

ZDRAVSTVENI PROBLEMI DJECE I PREVENCIJA

Poštovani roditelji,

boravak djece u vrtiću donosi brojne izazove, kako za djecu tako i za roditelje.

U svakodnevnom životu susrećemo se s različitim zdravstvenim situacijama koje mogu narušiti ugodan boravak djece u vrtiću, a uz pojavu pojedinih bolesti i stanja, neposredno utječu i na Vas.

Kako bi razdoblje boravka Vašeg djeteta u vrtiću proteklo u što ugodnijoj atmosferi, u nastavku ću vam predstaviti najčešće zdravstvene probleme i bolesti, ali i preventivne postupke. Na taj ćete način lakše razumjeti tijek bolesti, njihove uzroke te načine prevencije.

KAKO SPRIJEČITI UPALE DIŠNIH PUTOVA

upale dišnih putova česte su kod djece u vrtiću, posebno u jasličkoj dobi. Evo što možete učiniti da smanjite njihovu učestalost i težinu:

Što pomaže djetetovom imunitetu:

- zdrava i raznovrsna prehrana
- redovito kretanje i tjelesna aktivnost
- boravak na svježem zraku svaki dan
- redovito čišćenje nosa (ispiranje fiziološkom otopinom i ispuhivanje)

Kod djece u jaslicama često se javljaju virusne infekcije koje se prenose među djecom svakih 7–10 dana. Zbog toga su česti kašalj, curenje nosa i povišena temperatura (2–3 puta mjesečno). Ponekad se na virusne infekcije nadovežu i bakterijske, pa tada govorimo o **miješanim infekcijama**.

U tim slučajevima važno je dijete odvesti liječniku. On će procijeniti je li riječ o virusu ili je infekcija zahvatila uho ili bronhe i zahtijeva **antibiotsku terapiju**.

👉 Djeca koja ranije krenu u jaslice češće obolijevaju, ali nakon tri godine boravka u kolektivu učestalost bolesti se smanjuje i postaje slična kao kod djece koja nisu u vrtiću.

👉 Djeca izložena **pasivnom pušenju** imaju i do tri puta veću učestalost upala dišnih putova. Posebno su osjetljiva djeca koja imaju alergijski bronhitis.

👉 Dulji boravak u vrtiću može povećati rizik od upale srednjeg uha, jer se nos rjeđe čisti, a začepljen nos pogoduje nastanku upale.

Prema brošuri „Upala dišnih putova kod djece vrtićke dobi“, Centar dječjeg zdravlja

STREPTOKOKNA UPALA GRILA (ANGINA)

Kada posumnjati na streptokok?

- visoka temperatura (>38 °C)
- jaka grlobolja
- gnojne naslage na krajnicima
- bolni limfni čvorovi ispod čeljusti
- nema kašlja ni curenja nosa

👉 Kod **šarlaha** se uz grlobolju javljaju i: osip po tijelu, crven jezik („malinast“), glavobolja i bolovi u trbuhu.

Što učiniti?

- Dijete s navedenim simptomima treba odvesti **liječniku**.
- Liječnik će odlučiti treba li uzeti bris grla i započeti **antibiotsku terapiju**.
- Dijete s anginom **ne smije u vrtić** dok ne započne liječenje.
- Nakon **48 sati antibiotika** dijete više nije zarazno.

Liječenje

- Najčešće se daje **penicilin** (10 dana).
- Simptomi brzo nestaju, ali terapiju je važno **dovršiti do kraja**.
- Nakon 5 dana terapije promijenite djetetu **četkicu za zube**.

Kako spriječiti širenje bolesti?

- češće pranje ruku
- kihanje i kašljanje u maramicu koja se odmah baca
- ne dijeliti hranu, piće i pribor za jelo
- redovito prati i dezinficirati igračke

📌 **Zapamtite:** većina grlobolja je virusna i ne treba antibiotik. Samo liječnik može procijeniti radi li se o streptokoku.

UPALA SREDNJEG UHA

Koliko je česta?

📌 Svako treće dijete do treće godine života preboli **najmanje tri upale uha**. Najčešće nastaju nakon prehlade, začepljenog nosa i otežanog disanja.

Koji oblici postoje?

