljivih bolezni ne uporabljamo.
- Otroci, ki prinesejo igrače od doma, zanje tudi odgovarjajo, shranijo pa jih lahko v svoj označen predalček v igralnici ali v garderobi.

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 1x tedensko.
- Peremo jih pod tekočo vodo z uporabo čistil.
- Igrače splaknemo pod tekočo toplo vodo in jih osušimo.
- V primeru nalezljivih bolezni pralne igrače peremo pogosteje.
- Če se ob čiščenju ugotovi, da je igrača polomljena (nevarna za otroke), se igračo odstrani.

Mali hišni ljubljenci

V vrtcih je uporaba živali dovoljena le za opazovanje, medtem ko so drugi posegi oz. izvajanje poskusov na živalih prepovedani. V vrtec je prepovedano voditi ali nositi živali, razen z dovoljenjem vodstva vrtca, kadar gre za živali, ki bodo v pomoč pri vzgojno-izobraževalnem procesu in so v bivališču, ki onemogoča pobeg. Da ne bi prihajalo do

okužb, svetujemo, da se za prikazovanje uporabljajo le tiste živali, ki izhajajo iz preverjenih rej in imajo ustrezna potrdila oz. dokazila o odsotnosti bolezni (veterinarsko potrdilo).

Sobne rastline

Če imate sobne rastline v oddelkih, jih morate vzdrževati (zalivati, presajati in brisati prah z listov). Sobne rastline so tudi vir strupov. Nekatere povzročajo neprijetne težave oz. zastrupitve, če jih odtrgamo ali zgrizemo liste ali sadež.

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 vrtca se posvetujte z organizatorjem PZHR.

Navodila za igre z vodo v skladu z zdravstveno higienskim režimom

Pri uporabi plastičnih bazenčkov ali otroških plastičnih kadi je potrebno biti pozoren 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, potapljajo ladjice, prelivajo...)

Zunanji prostor:

Ko peskovnik ni v uporabi, mora biti pokrit s ponjavo, ki preprečuje dostop mačkom in psom.

Ko zapuščate igrišče, pospravimo vse igrače in pokrijemo peskovnike. Če opazite, da je posamezno igralo, ograja ali ostala oprema na igrišču poškodovana, obvestite hišnika in organizatorja ZHR.

Igrišče je potrebno vsak dan pregledati. Dogovor v Črenšovskem vrtcu: igrišče dnevno pregleda vzgojiteljica.

4 NEGA

4.1 Nega otroka I. starostne skupine

OTROKE PREVIJAMO:

- Po zajtrku
- Pred spanjem
- Po počitku
- Po potrebi (ne glede na urnik, če je otrok polulan ali pokakan)

Pri previjanju oziroma menjavi plenice je potrebno postopati tako, da se prepreči širjenje bolezni, ki se prenašajo preko prebavil.

Na previjalno mizo in v neposredno okolico previjalne mize ne odlagamo hrane, skodelic, stekleničk, dud in drugih predmetov (igračke, puloverji, torbice,...) predvsem zaradi možnosti prenosa okužbe z nečistega dela na predmete splošne uporabe in s tem posledično na otroke.

- Podloge za previjanje na previjalni mizi je potrebno menjati za vsakega otroka.
- Po vsakem previjanju si umijemo roke z milom.
- Če je otrok pokakan, vedno uporabimo rokavice.
- Roke umijemo tudi otroku, ki smo ga previjali, tako ga učimo skrbi zase in za okolje.
- Polulane/pokakane ritke umivamo s tetra robčki, vodo ali vlažilnimi robčki.
- Previjalno mizo je potrebno razkužiti z razkužilom (v primeru, da je bil otrok pokakan).
- V primeru, da je ritka vnetja, jo očistimo z bombažno vato in vodo ter uporabimo zaščitno kremo (hladilno mazilo). Na kreme, ki nimajo navedenega roka uporabe, pač pa je na lončku simbol odprtega lončka, je potrebno ob odprtju embalaže, napisati datum odprtja in upoštevati rok uporabe.
- Plenice, rokavice in vlažilne robčke pospravimo v namenski koš v umivalnici.



- Z razkužilom se dnevno razkuži celoten koš za plenice, rokavice in vlažilne robčke.

