

Pražští hygienici radí, jak omezovat nemocnost dětí ve školkách

Nástup dětí do předškolního zařízení přináší řadu změn pro celou rodinu. Mění se denní režim rodiny i dítěte. Dítě se musí vypořádat s odloučením od rodičů a přichází do kolektivu vrstevníků. Tato zásadní změna pro dítě je mnohdy doprovázená výskytem častých nemocí.

Návštěva předškolních zařízení má pro dítě významný vliv na jeho duševní i fyzický rozvoj. Podle názoru Hygienické stanice hlavního města Prahy (dále jen „HSHMP“) je ale velmi důležité, aby byla dodržena určitá preventivní opatření, kterými můžeme předcházet zvýšené nemocnosti u dětí. Mezi zásadní preventivní opatření patří zejména očkování dětí a dodržování základních hygienických návyků.

Nemocné děti se léčí v klidu svého domova, ne ve školce

Opakované infekce u dětí předškolního věku jsou normálním, běžným jevem, kdy se rozvíjí imunitní odpověď a buduje tzv. imunitní paměť.

Kromě kašlů a rým děti často onemocní i dětskými virózami, jako jsou neštovice či pátá dětská nemoc. I tato onemocnění k dětskému věku patří. Vzhledem k tomu, že jde o virová onemocnění, léčí se hlavně klidem, pobytem na lůžku a mírnějším příznaků. Důležitá je dostatečná doba rekonvalescence (období po nemoci).

Pokud jsou však infekční epizody časté a mají závažný průběh nebo jsou provázeny netypickými klinickými projevy, v takových případech se jedná o poruchy imunitního systému, které již vyžadují speciální vyšetření u imunologa.

Nemocné dítě nepatří do předškolního zařízení, je zde velká pravděpodobnost přenosu infekce na ostatní děti. Buďte ohleduplní k ostatním dětem i personálu předškolních zařízení.

Nemocem lze předejít, když děti učíme správně si mytí ruce

Podle Světové zdravotnické organizace se až 80 % všech infekcí přenáší špinavými rukama. Ved'te děti ke správným hygienickým návykům, naučte je správně si umývat ruce, a to zejména po použití toalety, po příchodu z venku, před jídlem, po smrkání, kýchání a kašlání či hraní si s domácími mazlíčky apod.

Podrobný návod, jak děti hravou a poutavou formou vést ke správnému a účinnému mytí rukou najdete v osvětovém letáku Státního zdravotního ústavu „Aby ručičky byly jako rybičky“, jehož nedílnou součástí tvoří metodické pokyny, jak lepoporelo při práci s dětmi co nejlépe využít, aby si zásady techniky správné hygieny rukou děti osvojily co nejlépe.

Čím můžeme podpořit imunitu u malých dětí?

- ▶ **Správnou výživou u dětí spočívající v časté konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny, které jsou přirozeným zdrojem vitaminů.**
- ▶ **Pravidelným pohybem a pobytem dětí venku na zdravém vzduchu.**
- ▶ **Vhodným oděvem pro dítě (adekvátní oděv a obuv k aktuálnímu počasí).**
- ▶ **V případě nemoci dítěte, dopřejte dítěti dostatečně dlouhou dobu pro léčbu a také následnou rekonvalescenci, předčasný návrat do kolektivu po nevyлéčené rýmě může vést k další nemoci.**
- ▶ **Dítě potřebuje dostatečný odpočinek, dlouhý a nerušený spánek.**
- ▶ **Otužování dětí přispívá ke zvýšení imunity.**

Imunitu dětí zvyšuje očkování

Ke zvýšení imunity vašeho dítěte lze doporučit i tzv. nepovinné očkování, a to zejména očkování proti pneumokokům, meningokokům a proti žloutence A. Pneumokoky vyvolávají závažné, život ohrožující onemocnění mozku a jsou též častými původci zápalů plic a zánětů středního ucha. Novorozenci mají očkování hrazeno ze zdravotního pojištění, a je chybou ho nevyužít. Meningokoky vyvolávají závažné fatální onemocnění mozku s velmi rychlým průběhem. V současné době jsou k dispozici očkovací látky proti meningokokům skupiny B, C, Y, které se v našich podmínkách vyskytují. I když vakcíny nejsou levné, dají vám jistotu, že vaše dítě je chráněno. Žloutenka A, tzv. nemoc špinavých rukou je infekční onemocnění s povinnou hospitalizací, následným dietním režimem nemocného a omezením pohybu pro všechny osoby v kontaktu s nemocným na dobu 50 dnů po nákaze. Doporučované očkování vzhledem k omezením, které se nemocného a jeho okolí týkají, je jednoznačným ziskem pro dítě a celou rodinu. Onemocnění je často zavlečeno z míst hojně turisty navštěvovaných (Itálie, Chorvatsko, Španělsko, Tunis, Maroko, Egypt), vakcína není sice levná, chrání však až 25 let.

Všechna tato očkování lze doporučit i personálu škol, který je vystaven vyššímu riziku přenosu infekce při práci s malými dětmi. Následná protiepidemická opatření v kolektivu, kde k výskytu onemocnění došlo, (která u žloutenky A trvají 50 dní) se očkovaných osob netýkají.

U dětí s častými respiračními infekcemi zvažte i očkování proti chřipce, které u nás není využíváno, u dětí má však velmi dobrý efekt, a např. v USA je 60 % dětí do 15 let věku každoročně očkováno. Také personál by se měl nechat očkovat, neboť toto očkování přináší jednoznačný profit.

Zdravotní pojišťovny přispívají na očkovací látky, je žádoucí příspěvky k těmto očkováním využít.

Přejeme Vám, aby Vaše dítě prožilo v předškolním zařízení jen radostné a obohacující chvíle.

Ing. Anna Füleová
ředitelka odboru hygieny dětí a mladistvých

MUDr. Zdeňka Jágrová
ředitelka protiepidemického odboru

Použité zdroje:

- Prof. MUDr. Anna Šedivá, CSc., Univerzita Karlova v Praze, 2. lékařská fakulta a Fakultní nemocnice v Motole, Ústav imunologie, dostupné na: