

Když nemoci ve školkách řadí aneb jak na posílení obranyschopnosti dětí

Ing. Kateřina Pilařová, DiS.

S velkou nemocností dětí se v podzimním období potýká snad každá školka. Můžete tomu předejít? Je vhodné v zimě omezovat pobyt dětí venku? A kdy z důvodu velké nemocnosti dětí školku úplně uzavřít?

Éto je dávno za námi a nadchází období zvýšeného výskytu infekčních onemocnění. Většina dětí je po nástupu do školky více doma. Předškolní děti jsou k nákaze opravdu velmi náchylné, protože se s většinou patogenních mikroorganismů setkávají poprvé právě až v kolektivním zařízení. Rychlý přenos nákazy je tu navíc umocněný poměrně těsnými kontakty, omezeným prostorem a zpravidla nedostatečnými hygienickými návyky dětí. Zvýšená nemocnost může být nevědomky podporována také nevhodným oblékáním, nedostatečným větráním, omezováním pobytu venku nebo přítomností nemocných dětí v mateřské škole. Jak lze ovlivnit nemocnost dětí v mateřské škole a jaké jsou možnosti prevence?

Nejčastěji se v dětských kolektivech objevují respirační infekční onemocnění. Ta se přenášejí vzdušnou cestou, tedy takzvanou kapénkovou infekcí, nebo i nepřímo přes kontaminované předměty či ruce. Tyto sezonní virózy probíhají u mnoha dětí bez příznaků, případně jen s velmi mírnými obtížemi. Zejména u dětí, které jsou v kolektivu kratší dobu nebo jsou nějakým způsobem oslabené, mohou přecházet z klasického obrazu nachlazení do zánětu středouší nebo vedlej-

ších dutin nosních, zánětu průdušek či zápalu plic. K těmto komplikacím výrazně napomáhá omezená schopnost dětí zbavit se hlenu důsledným odkšlíváním či smrkáním. Právě toto jsou návyky, které bychom měli

rážky od červené skvrnky přes pupen a puchýř až po zasychající strup. Onemocnění se přenáší přímým kontaktem s infekční tekutinou puchýřků, vzdušnou cestou kapénkami i prostřednictvím kontaminovaných před-

„Pravidelné a účinné větrání je v době zvýšeného výskytu infekčních onemocnění naprosto nezbytné.“

u předškolních dětí cíleně nacvičovat a vyžadovat (viz rámeček).

V kolektivech mateřských škol se také často setkáváme s hromadným výskytem dalších onemocnění, jako jsou například plané neštovice. Jedná se rovněž o akutní virové, vysoce nakažlivé onemocnění s charakteristickým postupným vývojem vy-

mětů. Na rozdíl od běžných respiračních viróz vzniká po prodělání neštovic trvalá imunita.

Ve školce se můžeme setkat také s nemocemi přenášenými takzvanou fekálně-orální cestou, tedy nejčastěji přes špinavé ruce nebo znečištěné předměty (kliky, vodovodní baterie, splachovadla). Jedná se o akutní viro-

Jaké hygienické návyky by měly děti zvládat, abyste předcházeli šíření nemocí?

Nejdůležitější návyky:

- používání jednorázových kapesníků při smrkání a kýchání;
- při kašlání a kýchání si zakrývat ústa paží nebo rukávem, nikoliv rukou, kterou by se kapénky mohly přenést dál; a
- časté a důsledné mytí rukou teplou vodou a mýdlem, a to zejména po použití WC, po návratu z vycházky, před každým jídlem.



vá nebo bakteriální onemocnění zažívacího ústrojí (nejčastěji průjemy nebo zvracení) a parazitární onemocnění.

Jak omezit šíření infekčních onemocnění v MŠ?