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

a) Umivanje obraza

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

b) 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 polit, jim je potrebno zamenjati oblačila.

c) Nega kože

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

d) Čiščenje kahlc

Kahlic v Vrtcu Franceta Prešerna Črenšovci ne uporabljamo.

e) 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 spremo v izlivni školjki, jih položimo v vrečko ter ob prihodu starše seznanimo). V pralnici lahko naročite nepremočljive podloge za ležalnike.

f) 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.

a) Skrb za posteljino

Počitek in spanje ne bi smela biti ne obveza in tudi časovno preveč strogo določena. Organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb otrok, organizacije posebej utrudljivih dejavnosti, sprehodov, obiskov različnih institucij, izletov, itd. Prehod iz dejavnosti, ali od kosila k počitku, naj bo postopen in naj poteka brez pretirane naglice, mirno, brez hitenja s pospravljanjem, pripravljanjem ležalnikov, itn. Pri organizaciji dnevne rutine v vrtcu je potrebno čim bolj omejiti čas čakanja, pospravljanja, neaktivnosti otrok (Kurikulum za vrtce, 1999).

b) Ležalniki:

- Vsak otrok ima svoj ležalnik ali posteljico, na kateri spi le on.

- Pri postavitvi ležalnikov za počitek otrok upoštevamo razdaljo najmanj 30cm med ležalniki.
- Ležalnike shranjujemo v za to namenjenem prostoru.
- Blazine na ležalnikih preoblačimo na 14 dni (skladno z priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.
- Blazine posteljic preoblačimo 1x tedensko (skladno s priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.
- V primeru nalezljivih bolezni z blazin odstranimo prevleke in jih odnesemo v pranje ter razkužimo ležalnik.
- Če se otrok med spanjem polula, zamenjamo peno, prevleko za ležalnik in odejo damo v pranje. V pralnici povprašamo po nepropustni podlagi.

Starši v vrtec ne prinašajo plenic za enkratno uporabo ali pralnih plenic. Vrtec priskrbi hladilno mazilo in vlažilne robčke. V primeru alergij ali razdražene kože otroka, je staršem v vrtec dovoljeno prinesiti lastno mazilo, ki je bilo predpisano s strani pediatra ali drugega osebnega zdravnika otroka.

4.2 Nega otrok II. starostnega obdobja

c) Umivanje rok

Tudi starejši otroci naj si večkrat dnevno umijejo roke.

Roke si je potrebno 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...

d) 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 opravi nadzorovati, mu pomagati in usmerjati, da bo postopek pravilen in v skladu s higienskimi načeli.

e) Skrb za posteljnino

Počitek in spanje ne bi smela biti ne obveza in tudi časovno preveč strogo določena. Organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb otrok, organizacije posebej utrudljivih dejavnosti, sprehodov, obiskov različnih institucij, izletov, itd. Prehod iz dejavnosti, ali od kosila k počitku, naj bo postopen in naj poteka brez pretirane naglice, mirno, brez hitenja s pospravljanjem, pripravljanjem ležalnikov, itn. Pri organizaciji dnevne rutine v vrtcu je potrebno čim bolj omejiti čas čakanja, pospravljanja, neaktivnosti otrok (Kurikulum za vrtce, 1999).

f) Ležalniki:

- Vsak otrok ima svoj ležalnik ali posteljico, na kateri spi le on.
- Pri postavitvi ležalnikov za počitek otrok upoštevamo razdaljo najmanj 30cm med ležalniki.
- Ležalnike shranjujemo v za to namenjenem prostoru.
- Blazine na ležalnikih preoblačimo na 14 dni (skladno z priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.
- Blazine posteljic preoblačimo 1x tedensko (skladno s priloženim urnikom preoblačenja) in po potrebi.
- V primeru nalezljivih bolezni z blazin odstranimo prevleke in jih odnesemo v pranje ter razkužimo ležalnik.

- Če se otrok med spanjem polula, zamenjamo peno, prevleko za ležalnik in odejo damo v pranje. V pralnici povprašamo po nepropustni podlagi.

5 HIGIENA ŽIVIL IN PRINAŠANJE ŽIVIL V VRTEC

5.1 HACCP sistem

HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points System) sistem predstavlja strokoven in sistematičen pristop k zagotavljanju varne prehrane. Sistem javne prehrane, kamor uvrščamo vrtce, šole, domove za oskrbovance, bolnišnične kuhinje in gostinske obrate, predstavlja področje, kjer se zaradi narave dela zahteva vpeljevanje HACCP sistema (Polak, 1996).