- **Akutna upala** – bol u uhu, povišena temperatura, dijete je plačljivo, nemirno spava, moguće probavne smetnje. Ako bubnjić pukne, javlja se iscjedak iz uha.
- **Sekretorna upala** – u uhu se nakuplja tekućina, ali bez bolova i znakova bolesti (može proći nezapaženo).

Kako smanjiti učestalost upala?

- ✓ redovito pranje ruku nakon ispuhivanja nosa
- ✓ korištenje jednokratnih maramica
- ✓ svakodnevno ispiranje nosa fiziološkom otopinom (navečer prije spavanja)
- ✓ dijete hraniti ili davati bočicu u **uspravnom položaju**
- ✓ izbjegavati boravak u zadimljenim prostorijama
- ✓ boravak na svježem zraku, kretanje, izbjegavanje pregrijanih prostora

👉 Ove mjere pomažu prirodnim mehanizmima obrane dišnih putova.

Faktori rizika za upalu uha

- hranjenje bočicom (djeca na prsima imaju 2–3x manju učestalost upala)
 - pasivno pušenje (djeca roditelja pušača imaju 3x veći rizik i sporije ozdravljenje)
 - pohađanje vrtića i drugih kolektiva
 - alergije (otežano zračenje srednjeg uha zbog sekreta u nosu)
 - prirođene anomalije (rascjep usnice i nepca, Downov sindrom i dr.)
-

✦ **Savjet za roditelje:** ako dijete često ima upale uha, potrebno je javiti se pedijatru i pratiti sluh djeteta, jer učestale upale mogu utjecati na razvoj govora.

KAŠALJ U DJEČJOJ DOBI

Zašto djeca često kašlju?

- Tijekom ranog djetinjstva česte su prehlade i curenje nosa. Sekret se slijeva u ždrijelo, dušnik i bronhe pa dijete povremeno kašlje.
- **Vlažni (produktivni) kašalj** – čuje se „otkidanje“ sekreta sa sluznice; pojačava se kod napora.
- Kašalj je češći **noću i u ležećem položaju**, kada sekret lakše začepljuje dišne putove.

✦ Boravak u vrtiću i školi povezan je s češćim infekcijama dišnih putova.

Kako smanjiti učestalost infekcija?

- ✓ zdrava i raznovrsna prehrana
 - ✓ redovita tjelesna aktivnost
 - ✓ boravak na svježem zraku
 - ✓ izbjegavanje pasivnog pušenja i zadimljenih prostora
 - ✓ redovito čišćenje nosa fiziološkom otopinom
-

Kašalj u ležećem položaju

- Tijekom spavanja oteklina sluznice zatvara nosne hodnike.
 - Zrak ne dolazi do srednjeg uha → nastaje podtlak → bubnjić se uvlači i javlja se bol.
 - Zbog toga se djeca često bude plačljiva i nemirna.
-

Što roditelji mogu učiniti?

- **Većina kašljeva prolazi sama** – bez antibiotika.
- Vlaženje zraka i ispiranje nosa fiziološkom otopinom pomažu prirodnoj obrani.
- Održavajte temperaturu prostorije **18–20 °C**.
- Dajte djetetu dovoljno **tekućine** – olakšava vlaženje i čišćenje sluznice.
- **Sirupi protiv kašlja nisu potrebni** kod prehlade – kašalj pomaže izbaciti sekret.
- Ograničiti uporabu „magičnih“ kapi za nos s antibioticima, kortikosteroidima i efedrinom.
- Ako je kašalj jak, potražite savjet liječnika.

📌 **Zapamtite:** kašalj je zaštitni mehanizam kojim se dišni putovi čiste od sekreta. Najčešće nije opasan,

Kako spriječiti upalne bolesti dišnih putova?

Tajna zdravlja djece koja se igraju vani 🌿

Sluznica dišnih putova ima **prirodne mehanizme obrane**:

- sluz s protutijelima koja uništava bakterije i viruse
- trepetljike koje „čiste“ sluznicu i uklanjaju sekret kašljanjem ili ispuhivanjem

👉 Boravak na svježem zraku potiče te mehanizme i čini sluznicu otpornijom.