Zde platí, že čisté prostředí omezí šíření nemocí. V případě výskytu infekčního onemocnění v mateřské škole je vhodné zvýšit frekvenci a intenzitu úklidu i praní prádla a nanejvýš vhodné je také provádění dezinfekce nejčastěji sdílených předmětů (kliky, splachovadla, vodovodní baterie). To jsou opatření, jež nám pomohou zpomalit či zcela zastavit šíření patogenních mikroorganismů.

Dostatek čerstvého vzduchu – zdravější dýchací cesty

Pravidelné a účinné větrání prostor mateřské školy by mělo být vždy samozřejmostí, v době zvýšeného výskytu infekčních onemocnění je však naprosto nezbytné. S klesajícími venkovními teplotami však bohužel často dochází k omezování větrání. Tento trend nyní navíc posiluje růst cen energií. Jenže právě v zimě trávíme velkou část dne v uzavřených objektech,

takže přísun čerstvého vzduchu je skutečně klíčový. Kolektiv osob rychle vydýchá vzduch v místnosti, čímž se zvyšuje koncentrace oxidu uhličitého. Ten způsobuje únavu, nesoustředěnost, nepozornost nebo bolesti hlavy. Vydýchaným vzduchem se ale také rychleji šíří infekce. V mateřské škole je vhodné časté, rychlé a intenzivní větrání, tak aby byla zajištěna výměna

vzduchu v celé místnosti nejlépe každou hodinu.

Také dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu během celého roku je pro zdraví velmi důležitý. Pokud jsou děti vhodně oblečené a mají pohyb, není důvod ke zkracování pobytu venku ani v zimě. Podle ustanovení § 21 odst. 2 vyhlášky č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na pro-

Jakých zásad se držet při provádění dezinfekce

- Dezinfekci provádíme přípravkem, který je účinný pro daného původce (dovzíme se z etikety);
- v případě, že původce onemocnění neznáme, používáme širokospektré dezinfekční přípravky, které hubí většinu běžně se vyskytujících patogenních mikroorganismů;
- dezinfekční přípravky používáme uvážene, zodpovědně a vždy v souladu s údaji uvedenými výrobcem na obalu nebo v bezpečnostním listu výrobku;
- při používání dezinfekčních přípravků vždy dodržujeme dávkování a způsob použití;
- zásadně se vyhýbáme míchání více přípravků;
- k dezinfekci nepoužíváme alergenní přípravky;
- všichni zaměstnanci školy, kteří dezinfekci provádějí, musejí být seznámeni s bezpečnostními pravidly a také se správným a účinným postupem dezinfekce; a
- tito pracovníci by měli při práci s dezinfekcí používat ochranné rukavice, případně i ochranné brýle.

story a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, ve znění pozdějších předpisů by pobyt venku měl i v zimě trvat dvě hodiny denně. Lze jej přiměřeně zkrátit nebo zcela vynechat pouze při mimořádně nepříznivých klimatických podmínkách. Za nepříznivé klimatické podmínky lze označit smogovou situaci, silný vítr, déšť, hustou mlhu, husté sněžení, teplotu vzduchu pod -10°C a dále kombinaci uvedených situací.

Zdravý jídelníček podpoří obranyschopnost

Během období se zvýšeným rizikem šíření infekčních onemocnění je vhodné věnovat zvýšenou pozornost skladbě jídelníčku. Školní jídelna může podpořit obranyschopnost dětí zejména zařazením potravin bohatých na vitamíny. Nejvýznamnějšími vitamíny odpovědnými za lepší kondici imunitního systému jsou hlavně vitamín C a D. Mezi bohaté zdroje těchto vitamínů patří brambory, čerstvá zelenina, ovoce, kysané zelí, ryby, mléko, mléčné výrobky nebo vejce.

Naprostou zásadní je v prevenci i léčbě infekčních onemocnění dostatečný pitný režim. Děti by měly mít ve školce celodenně volně dostupné vhodné nápoje. Základem pitného režimu by vždy měla být čistá voda, dále můžeme zařadit ovocné čaje, ne příliš silné bylinné čaje (z bylin vhodných pro děti – máta, lípa, mateřídouška, šípek) a ředěné ovocné a zeleninové šťávy.