Smernice dobre higienske prakse za kuhinje vrtca, so pomoč in usmeritev pri zagotavljanju higiensko neoporečnega živila oz. celotnega sistema prehranjevanja v vrtcu (Mravljak in Zgubič, 2007).

Zaposleni, ki delajo z vrtčevsko kuhinjo, morajo dobro poznati smernice higienske prakse, svoje delovne obveznosti in vzdrževati visoko raven osebne higiene.

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

a. Shranjevanje živil

Vsa živila, ki se shranjujejo v hladilniku in zamrzovalniku kuhinje vrtca (centralna, razdelilna) 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.

b. Razkuževanje vrčevske (razdelilne) kuhinje

- Kuhinjske površine se dnevno razkužuje.
- Zunanost kuhinjskih omaric se dnevno briše in razkužuje.
- Tla v kuhinji so dnevno pobrisana.
- Odpadki so ločeni v namenskih koših.
- Koše se dnevno izprazni.
- Tedensko se pobriše notranjost omaric z razkužilom.
- Tedensko se pregleda uporabnost hrane v kuhinji.
- Vodi se evidenca čiščenja pomivalnega stroja in hladilnika.

c. Hrana

- Dnevno se vodi evidenca temperatur pripravljene hrane.

d. Ostanki hrane

- Ostanki hrane (od malice in kosila) se zbirajo v za to namenjeni posodi in se z vozičkom vračajo v kuhinjo.
- Hrane ne shranjujemo in ne puščamo v igralnici.

e. Prinašanje živil v vrtec za praznovanje rojstnih dni

Za praznovanje v vrtcu (rojstni dnevi, novo leto, druga praznovanja), otroci ne prinašajo kakršne koli hrane od doma.

Vsi zaposleni morajo upoštevati HACCP načela!

6 ZBIRANJE UMAZANEGA PERILA

a) Ravnanje z umazanim perilom hranjenja:

- Umazano perilo hranjenja odlagamo v posode za umazano perilo,
- Perilo, ki ga odlagamo v to posodo: slinčki, krpice za brisanje miz, predpasniki, prti,
- V igralnici oz. prostoru za nego otrok, perila ne pretresamo,

- Polno posodo umazanega perila odnesemo v zbiralnico umazanega perila in pretresemo v skupno vrečo ali PVC posodo z umazanim perilom hranjenja,
- Med pretresanjem perila odpremo okno v zbiralnici umazanega perila in ga pustimo odprtega vsaj 5 minut, da se prostor prezrači.

b) Ravnanje z umazanim perilom previjanja:

- Umazano perilo previjanja odlagamo v PVC posode za umazano perilo previjanja,
- Perilo, ki ga odlagamo v to posodo: tetra plenice, plenice za brisanje ritk,
- Po končanem delavniku, vrečo z umazanim perilom odnesemo v zbiralnico in jo položimo v skupno vrečo ali posodo,
- Med pretresanjem perila odpremo okno v zbiralnici umazanega perila in ga pustimo odprtega vsaj 5 minut, da se prostor prezrači.

c) Ravnanje z odpadki:

- Odpadki v igralnici nastajajo pri naslednjih dejavnostih:
 - **Pri previjanju**
 - **Pri umivanju rok**
 - **Pri brisanju miz s papirnatimi brisačami**
 - **Pri brisanju previjalnih miz s papirnatimi brisačami**
 - **Pri brisanju noskov**
 - **Pri fizičnih dejavnostih v igralnici (prehranjevanje, likovne dejavnosti)**
- Odpadke, kot so plenice za enkratno uporabo odlagamo v koš zavijalček
- Odpadke, ki nastajajo po zaužitju malice (olupki sadja) se shranjujejo v plastični posodi (organski/biološki odpadki).
- Plastične lončke in pokrovčke od jogurta, mleka, embalažo od sokov odlagamo v koše za ločeno zbiranje odpadkov (embalaža). Lončke (od jogurta) pred tem splaknemo pod tekočo vodo.
- Vse koše dnevno praznijo in očistijo čistilke.
- Ločujemo papir, embalažo in steklo.

