

Umivanje rok

je preprost postopek, s katerim se lahko prepreči prenos številnih nalezljivih bolezni.

- V zimskem času otroci pogosto obolevajo za različnimi nalezljivimi boleznimi.
- Z odgovornim ravnanjem lahko dosežemo visoko stopnjo učinkovitosti pri preprečevanju le teh.
- Umivanje rok je eden od ukrepov preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni.



Pravilno umivanje rok

Roke zmočimo preko zapestij in naneseemo milo.



Umivamo dlan ob dlan, prstne blazinice in nohte, palce, med prstne prostore, hrbtišče, zapestje.

Temeljito speremo milo pod tekočo toplo vodo.



Obrišemo z brisačko za enkratno uporabo.



Ukrepi za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni

- Temeljito in pogostejše umivanje rok z milom in tekočo vodo osebja in otrok.
- Poučevanje otrok o pravilnem kašljanju in kihanju.
- Pogostejše mokro brisanje vseh površin, ki so v dosegu otrok - mize, police, kljuke, stikala.
- Pogostejše prezračevanje prostorov (igralnica, garderobe in sanitarije).
- Ne glede na vremenske razmere več dejavnosti na prostem.
- Pogostejše pranje, čiščenje igrač.
- Pogostejša zamenjava posteljnega perila.
- Začasna odstranitev igrač, ki niso pralne - mehke, lesene.
- Začasna prekinitev izvajanja zobne higijene.
- Večja razdalja med ležalniki ali uporaba obratnih položajev otrok (glava-noge ob počitku).
- Zagotavljanje in spodbujanje zadostnega pitja tekočin.
- Hitra reakcija in obveščanje staršev o pojavu bolezenskih znakov pri otroku.
- Sprejemanje le zdravih otrok v vrtec.



Priporočila za dvig otrokove odpornosti

- Učenje otroka o higienskih navadah (umivanje rok, higiensko kihanje, kašljanje).
- Ponujanje pestre, zdrave hrane (redni obroki; več sadja; več zelenjave).
- Pogosto ponujanje tekočine (voda, nesladkan čaj) – navlaženosti zgornjih dihal učinkovito varuje pred vdorom mikroorganizmov.
- Vsakodnevno gibanje na svežem zraku, ne glede na vremenske razmere – prilagajamo čas bivanja na prostem in oblačila otroka.
- Otrok ne vozimo v nakupovalne centre, kjer je gojišče raznih mikroorganizmov (izogibajte se igriščem v nakupovalnih centrih).
- Otroka, ki kaže znake bolezni ne peljemo v vrtec, ker s tem ogrožamo njegovo zdravje in zdravje drugih otrok v skupini.

