



VRTEC JELKA
Glavarjeva ulica 18 a
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 580 91 80
vrtec.jelka@vrtec-jelka.si



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



ČAS GRIPE, PREHLADOV IN DRUGIH VIRUSNIH BOLENIJ

V zimskem času, ko se nam zmanjšuje odpornost zaradi zmanjšanega gibanja na svežem zraku in slabše preskrbljenost z vitamini, ki jih je največ v svežem lokalno pridelanem sadju in zelenjavi, se pojavnost virusnih okužb in obolenj med prebivalstvom močno poveča. Še zlasti pa so ogroženi majhni otroci in starejši.

V VRTCU Z IZVAJANJEM PREVENTIVNIH UKREPOV POOSTRENEGA ZDRAVSTVENO - HIGIENSKEGA REŽIMA, OMEJUJEMO ŠIRJENJE NALEZLJIVIH BOLENIJ, NE MOREMO PA JIH POPOLNOMA PREPREČITI, saj je pri večini takih obolenj otrok kužen že nekaj dni pred izbruhom same bolezni.

Preventivni ukrepi, ki pripomorejo k zmanjšanju obolevnosti so:

- **Uživanje pestre, zdrave prehrane z veliko svežega sadja in zelenjave ter zadostno pitje tekočin.**
- **Veliko gibanja na svežem zraku, ustrezno in večkrat dnevno zračenje in vlaženje prostorov.**
- **Dovolj spanja in počitka.**
- **Skrb za ustrezno higieno rok, redno in dosledno umivanje rok otrokom in vzgojnega osebja, umivanje rok pred vstopom v igralnico, ustrezna higiena pri previjanju in negi, higiena kašljanja in kuhanja, poostrena kontrola nad otroci, ki si že sami umivajo roke.**
- **Skrb za ustrezno higieno prostorov (kljuge in druga mesta, kjer so mikrobi še posebej koncentrirani, površine, na katerih se usedajo prašni delci, ki so nosilci mikrobov v zraku), higiena inventarja, perila, pripomočkov in pogostejše pranje - razkuževanje igrač, po potrebi iz igralnic odstranimo plišaste igrače.**
- **Izogibamo se javnim zaprtim prostorom, nakupovalnim centrom.**
- **Nosimo primerna oblačila in nepremočljivo obutev.**

Z namenom čim učinkovitejšega preprečevanja in omejevanja prenosa virusnih okužb v vrtcu, prosimo, da straži v vrtec pripeljejo le zdrave otroke.

Otrok, ki je bolan, ne spada v vrtec, ima tudi pravico, da ga straži negujejo doma, v vrtec pa naj se vrne zdrav (dober odnos do kolektivnega).

Otrokom, staršem, pa tudi našim vzgojiteljicam in vzgojiteljem želimo obilo zdravja in dobrega počutja tako v vrtcu, kot doma.

Pripravila :
Renata Rom Mrcina,
organizatorica prehrane in ZHR

Petra Kočar, dipl. vzg.,
ravnateljica