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

Kadar otrok nenadno zboli v vrtcu in obstaja sum, da gre za nalezljivo bolezen, mu je treba do prihoda staršev omejiti stik z drugimi otroki. Pri tem upoštevamo ukrepe za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni glede na prisotne bolezenske znake (Dokument za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih stanjih). Z izključitvijo otrok z okužbo oziroma nalezljivo boleznijo pomembno zmanjšamo tveganje za širjenje bolezni na druge otroke in zaposlene. Otroke s kroničnimi ali drugimi osnovnimi obolenji je potrebno individualno obravnavati z vidika potrebe po dodatni zaščiti (NIJZ, 2013).

7.1 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, škrlatinka in razne virusne okužbe.

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 igrač in predmete iz blaga začasno odstranimo (tiste, ki jih ni mogoče mokro čistiti) iz igralnic oziroma jih operemo, skladno z navodili pod točko 3.4. Med ležalniki zagotovimo minimalni razmik 30 cm, idealna razdalja je 1m, 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 higieni režim, še zlasti, če je zbolelo več otrok. Zagotovimo pogostejšo menjavo perila, otrokom pogosteje umivamo roke, predvsem kadar kihajo

in kašljajo. Poskrbimo, da so noski čisti. Ko otroku obrišemo nos, si vzgojitelji/ce temeljito umijejo 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 ravnateljico vrtca, katera informacije posreduje Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota, ki se na osnovi podatkov o stanju lahko odloči tudi za antibiotično profilakso.

Ob pojavu kapljičnih nalezljivih bolezni je potrebno obvestiti vodstvo vrtca in organizatorja PZHR.

7.2 Ukrepi za preprečevanje črevesnih nalezljivih bolezni

Uspešno preprečevanje črevesnih nalezljivih bolezni 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 za enkratno uporabo.

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 vod 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. Uporaba plen in higienskih robčkov za enkratno uporabo.
 - Po negi si je roke potrebno razkužiti; če so bile kljub uporabi rokavic, roke umazane, si jih je potrebno umiti in nato razkužiti.
 - O sumu na izbruh nalezljivih bolezni v vrtcu, obvestimo starše vseh otrok.

Ob pojavu črevesnih bolezni je potrebno obvestiti vodstvo vrtca in organizatorja PZHR.

Otroci, ki imajo drisko in bruha, 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 vodstvo šole in Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Po posvetovanju z Zavodom za zdravstveno varstvo M. Sobota, lahko pristojna institucija opravi dezinfekcijo prostorov.

7.3 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 sum na okužbo in potrjeno zastrupitev, na Zdravstveni inšpektorat in Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Pri sumu na zastrupitev shranimo izbljuvek zaradi toksikološke preiskave.

a. Navodila za zaposlene pri pojavu in širjenju nalezljivih bolezni, 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) izpolniti in podpisati soglasje o obveznosti prijavljanja bolezni, ki se lahko prenašajo z delom in obrazec o bolezenskih znakih. Obrazca sta dosegljiva v vrtcu in kuhinji.

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 ustrezno ukrepa, obolelega lahko napoti tudi na pregled v ambulantno ZZV Murska Sobota. V primeru ostalih zdravstvenih težav (nenalezljive bolezni, poškodbe...), je potrebno obvestiti 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 poostriži 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 ali 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,...), 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.

7.4 Ukrepi vzgojnega osebja v primeru obolelosti in poškodb

a) Povišana telesna temperatura:

- Pomeni telesno temperaturo nad 37,5 °C, merjeno pod pazduho ali 38 °C, merjeno z ušesnim termometrom.
- Če je temperatura 38 °C, obvestimo starše o stanju in spremljamo otrokovo stanje (otrok naj počiva, nadomeščanje tekočine po požirkih).
- V primeru povišane temperature (tudi, če je nižja od 38 °C), ki jo spremljajo tudi drugi znaki bolezni (npr. bruhanje, driska, izpuščaji), takoj pokličemo starše, da pridejo iskat otroka.
- 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 dvakrat do trikrat ponovimo, nato otroka obrišemo, oblečemo in položimo na ležalnik.
- Namesto hladnih ovitkov lahko otroka hladimo s plenico, namočeno v mlačni vodi.
- Obolelega ločimo od preostalih otrok, ker obstaja možnost prenosa nalezljivih bolezni.
- Ne dajemo nobenih zdravil, če nimamo predhodne pisne privolitve in navodil staršev ali skrbnikov.
- V primeru nedosegljivosti staršev in višanja otrokove telesne temperature, se posvetujemo z zdravnikom v bližnjem zdravstvenem domu.

Vročinski krči

- Če nagnjenost k vročinskim krčem pri otroku poznamo (otrplost mišic ali mišični krči udov in obraza, obračanje zrkla in izguba zavesti), se ravnamo po navodilih zdravnika (takoj ob pojavu povišane temperature damo otroku predpisano zdravilo za znižanje 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 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.

7.5 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 rok in nog; izguba zavesti; izguba nadzora nad uriniranjem.
- Nudimo PP. NE dajemo 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.

7.6 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.

7.7 Ukrepanje v primeru težav z dihanjem/dušenje

- Je lahko posledica bolezni 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 zelo 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.

7.8 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 dvakrat 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 nalezljivih bolezni.
- Obvestimo organizatorja PZHR.

7.9 Ukrepanje ob pojavu driske v skupini

- Ob pojavu driske **takoj** obvestimo starše (če ima otrok dvakrat zapored drisko oz. se ta ne preneha), naj pridejo po otroka.
- Nadomeščamo izgubljeno tekočino, tako, da dajemo vodo po žlički.
- V oddelku poostriamo higienske ukrepe (večkrat na dan obrišemo površine, a katerimi prihajajo otroci v kontakt, sanitarne prostore in prostore za nego otrok, poostriamo 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 nalezljivih bolezni.

- Obvestimo organizatorja PZHR in ravnateljico šole.

7.10 Ukrepanje ob pojavu vnetih oči

- Ugotovimo stanje.
- Tudi, če gre za osamljen primer vnetih oči pri otroku, obvestimo starše in jih prosimo, da pridejo po otroka. Glede na to, da je za vnetje 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 in ravnateljico šole.

7.11 Ukrepanje v primeru pika žuželk

- Pik žuželk običajno povzroči blago, včasih tudi hujšo lokalno reakcijo v smislu bolečine, srbenja in otekanja na mestu pika.
- Otroku v primeru pika čebele, odstranimo želo in ga pomirimo.
- Mesto vboda bodisi hladimo ali grejemo (ose in sršeni imajo termo labilen strup, zato je mesto vboda potrebno greti ne hladiti).
- Kadar je otrok alergičen na pik žuželke, pa se lahko pojavi sistemska reakcija s koprivnico ali z rdečino po celotnem telesu, otekanje obraza, dušenje, omotica ali celo izguba zavesti.
- Ob pojavu šoka, generaliziranega izpuščaja, otekanja ali dušenja, pokličemo NMP in starše otroka. Če je otrok alergičen na pike žuželk, upoštevamo navodila staršev, oziroma pisna navodila zdravnika, če so jih starši predložili.
- Osebe naj bo seznanjene s podatkom o alergiji na pik žuželke, pri posameznem otroku. Dokument mora biti viden vsem zaposlenim vzgojiteljicam.
- Bodimo pozorni, otroka opazujemo, ker se reakcija lahko pojavi še 2 uri po piku.

7.12 Ukrepanje v primeru vboda z iglo

- Iztisnemo kri in pustimo, da kri teče.
- Otroka pomirimo.
- 10 minut izpiramo z mlačno vodo nato rano prelijemo z razkužilom oz. alkoholom.
- Pokličemo in seznanimi starše.
- Iglo shranimo v trdno embalažo.
- Starši otroka odpeljejo na Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota (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 sporočilo vzgojnemu osebju.
- Obvestimo organizatorja PZHR.

7.13 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 seznanimi s preventivnimi ukrepi, ki naj jih izvajajo.
- Obvestimo organizatorja OPZHR.

7.14 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 kuhar, vodja vrtca ali organizator PZHR, ki poskrbi, da so z dietami seznanjeni kuhar in drugi strokovni delavci v oddelku. Z dieto morajo biti seznanjeni tudi delavci, ki nadomeščajo v oddelku. Dokument mora biti viden vsem zaposlenim vzgojiteljicam vrtca.

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.

Simptomi hude alergične reakcije:

- Izpuščaj 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.

