

## Szanowni Rodzice!

W związku z nadchodzącym okresem jesiennie - zimowym i zwiększonym ryzykiem zachorowania na grypę i choroby grypopochodne personel przedszkola w sytuacji podwyższonego ryzyka jest szczególnie czujny, zwracamy uwagę na niepokojące zachowania, obserwujemy dzieci wykazujące objawy grypopodobne takie, jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, biegunka i będziemy informować Państwa telefonicznie o zaobserwowanych objawach. W razie wystąpienia objawów grypowych zmuszeni jesteśmy wymagać od Państwa:

- \* zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza,
- \* pozostawania dziecka w domu do czasu wyzdrowienia.

• jeśli są to objawy o niewielkim nasileniu - powiadamy rodziców o konieczności odebrania dziecka z przedszkola,

• w przypadku ciężkiego zachorowania - po uzgodnieniu z rodzicami/opiekunami, odsyłamy dziecko transportem sanitarnym do szpitala zakaźnego (lub innego, wyznaczonego do leczenia grypy).

### **Przedstawiamy zalecenia PZH i PIS dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia**

#### **1. Odpowiedni ubiór**

Dzieci powinny ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń np. w domu, w przedszkolu i innych. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

#### **2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały**

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć

łonnika. Należy pić dużo wody (zaleca się 30 ml/kg.m.c.), a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych (550g/dzień).

### **3. Aktywność fizyczna i zabawa**

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

### **4. Sen i odpoczynek**

Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wywietrzonym wcześniej pomieszczeniu.

Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

### **5. Higiena**

Należy utrzymywać higienę osobistą i otoczenia. Zmieniać regularnie bieliznę osobistą oraz pościel. Ważne jest również systematyczne wietrzenie pościeli. Ponadto należy mieć przy sobie zawsze jednorazowe chusteczki higieniczne i systematycznie, w miarę potrzeby, oczyszczać nos z wydzieliny.

#### **Postępowanie w okresie poprzedzającym zachorowania**

##### **I. Profilaktyka grypy w przedszkolu**

Przedszkole jest miejscem, w którym dzieci przebywają w bliskiej odległości, dlatego choroby szerzące się drogą kropelkową, mogą przenosić się szczególnie łatwo. Chorzy mogą też stanowić źródło zakażenia dla członków swoich rodzin oraz innych osób, z którymi kontaktują się w życiu codziennym.

Skuteczność zapobiegania szerzeniu się zakażeń wirusem grypy wśród dzieci zależy w dużym stopniu od dobrej współpracy środowiska przedszkolnego z rodzicami oraz z dziećmi.

Nauczycielki przeprowadzają zajęcia z dziećmi w zakresie profilaktyki przeciw zachorowaniom.

Postępowanie w przypadku wystąpienia zachorowań na grypę

## **Działania podczas występowania zachorowań w przedszkolu. - należy:**

w• trakcie pobytu w przedszkolu obserwować dzieci pod kątem pojawienia się u nich objawów grypopodobnych (takich jak: gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, ból głowy, dreszcze, osłabienie, biegunka);

- w razie wystąpienia typowych objawów grypy u dzieci, poinformować rodziców o konieczności zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza i stosować się do jego zaleceń; w przypadku wystąpienia objawów chorobowych u ucznia w przedszkolu, należy natychmiast umieścić go w osobnym pomieszczeniu. Jeśli są to objawy o niewielkim nasileniu należy powiadomić rodziców o konieczności odebrania dziecka z przedszkola; w przypadku ciężkiego zachorowania zorganizować dla dziecka transport do szpitala, uzgadniając to z rodzicami/opiekunami dziecka;

- zadbać o ciągły dostęp do standardowych środków higienicznych w toaletach

- dołożyć starań o zapewnienie optymalnych warunków higieniczno-sanitarnych we wszystkich pomieszczeniach;

- zapewnić miejsca do mycia rąk lub ich dezynfekcji odpowiednimi preparatami na bazie alkoholu ( $\geq 60\%$ ) i zapewnić wyposażenie tych miejsc w odpowiednie środki i materiały higieniczne;

- zapewnić higienę miejsc przebywania uczniów w tym m.in. codzienne czyszczenie powierzchni, z którymi dzieci mają kontakt;

- zorganizować w ramach możliwości jak najczęstszy pobyt uczniów na świeżym powietrzu w czasie przerw i lekcji wychowania fizycznego;

- systematycznie wietrzyć sale lekcyjne i inne pomieszczenia każdorazowo przez 10 minut.

## **II. Profilaktyka grypy w domu**

należy:

· obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne. W przypadku wystąpienia objawów u domowników należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i pozostać w domu;

- myć ręce mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą przez 20-30 sekund, także między palcami; pokazać małym dzieciom jak należy to robić (używając mydła, pod ciepłą bieżącą wodą,) wielokrotnie w ciągu dnia
- zadbać, by dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa;
- zasłaniać nos jednorazową chusteczką higieniczną podczas kichania i usta podczas kasłania, wyrzucać ją do kosza po jednorazowym użyciu;
- w przypadku braku jednorazowych chusteczek kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia, a nie w dłonie;
- unikać przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne;
- spędzać z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu;
- wietrzyć zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut;
- zadbać o porządek w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.
- unikać dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa;
- zachować odległość (1-2 metry) od innych osób podczas kichania i kasłania;
- umyć ręce pod bieżącą wodą po kasłaniu lub kichaniu;
- w rozmowie unikać bliskich kontaktów z rozmówcą;
- zaniechać uścisków dłoni, pocałunków itp.;
- poza przedszkolem unikać przebywania w miejscach skupisk ludzi (typu: kino, centrum handlowe itp.), a w szczególności masowych zgromadzeń

Edukacja dzieci w wieku 6-12 lat

### **Rola rodziców**

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi osobami mającymi wpływ na zachowania dzieci. Pełniąc taką rolę powinni zapewnić im ogólną edukację zdrowotną. Dlatego też zaangażowanie rodziców w przekazywanie informacji dzieciom na temat profilaktyki grypy jest zasadnicze. To na nich spoczywa obowiązek, aby informacja dotarła do dzieci w sposób budzący zaufanie.

### **Wskazania dotyczące zaangażowania rodziców:**

- szczególnie u małych dzieci osobisty przykład rodziców ma wpływ na przyswajanie przekazów dotyczących zapobiegania grypie;
- rodzice powinni posiadać podstawowe informacje i zalecenia oraz aktywnie stosować je w życiu codziennym;

Edukacja skierowana do rodziców jest często oparta na trzech następujących przekazach:

1. Edukuj siebie samego.
2. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem.
3. Zapewnij bezpieczeństwo/profilaktykę w domu.