



Všeobecné zásady prevencie akútnych respiračných ochorení pre školy





Deti patria medzi citlivú vekovú skupinu, ktorá najčastejšie ochorie na akútne respiračné ochorenia. Tými sú prevažne ochorenia vírusovej etiológie (chrípka a chrípke podobné ochorenia, COVID-19, ochorenie vyvolané rinovírusmi, infekcie spôsobené respiračným syncytiálnym vírusom a ďalšími vírusmi); menej často sú to ochorenia bakteriálne (vyvolané streptokokmi, stafylokokmi a inými baktériami).

Tieto nákazy sú prenášané vzdušnou cestou. Vstupnou bránou pre ich pôvodcov sú najčastejšie horné dýchacie cesty. V menšej miere môžu k ich šíreniu prispievať aj kontaminované plochy, nakoľko škodlivý (choroboplodný) mikroorganizmus sa preniesie kontaktom zo znečisteného povrchu na ruky. Následne si ho z rúk možno nevedomky zaniešať na sliznice (ústa, nos, či oči), cez ktoré pôvodca prenikne do tela. Keďže spomínané choroby sa šíria v princípe rovnako, fungujú na ne aj rovnaké zásady prevencie.

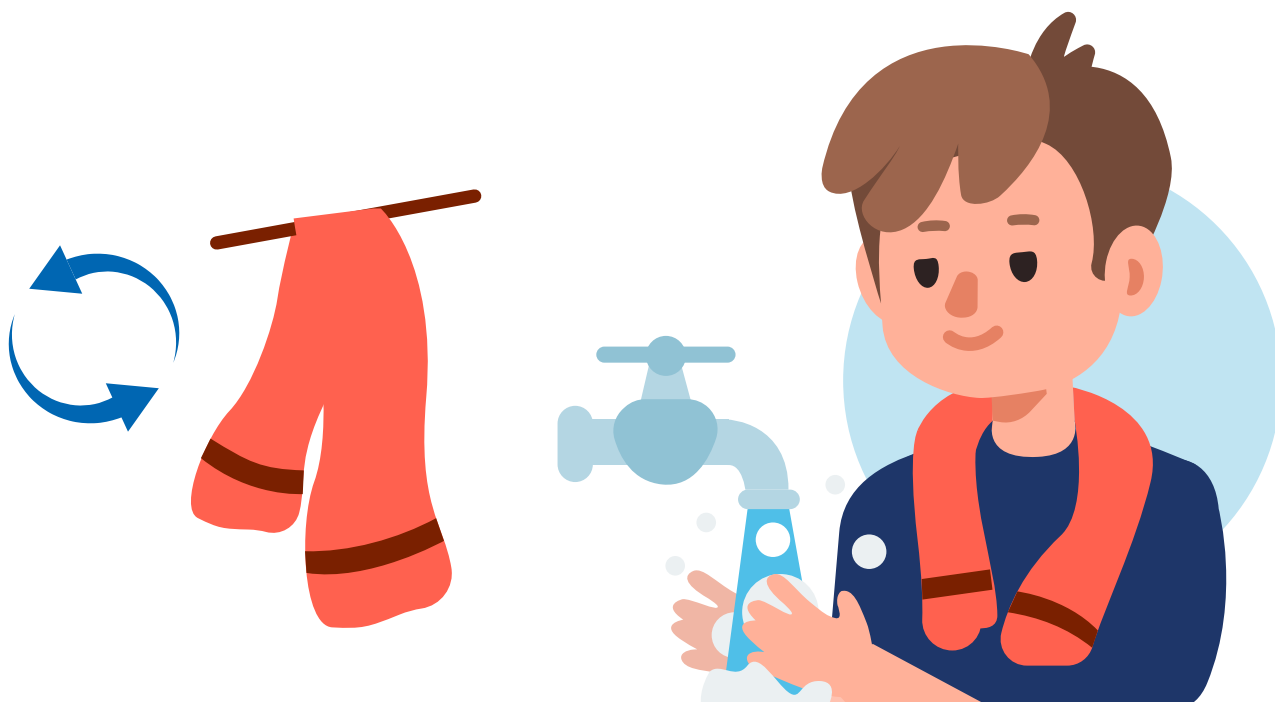
V detských kolektívoch dochádza k zhromažďovaniu veľkého počtu vnímavých jedincov na relatívne malej ploche, preto je nielen počas chrípkovej sezóny, ale aj celoročne potrebné v školách a v školských zariadeniach dbať na dodržiavanie univerzálnych preventívnych opatrení dôležitých na predchádzanie ochoreniam prenášaným kvapôčkovou infekciou.