7.15 Ukrepanje ob pojavu glavobola

Je lahko posledica bolezni, poškodbe ali zastrupitve. Če je glavobol povezan s poškodbo, ukrepamo kot pri poškodbi glave. Ne dajemo 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 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 telesni kontakti prejeti antibiotično profilakso. Navodila o tem bo posredoval lečeči infektolog in/ali epidemiolog IVZ/ZZV. Zato je dobro ekipi NMP posredovati kontaktne podatke za obveščanje.

7.16 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 celem 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.

7.17 Ukrepanje v primeru ugriza klopa

Klopi prenašajo povzročitelje različnih nalezljivih bolezni, najpogosteje povzročitelja klopnega meningoencefalitisa in Lymške borelioze. Nudimo PP: klopa odstranimo z majhno pinceto. Po odstranitvi klopa, mesto ugriza umijemo in razkužimo ter obvestimo starše.

7.18 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 in starše.
- Nekdo izmed zaposlenih je neprestano pri otroku in spremlja njegovo stanje.
- Poškodovanca oživljamo 2 uri (otroke nekoliko dlje).

Če gre za lažje poškodbe (odrgnine, plitve rane, manjše podplute, 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 iz bližnjega zdravstvenega doma.

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

a) Otrok si zbije zob

Pri poškodbi stalnih zob je potrebna nujna zobozdravniška pomoč v 60 minutah po poškodbi (nudimo PP). Če je zob umazan, ga spremo pod tekočo vodo in če je le možno, ga vstavimo nazaj v njegovo ležišče (otrok ga naj poskuša učvrstiti z rahlim

ugrizom preko gaze). Če to ni mogoče, ga shranimo v kozarec posnetega mleka ali fiziološke raztopine, izjemoma v otrokovo slino. Obvestimo starše. V primeru, da starši niso dosegljivi, pokličemo bližnji zdravstveni dom in pridobimo mnenje zdravnika.

b) 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. Obvestimo starše, v primeru, da starši niso dosegljivi, pokličemo v bližnji zdravstveni dom in pridobimo mnenje zdravnika. Ob težki poškodbi oči (tujek predre oko, kemična poškodba, sprememba ali izguba vida), pokličemo NMP.

c) Poškodbe s kislino in bazo

Spiramo z veliko količino vode in obvestimo starše. Če starši niso dosegljivi, pokličemo v bližnji zdravstveni dom in pridobimo mnenje zdravnika.

d) Tujek v nosu

Tujek poskušamo odstraniti tako, da pokrijemo eno nosnico in otrok z drugo pihne. Če je tujek velik in globoko v nosu ali je povzročil rano, je potreben pregled pri zdravniku. Ne poskušajte takšnega tujka odstraniti. Potrebno je obvestiti starše, v primeru, da niso dosegljivi, je potrebno poklicati bližnji zdravstveni dom.

e) Tujek v ušesu

Če ima otrok v dihalnih poteh tujek, kašlja, joka, je pri zavesti in lahko diha, nudimo PP (izzoveš kašelj: pest položimo na žličko in ga objameš otroka okoli pasu ter stisneš. 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.

f) Rane

Pri manjših odrgninah razkuževanje ni potrebno. Spereš s čisto vodo in milom. Večje rane je potrebno pokriti s sterilno gazo, ustaviti krvavitev in obvestiti starše. V primeru, da starši niso dosegljivi, je potrebno poklicati v bližnji zdravstveni dom in pridobiti mnenje zdravnika.

g) Odprti zlom

Uda, ki je poškodovan ne premikamo. Rano je potrebno s sterilno gazo obvezati in imobilizirati. Po dogodku je potrebno takoj obvestiti starše, v primeru, da niso dosegljivi, je potrebno poklicati bližnji zdravstveni dom in pridobiti mnenje zdravnika.

h) Zlom spodnje čeljusti

Otrokovo čeljust je potrebno dvigniti in skleniti otrokove zobe. Obraz (čeljust) je potrebno fiksirati z ruto in ga daj na trebuh. Potrebno je obvestiti starše, če starši niso dosegljivi, pokličemo v bližnji zdravstveni dom in pridobimo mnenje zdravnika.

i) Poškodba trebuha

Udarec v trebuh s predmetom, padec na trebuh ali trčenje z osebo, lahko povzročijo hudo poškodbo trebušnih organov (jeter, vranice, črevesja) 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. Otroku ne dajemo pijače in hrane ter zdravil. Bodimo pozorni, otroka opazujemo, ker začne po poškodbi včasih trebuh boleti šele po nekaj urah ali celo dneh.