Zašto su djeca češće bolesna zimi?

- u zatvorenim, grijanim prostorijama zrak je suh → sluz se zgusne, trepetljike prestaju raditi → sluznica postaje osjetljiva i ranjiva
- boravak u zadimljenim prostorijama **višestruko povećava rizik** od upala dišnih putova
- manje kretanja znači sporiju izmjenu zraka u plućima → nakuplja se sekret i ustajali zrak koji pogoduju bakterijama

Zašto je kretanje važno?

- trčanjem i igrom disanje postaje brže → dišni putovi se bolje čiste
- tjelesna aktivnost potiče i **stvaranje imuniteta**
- djeca koja se više kreću otpornija su na infekcije

Kako se infekcije najčešće šire?

- **Rukama** – djeca nakon kašljanja ili brisanja nosa često prenose sekret na sve što dotaknu
- Najbolja zaštita: naučite dijete da **kiše i kašlje u rukav**, a ne u dlan

📌 Savjet roditeljima:

- omogućite djetetu boravak vani svaki dan, i po hladnom vremenu
- održavajte ugodnu, ne pregrijanu temperaturu u domu (18–20 °C)
- izbjegavajte boravak u zadimljenim prostorijama
- potičite dijete na kretanje i igru na svježem zraku

Kada su krpelji najaktivniji?

- Najčešće se pojavljuju u **proljeće i rano ljeto** (svibanj i lipanj).
- Mogu se naći i u jesen, ali rjeđe.
- Nalaze se u **šumama, vrtovima, uz polja i živice**, najčešće na grančicama do 1 m visine.

Gdje se krpelji najčešće „skrivaju“?

- čekaju na vrhovima grančica i niskog raslinja
- najlakše se hvataju na **odjeću s dlačicama** (vuna, flanel)
- na čovjeku traže mjesta gdje je koža **nježnija** – vrat, prepone, pazusi, iza uha, vlasište

Kako se zaštititi od uboda krpelja?

- ✓ Nositi svijetlu odjeću dugih rukava i nogavica, te kapu ili maramu.
- ✓ Koristiti **repelente** (na kožu i/ili odjeću).
- ✓ Izbjegavati hodanje kroz grmlje, ležanje u travi i odlaganje odjeće na grmlje.
- ✓ Nakon boravka u prirodi odmah se **presvući i pregledati tijelo** (kod djece posebno vlasište, vrat, prepone, pazuhe, pupak).

Što učiniti ako se krpelj uhvati?

- Ubod je **bezbolan** jer krpelj izlučuje tvari koje djeluju kao anestetik.
- Krpelja treba ukloniti **što prije** – jer mu je potrebno nekoliko sati da prenese zarazu.
- Najbolje ga je izvaditi **pincetom** (dezinficiranom alkoholom ili plamenom), hvatajući ga što bliže glavi i lagano izvlačeći.
- Na krpelja **ne stavljati ulje, lak za nokte i slične pripravke** – to ga može potaknuti na grčenje i ubrizgavanje zaraznog materijala.
- Nakon uklanjanja, mjesto uboda treba pratiti nekoliko dana.

Opće mjere zaštite

- redovito pregledavati djecu nakon igre u prirodi
- ne nositi odjeću od vune i sličnih materijala u prirodu
- koristiti sredstva protiv komaraca – djelomično odbijaju i krpelje
- razmotriti **cijepljenje protiv krpeljnog meningoencefalitisa**, osobito ako često boravite u područjima gdje ima puno krpelja

📌 **Savjet roditeljima:** pregledajte dijete odmah nakon povratka iz prirode – što se krpelj brže ukloni, manja je mogućnost prijenosa bolesti.

PREHRANA DJETETA U DRUGOJ GODINI ŽIVOTA 🍏 🥛

Razvoj prehrambenih navika

- Do 6. mjeseca dijete jede samo mlijeko.
- Od 6. mjeseca uvodi se **kašasta hrana** i hranjenje žličicom.

- Od 7.–8. mjeseca dijete počinje **žvakati**, a od 8. mjeseca može piti iz šalice.
- Između 8. mjeseca i 2. godine razvija se žvakanje – važno je postupno uvoditi sve čvršće zalogaje.
- Nakon 1. godine jelovnik djeteta postaje sličniji jelovniku odraslih.