Ešte predtým je dôležité apelovať na rodičov, aby v spôsobe aj dĺžke liečby vždy dodržiavali pokyny ošetrojúceho lekára, liečili dieťa doma v pokoji a brali do úvahy jeho zdravotný stav. Ochorenie je potrebné vyliečiť a „neprechodiť ho“, pretože príliš skorý návrat do kolektívu predlžuje zotavenie dieťaťa a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí.



Umývanie rúk

- je potrebné primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať deťom dôležitosť umývania rúk,
- opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťe nečistých rúk,
- naučiť ich správny postup umývania rúk,
- dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesto,
- pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,
- rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí ruky správnym spôsobom aj osušili,
- pokiaľ je to možné, v škôlkach a v školách uprednostňovať na osušenie rúk použitie jednorazových papierových utierok,
- v prípade použitia textilných uterákov v predškolskom zariadení alebo v škole zabezpečovať ich pravidelnú výmenu raz týždenne, v prípade znečistenia ihneď,
- v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.





Respiračná etiketa

- naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou,
- nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky,
- ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narýchlo prekryť lakťovou jamkou,
- dohliadnuť na to, aby mali deti papierové vreckovky vždy poruke,
- usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzatvárateľného odpadkového koša a umyli si ruky.



Ochrana pred pasívnym fajčením

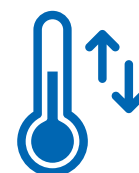
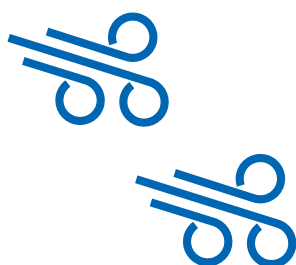
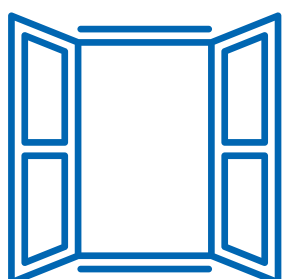
- rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, alergia, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu,
- tabakový dym obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť organizmu,
- v zmysle platnej legislatívy platí v školách a v školských zariadeniach zákaz fajčenia.





Čerstvý a čistý vzduch

- vnútorné priestory, predovšetkým herne, spálne, učebne je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa; toto platí celoročne, osobitne pri zvýšenej chorobnosti v kolektíve,
- na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokorán tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil,
- pri obnove vzduchu ide nielen o dopĺňanie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO₂, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a pod.,
- v klasickej učebni je potrebná asi 3,5-násobná výmena vzduchu za 1 hodinu, takúto výmenu možno v zimných mesiacoch len ťažko dosiahnuť, preto je potrebné učebňu dôkladne vyvetrať počas každej prestávky a okrem toho aspoň dvakrát v priebehu vyučovacej hodiny,
- radiátory sú spravidla umiestnené pod oknami a stúpajúci teplý vzduch ohrieva cez okná prenikajúci chladný vzduch, čím sa dosiahne rovnomerné prehriatie miestnosti,
- optimálne vetranie je také, pri ktorom čistý vzduch rovnomerne prechádza celou miestnosťou,
- v denných miestnostiach materských škôl má byť teplota minimálne 22 oC (interval 20-24 oC), v spálni v rozmedzí 18-20 oC, v umyvárni a v záchodoch najmenej 23 oC, v šatni a na chodbe škôlky najmenej 15 oC,
- pre školské učebne je najvhodnejšia teplota 20-24 oC, v šatniach pri škole má byť najmenej 15 oC, na chodbách, v umyvárni a v záchodoch v škole minimálne 15 oC,
- v telocvični stačí teplota v rozmedzí 15-17 oC, ale v šatni pri telocvični má byť 20 oC,
- relatívna vlhkosť musí byť v intervale 30 až 70 percent, optimálne v rozmedzí 40-60 %, pretože pri nižšej vlhkosti sa vysušujú sliznice horných dýchacích ciest a znižuje sa ich odolnosť voči infekcii.