j) 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.

k) Poškodba zaradi mraza

Otroka ovijemo v odejo ter mu damo toplo in sladko pijačo.

l) Omrzline

Mokra oblačila in obutev je potrebno sleči in vsak ud (npr. prst) posebej oviti in poškodovancu ponuditi toplo pijačo.

m) Motnja zavesti, nezavest

Nastane kot posledica različnih stanj: poškodb, povišane telesne temperature, vročinskih krčev, okužbe, izgube krvi ali druge tekočine (bruhanje, drisk), 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 držljaje. Pri nezavesti se otrok ne odziva na noben zunanji držljaj. Otroka je potrebno položiti v položaj nezvestnega poškodovance in poklicati prvo pomoč.

n) Amputacija

Nudimo PP (zaustavljamo krvavitev) in pokličemo NMP na 112. Ob amputaciji uda 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 uporabljamo osebno varovalno

opremo (glejte Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni s telesnimi tekočinami, z izločki in iztrebki).

o) 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 aktivnosti, v prometni nezgodi, ali zaradi nasilja, gre verjetno za poškodbo vratu ali hrbtenice. Otroka ne premikamo, razen če je v neposredni nevarnosti, da se dodatno poškoduje. Nudimo prvo pomoč in pokličemo NMP.

p) Električni udar

Poškodovanca ne poskušamo odvleči od vira električne energije. Najprej izključimo vir električne energije. Poškodovancu nudimo prvo pomoč in pokličemo NMP. Otroka ves čas opazujemo in ga ne zapuščajmo do prihoda NMP. Če otrok izgubi zavest in preneha dihati, začnemo postopek oživljanja.

r) 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 zaščitno obleko (glejte Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni s telesnimi tekočinami, z izločki in iztrebkom).

s) Krvavitev iz nosu

Nudimo prvo pomoč. Pri krvavitvi iz nosu stiskamo nosnico (i), dokler se krvavitev ne ustavi. Otrok 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 uporabljamo osebno varovalno opremo (glejte Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni).

t) Otekanje jezika in žrela (npr. ob piku ose/čebele)

Otekanje jezika in žrela je zelo hitra oz nenadna, zato je velika možnost zadušitve. Nudimo prvo pomoč s hlajenjem jezika ali ustne votline in takoj pokličemo NMP. Če ima otrok znano alergijo na pik žuželke in imamo pisno privolitev in navodila staršev ali skrbnikov za dajanje zdravil, jih čim prej damo.

u) Udrnina/priprtje prsta na roki ali nogi

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

v) 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.