Další možnosti zvyšování obranyschopnosti organismu

Velmi často děti onemocní poté, co prochladnou. Tento mechanismus vzniku spočívá ve zvýšené prostupnosti prochlazených sliznic pro mikroorganismy, které by tělu za normálních podmínek nijak zásadně neškodily. Lidský organismus lze na takové podmínky trénovat. Jedná se vlastně o princip jednoduchého otužování, což není nic jiného než právě zvykání těla na výkyvy teplot. Otužilý organismus se doká-

že s teplotními výkyvy lépe vyrovnat. V prostředí mateřské školy rozhodně nevolíme extrémní formy otužování, jako je například sprchování v ledové vodě. Zavádění takových metod je samozřejmě možné, ale musí být vždy postupné a soustavné. Tyto metody

” Období rekonvalescence by mělo být stejně dlouhé jako nemoc sama.

mají svá pravidla, která bychom před jejich zavedením měli znát a dodržovat, jelikož jejich nevhodné použití může způsobit nachlazení nebo děti navždy odradit. V mateřské škole je velmi vhodné otužování vzduchem, například spánek při otevřeném okně. Důležitá je také důsledná kontrola vhodného oblékání dětí jak uvnitř mateřské školy, tak při vycházkách. Děti by vždy měly být oblečené přiměřeně okolní teplotě a prováděné aktivitě, tak aby u nich nedocházelo k prochlazení ani k přehřátí.

Doléčení všech nemocných – zcela zásadní krok

Při výskytu infekčního onemocnění je zásadním krokem izolace všech nemocných osob tak, aby onemocnění dál nešířily. Je to sice únavné (pro obě strany), ale škola by měla vždy apelovat na zákonné zástupce, aby do školky nepřiváděli nemocné děti. Pokud

se příznaky infekčního onemocnění u některého z dětí objeví během pobytu ve škole, podle § 7 odst. 3 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů je škola povinna zajistit

oddělení takového dítěte od ostatních s dohledem zletilé fyzické osoby. Dítě by pak mělo být co nejdříve předáno zákonným zástupcům.

Žádné onemocnění by u dětí nemělo být podceňováno či přecházeno. Všechna onemocnění mohou mít závažné komplikace, které je možné do jisté míry eliminovat vhodnou léčbou a režimem. Zejména dostatečný klidový režim podporuje obranyschopnost organismu.

Období rekonvalescence, tedy období klidu po nemoci, by mělo být stejně dlouhé jako nemoc sama. Po prodělaném onemocnění tedy není vhodné děti co nejdříve vracet do kolektivu, i když k tomu ekonomické důvody svádí.

Autorka působí jako vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých Krajské hygienické stanice Středočeského kraje se sídlem v Praze.

Kdy přistoupit k přerušení provozu MŠ?

Přerušení provozu MŠ by mělo být nejzazším krokem. Ministerstvo zdravotnictví vydalo v roce 2009 metodický pokyn č. j. 60117/2009/OVZ, který se zabývá zvýšenou nemocností akutními respiračními infekcemi a chřipkou. V tomto dokumentu se doporučuje uvažovat o uzavření školy při nemocnosti dětí nad 30 %. O přerušení provozu předškolního zařízení může rozhodnout pouze ředitel(ka) školy po dohodě se zřizovatelem podle § 3 odst. 2 vyhlášky č. 14/2005 Sb., o mateřských školách, ve znění pozdějších předpisů. V případě uzavření školky se doporučuje, aby doba pobytu dětí mimo kolektiv nebyla kratší než sedm dní nebo s ohledem na předpokládanou inkubační dobu onemocnění, pokud je známa. V případě příliš krátkého přerušení provozu nemusí být toto opatření účinné.