Pobyť vonku

- s primerane oblečenými deťmi je vhodné chodiť von každý deň bez ohľadu na počasie,
- každodenný pobyt na čerstvom vzduchu pomáha udržiavať dobrú fyzickú kondíciu a posilňuje celkovú odolnosť organizmu,
- pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu,
- u starších deťí je súčasťou pobytu vonku realizácia školskej telesnej výchovy, maximum cvičení by sa malo uskutočňovať vonku, na čerstvom vzduchu a v bezprašnom prostredí, väčšina škôl má na tieto účely vybudované komplexy školských ihrísk,
- slnečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vit. D, ktorý je dôležitý pri ochrane pred ochoreniami,
- pobyt vonku možno využiť na oťažovanie organizmu vzduchom ako ďalšieho prostriedku na zvyšovanie odolnosti voči chorobám,
- oťažovanie vzduchom by malo byť postupné, pravidelné a všestranné; zásadou je, že vzdušné kúpele by sa mali spájať s pohybom, čo prispieva k rýchlemu vypestovaniu termoregulačných reflexov, ktoré zabezpečujú ochranu tela pred pôsobením chladu.





Zdravá strava a vitamíny

- podávať deťom hodnotnú a pestrú stravu je nevyhnutnosťou, nakoľko zdravá výživa je jedným zo základných determinantov ich zdravého rastu a vývinu,
- najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok,
- vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny,
- dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,
- v období od októbra do apríla dopĺňať deťom vitamín D, ktorý je dôležitý pre imunitný systém, nakoľko v chladných mesiacoch je pre deti náročnejšie získavať ho prostredníctvom slnečného žiarenia,
- deťom prospievajú aj omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,
- imunitu možno podporiť aj betaglukánmi,
- jedným z mála efektívnych nástrojov na dosiahnutie zdravej výživy detí, ktoré je v súlade aj s vyššie uvedenými odporúčaniami zostáva práve školské stravovanie, ktoré
- predstavuje rokmi overený, vyhovujúci systém zabezpečenia plnohodnotnej výživy deťom a mladistvým,
- systém školského stravovania je nastavený na základe nasledovných princípov:

- zabezpečiť deťom energeticky a nutrične vyvážené pokrmy a nápoje predovšetkým bez pridaného cukru,

- o obmedziť prípravu pokrmov s obsahom mäkkých mäsových výrobkov, výrobkov z údených mias a pokrmov pripravovaných technologickým postupom vyprážania,

- o používať aj celozrnné výrobky a pečivo z celozrnnnej múky,

- o celoročne zvýšiť používané množstvo kvalitnej, čerstvej, sezónnej zeleniny a ovocia od regionálnych výrobcov a pestovateľov,

- o viesť deti k budovaniu správnych stravovacích návykov.



D

C

E

Zn

Omega 3





Dostatok odpočinku

- spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami,
- čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie; potreba spánku vykazuje veľké individuálne rozdiely,
- deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolátá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolátá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospelých 9 až 10 hodín spánku,
- večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu,
- detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C, príliš suchý a prehriaty vzduch nie je vhodný, pretože vysušuje sliznicu, ktorá je vstupnou bránou pre preniknutie vírusov a baktérií do tela,
- platí jednoduchá zásada: čisté dieťa v čistom pyžamku v čistej posteli má spať v čistom (čerstvom) vzduchu; všetky úkony prípravy dieťaťa na spánok vytvárajú podmienené podnety, ktoré urýchľujú generalizovaný útlm – spánok.





Opatrenia v škole 1/3

- v prípade zvýšenej chorobnosti v škole, v školskom zariadení možno postupovať nasledovne:

- ak počet neprítomných detí prekročí 10 % z celkového počtu žiakov, riaditeľ začne vyhodnocovať dôvody neprítomnosti žiakov a vykoná nasledovné opatrenia:

↑ 10 %

- zabezpečiť, aby každé dieťa malo osobitný hygienický balíček (mydlo, uterák a vreckovky), resp. vhodnejšie je, pokiaľ je v škole zabezpečené vybavenie toaletným papierom, mydlom a jednorazovými papierovými utierkami priamo na záchodoch a v umyvárni,
- o poverí zamestnancov na vykonávanie priebežnej kontroly ich používania,
- o zabezpečiť vetranie tried po každej vyučovacej hodine,
- o zabezpečiť umytie podláh chodieb školy min. dvakrát denne - po začiatku a po skončení vyučovania, raz do týždňa zabezpečiť dezinfekciu podláh,
- o zabezpečiť umytie podláh všetkých učební po skončení vyučovania,
- o pri dennom čistení je potrebné zachovávať určitý postup – zotretie prachu na vlhko z kľučiek, z vykurovacích telies a nábytku, samozrejmosťou je osobitná čistiaca súprava pre denné miestnosti a pre hygienické zariadenia,
- o v škole sa pri výskyte ochorenia, ale aj celoročne odporúča upratovanie navlhko, pretože vírus chrípky, ale aj iné patogény prežívajú v prachu v izbovej teplote i niekoľko dní,
- o umývadlá, záchody, nočníky, vaničky sa majú umývať 2-5 % roztokom chlórnanu sodného alebo iného dezinfekčného prípravku (použitie podľa návodu),
- o povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú, napr. kľučky, vypínače, splachovače, vodovodné batérie, úchytky na zásuvkách, školské lavice, klávesnice a myšky v IKT učebniach, možno dezinfikovať prostriedkami s obsahom chlóru, glutaraldehydu, peroxozlúčenín, chlórhexidínu či jódu,





Opatrenia v škole 2/3

- v rámci upratovania je dôležité pravidelné čistenie a pranie textílií v priestoroch materskej školy (závesy, záclony, plyšové a textilné hračky), aby sa nestali zdrojom prachu a choroboplodných zárodkov,
- o v škôlkach je potrebné zabezpečiť dôsledné vykonávanie ranného zdravotného filtra (podrobnejšie uvedené v osobitnom bode), povrch radiátorov by mal byť ľahko čistiteľný a prístupný, aby bolo možné denne odstraňovať prach,
- o ďalej je v predškolských zariadeniach dôležité dodržiavať tzv. skupinovú (kolektívnu) izoláciu detí – oddelené fungovanie menších skupín detí (triedy, oddelenia) v samostatných uzatvorených priestoroch tak, aby nedochádzalo k vzájomnému kontaktu medzi skupinami,
- o nespájanie rôznych skupín detí do tzv. zberných tried ráno alebo popoludní, nakoľko zo skúseností z praxe vyplynulo, že chorobnosť detských kolektívov je závislá od hygienických podmienok prostredia a od vzájomného kontaktu detských skupín (čím menší kontakt medzi jednotlivými skupinami/triedami, tým nižšia celková chorobnosť v danej škôlke),
- zabezpečiť izoláciu dieťaťa od ostatných detí pri podozrení na ochorenie a bezodkladne informovať zákonného zástupcu dieťaťa,
- o zabezpečiť zvýšenú kontrolu dodržiavania hygienických predpisov týkajúcich sa stravovania, najmä so zameraním na osobnú hygienu detí a žiakov,
- o zabezpečiť nezdieľanie osobných predmetov, ani predmetov používaných v rámci osobnej hygieny medzi deťmi navzájom,

- ak z dôvodu ochorenia na akútne respiračné ochorenia, najmä na chrípku a chrípke podobné ochorenia prekročí počet neprítomných detí 15 % z celkového počtu detí, riaditeľ prijme nasledovné opatrenia po konzultácii s RÚVZ:

- môže skrátiť vyučovaciu hodinu na 40 minút,
- o zdrží sa organizovania školských výletov, exkurzií, plaveckých výcvikov a ostatných hromadných školských podujatí,

↑ 15 %





Opatrenia v škole 3/3

- ak chorobnosť prekročí 20 % z celkového počtu detí, riaditeľ školy oznámi túto skutočnosť RÚVZ:

- zruší všetky záujmové krúžky, mimoškolské aktivity,
- o pri prudkom a perspektívnom náraste chorobnosti v spolupráci RÚVZ preruší výchovno-vzdelávací proces.

↑ 20 %



Očkovanie

- očkovanie proti respiračným ochoreniam - ideálnu ochranu očkovaním pred respiračnými ochoreniami predstavuje takzvaná triáda očkovania, teda kombinácia ochrany proti COVID-19, proti chrípke a proti pneumokokovým ochoreniam (je súčasťou povinného očkovania),
- očkovanie proti chrípke je najvhodnejšie podstúpiť každoročne v priebehu októbra a novembra, organizmus si začína vytvárať ochranné protilátky proti vírusu chrípky asi po 10 až 14 dňoch po očkovaní, ochrana trvá približne 6 mesiacov, očkovanie je plne hradené zo zdravotného poistenia.