8 VKLJUČITEV OTROK V VRTEC PO PREBOLELI BOLEZNI

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



SIMBIOZA
ŠOLA

k u l t u r n a š o l a



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC/ŠOLO PO PREBOLELI NALEZLJIVI BOLEZNI ALI OKUŽBI SMERNICE

KAPLJIČNE NALEZLJIVE BOLEZNI	VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC/ŠOLO
GRIPA	Po 7 dneh od začetka bolezni oziroma po ozdravitvi.
OSLOVSKI KAŠELJ	Po 5 dneh od začetka antibiotičnega zdravljenja, oziroma po 21 dneh od začetka bolezni, če ni bilo antibiotičnega zdravljenja.
DAVICA	Odloči otrokov zdravnik, po posvetu z območnim epidemiologom.
TUBERKOLOZA	Odloči pulmolog iz pulmološkega dispanzerja.
ČREVESNE NALEZLJIVE BOLEZNI	VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC/ŠOLO
DRISKA/BRUHANJE* (<i>Campylobacter</i> , <i>E. coli</i> , <i>Giardia</i> , <i>Salmonella</i> , Rotavirus, Norovirus)	Po 48 urah od zadnjega bruhanja ali driske.
HEPATITIS A	Po 14 dneh po pojavu prvih znakov oziroma po 7 dneh po pojavu zlatenice.
E. COLI (VTEC)	Po 48 urah od zadnjega bruhanja ali driske.
TIFUS, PARATIFUS	Po prvem negativnem izvidu vzorca blata (potrdilo izda območni NIJZ).
GRİŽA (ŠIGELOZA)	Po prvem negativnem izvidu vzorca blata, oziroma po presoji epidemiologa ali specialista javnega zdravja, ki izda mnenje za lečečega zdravnika.
KRIPTOSPORIDIOZA	Po 48 urah od zadnjega bruhanja ali driske.
GLISTAVOST	Ni omejitev.
NALEZLJIVE BOLEZNI Z IZPUŠČAJI	VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC/ŠOLO
OŠPICE	Po 4 dneh po pojavu značilnega izpuščaja.
RDEČKE	Po 6 dneh po pojavu značilnega izpuščaja.
MUMPS	Po 5 dneh po pojavu značilne otekline.
ŠKRLATINKA, STREPTOKOKNA ANGINA	Po 24 urah od začetka antibiotičnega zdravljenja.
NORICE	Po 5 dneh po pojavu značilnega izpuščaja, oziroma ko ni več svežih mehurčkov in se vsi mehurčki posušijo.
INFEKCIJSKA MONONUKLEOZA	Ni omejitev.
PETA BOLEZEN ** (<i>Erythema infectiosum</i>)	Ni omejitev.
ŠESTA BOLEZEN (<i>Exanthema subitum</i>)	Ni omejitev.
HERPES	Ni omejitev.
KOŽNE NALEZLJIVE BOLEZNI	VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC/ŠOLO
GARJE	Takoj po uspešno izvedenem postopku zdravljenja.
MEHKUŽKE	Ni omejitve, če so kožne spremembe pokrite.
BRADAVICE	Ni omejitev.
MIKROSPORIJA***	Ni omejitev.***, če so kožne spremembe pokrite.
NALEZLJIVE BOLEZNI, KI SE PRENAŠAJO S KRVJO ALI OSTRIMI PREDMETI	VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC/ŠOLO
HEPATITIS B, HEPATITIS C	Ni omejitev.
HIV/AIDS	Ni omejitev.
DRUGE NALEZLJIVE BOLEZNI IN OKUŽBE	VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC/ŠOLO
BOLEZEN ROK, NOG, UST ****	Ko ni več svežih mehurčkov in se vsi mehurčki posušijo.
GNOJNO VNETJE KOŽE	Po 48 urah od začetka antibiotičnega zdravljenja, če so gnojne rane pokrite, oziroma po presoji otrokovega zdravnika tudi več kot 2 dni (če so spremembe obsežne oziroma na delu telesa, ki ga je težko pokriti).
MRSA nosilstvo	Ni omejitev.
VNETJE OČESNE VEZNICE - bakterijsko	Po 48 urah od začetka antibiotičnega zdravljenja.
VNETJE OČESNE VEZNICE - virusno	Otroci v vrtcu - ko ni več izcedka iz oči. Otroci v šoli - ni omejitev.

* otroci lahko izločajo povzročitelja v blatu tudi še več tednov po preboleli bolezni, zato je potreben poostren higienski režim pri previjanju v vrtcu oziroma po uporabi stranišča.

** peta bolezen, ki jo povzroča Parvovirus B19 lahko ogroža plod v zgodnji nosečnosti (do 20. tedna). Nosečnico je treba obvestiti, če so v skupini otroci, ki prebolevajo peto bolezen in ji svetovati posvet z ginekologom.

*** otrokom, ki imajo kožne spremembe na odkritih delih telesa se odsvetuje udeležba pri šolski telovadbi in skupinskih športih do prvega negativnega mikološkega izvida.

**** povzročajo različni Coxsacki virusi.



9 LITERATURA

1. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predskolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf>
2. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vkljucitev_otrok_v_vrtec_-_smernice_24_08_2016.pdf
3. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/zadnja_vrtecsole_24_08_2016_0.pdf
4. I. Eržen: Izbrana poglavja iz higiene in epidemiologije za zaposlene v živilski stroki, ZSTI Slovenije. Ljubljana, 2000.
5. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št. 56/1999).
6. Pravilnik o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev (Ur. l. RS, št. 87/2002).
7. Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih. Dostopno na URL: <http://www.ivz.si>.
8. Zakon o vrtcih (2005), Ur. l. RS, št. 100/2005.
9. Bahovec, E. D., Cvetko, I. idr. (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
10. Bahovec, E. D. in Kodelja, Z. (1996). Vrtci za današnji čas. Ljubljana: Center za kulturološke raziskave pri Pedagoškem inštitutu.



10 PRILOGE