Ranný filter v predškolskom zariadení 1/2

- dieťa je po nástupe do škôlky náchylnejšie na ochorenia, pretože imunita sa u neho ešte len vyvíja a má inú bakteriálnu flóru ako dospelý človek; potrebuje čas, aby v kolektíve získalo istú mieru odolnosti voči patogénnym mikroorganizmom,
- z hľadiska prevencie prenosných ochorení je v každom predškolskom zariadení celoročne kľúčové vykonávanie ranného zdravotného filtra, vďaka ktorému sa zamedzí, aby sa do kolektívu dostalo choré, či nedoliečené dieťa,
- ochorenia sa v detskom kolektíve šíria veľmi ľahko a práve ranným filtrom sa má zamedziť ich šíreniu,
- každý prevádzkovateľ predškolského zariadenia je podľa § 24 ods. 9 písm. a) a b) zák. č. 355/2007 Z.z. povinný zabezpečiť vykonávanie ranného filtra, ktorý vykonávajú zodpovedné osoby, zväčša pedagógovia,
- ranný filter ako kontrola zdravotného stavu dieťaťa pred jeho prijatím do škôlky sa uskutočňuje vždy za prítomnosti zákonného zástupcu alebo ním poverenej osoby,
- vykonáva sa pred každodenným prijatím dieťaťa do zariadenia, spravidla každé ráno pri jeho príchode,
- je to jednoduché, neinvazívne pozorovanie dieťaťa, ktoré by malo byť doplnené rozhovorom preberajúcej osoby s rodičom dieťaťa zameraným na informácie o zdravotnom stave dieťaťa, o výskyte príznakov alebo ochorení predchádzajúci deň alebo noc, príp. o výskyte akýchkoľvek zdravotných ťažkostí, ktoré si u dieťaťa vyžiadali poskytnutie zdravotnej starostlivosti v čase predchádzajúcom prijatím dieťaťa do predškolského zariadenia (ambulantné ošetrenie, príp. hospitalizáciu dieťaťa),
- celý vstupný filter sa vykonáva bezkontaktné, bez dotyku dieťaťa, len pozorovaním jeho správania, nálady, vonkajších prejavov na očiach, nose, ušiach a na viditeľných častiach kože, príp. vo vlasoch,





Ranný filter v predškolskom zariadení 2/2

- cieľom ranného filtra je zistiť, či zdravotný stav dieťaťa umožňuje jeho prijatie do predškolského zariadenia a identifikovať dieťa, ktoré navonok prejavuje zreteľné
- príznaky, ktoré by mohli znamenať prenosné (infekčné) ochorenie s možnosťou ohrozenia ostatných zdravých detí v kolektíve, jeho cieľom nie je v žiadnom prípade vyvodzovanie jednoznačných záverov o zdraví a chorobe dieťaťa,
- v prípade, že pedagogický pracovník má podozrenie na ochorenie u dieťaťa na základe spozorovaných príznakov, dieťa do zariadenia neprijme, resp. prijme iba na základe vyšetrenia jeho zdravotného stavu ošetrojúcim lekárom,
- preberajúce osoby nie sú spôsobilé rozhodovať o tom, či sa u dieťaťa jedná o ľahké prechladnutie, alergiu alebo vážnejšiu zdravotnú komplikáciu, ich povinnosťou je predovšetkým chrániť všetky ostatné zdravé deti, resp. zabezpečiť potrebné opatrenia na predchádzanie vzniku a šírenia prenosných ochorení v kolektíve predškolského zariadenia,
- v prípade, že by rodičia po predchádzajúcom neprijatí dieťaťa do kolektívu pre podozrenie na ochorenie priniesli dieťa s príznakmi ochorenia do predškolského zariadenia, ale ak by preberajúca osoba opakovane u dieťaťa zaznamenala podozrenie na ochorenie, má preberajúca osoba právo na opakované neprijatie dieťaťa,
- zároveň platí, ak sa u dieťaťa počas dňa prejaví príznaky akútneho prenosného ochorenia (respiračné, ale aj iné ochorenia), predškolské zariadenie je povinné o tom bezodkladne informovať zákonného zástupcu a dieťaťu zabezpečiť dočasný dohľad a izoláciu mimo kolektívu ostatných detí.