📌 **Savjet:** hranu ne miksati dugo u električnoj miješalici – bolje je kosati ili gnječiti vilicom da dijete uči žvakati.

Dnevni obroci u drugoj godini

- 🍲 **Jutarnji obrok:** mliječno-žitna kašica, mlijeko s keksima, griz, cornflakes, zobene pahuljice
 - 🍎 **Užina od voća:** voće, frappe, jogurt s voćem, voćni sok
 - 🍲 **Ručak:** juha, meso, povrće, prilog (riža, krumpir, tjestenina) + desert (kolač, krema, sladoled)
 - 🥛 **Popodnevna užina:** puding, jogurt sa žitaricama, sir i vrhnje
 - 🍲 **Večera:** slična ručku (meso, jaje) ili mliječni obrok
-

Učenje samostalnog hranjenja

- S navršenom godinom dana dijete hvata hranu rukama → ponudite mu komadiće voća, kruha, mesa u posudici.
 - Pričekajte i pomozite – dio hrane završit će izvan posude, što je normalno.
 - Postupno dajte **žlicu u ruku**, pomažite mu da zagrabi i prinese hranu ustima.
 - Pohvalite svaki pokušaj i u međuvremenu ga hranite žlicom.
 - U drugom dijelu druge godine dijete već bolje rukuje žlicom i može držati šalicu (uz pomoć i uz prolijevanje).
 - To je i pravi trenutak za **odvikavanje od bočice**.
-

Zašto je važno žvakanje?

- jača desni i potiče rast zubića
 - olakšava probavu i iskorištavanje hranjivih tvari
 - razvija osjet okusa (slatko, slano, kiselo, gorko, ljuto)
-

📌 **Savjet roditeljima:**

Budite strpljivi, potičite dijete i učinite obroke zajedničkim iskustvom. Dijete najbolje uči promatrajući odrasle i jedući zajedno s obitelji.

INFEKCIJE DIŠNIH PUTEVA KOD DJECE 🧒🧒

Koliko su česte?

- **Najčešći razlog posjeta pedijatru** kod djece predškolske dobi.
 - Djeca u kolektivu (vrtić, jaslice) u prve 3 godine obolijevaju **u prosjeku 2 puta mjesečno**.
 - Nakon 3 godine boravka u kolektivu učestalost bolesti postaje slična kao kod djece koja ne pohađaju vrtić.
 - Najviše obolijevaju djeca u dobi od **2 godine**.
-

Uzroci

- Najčešće **virusi** (povišena temperatura, kašalj, bistar iscjedak iz nosa).
- Bakterijske infekcije su **dugotrajnije** i zahtijevaju više posjeta liječniku.
- Često nastaju i **miješane infekcije** (virus + bakterija).

Kada su potrebni antibiotici?

Liječnik propisuje antibiotik samo u određenim slučajevima, npr. kod:

- dugotrajnog gnojnog iscjetka iz nosa uz temperaturu
- upale srednjeg uha, sinusa, bronhitisa ili pluća
- konjunktivitisa (upala oka) uz iscjedak iz nosa
- gnojnih naslaga na krajnicima, jakih bolova pri gutanju
- subglotičnog laringitisa praćenog visokom temperaturom

✚ **Napomena:** davanje antibiotika „na svoju ruku“ može pogoršati bolest.

Čimbenici rizika

- hranjenje bočicom (posebno u ležećem položaju)
- pasivno pušenje 🚭
- boravak u kolektivu
- alergije
- prirođene anomalije (npr. rascjep nepca, Down sindrom)

Potporna terapija

- ✓ ispiranje i čišćenje nosa fiziološkom otopinom
- ✓ dovoljan unos tekućine
- ✓ spavanje u **povišenom položaju**
- ✓ vlaženje zraka u prostorijama (idealna temp. 18–20 °C)
- ✓ dovoljno vitamina i željeza (korekcija slabokrvnosti)
- ✓ boravak na svježem zraku

👉 Ove mjere sprječavaju širenje infekcije iz nosa prema uhu ili donjim dišnim putovima.

Toaleta nosa

- **Redovito čišćenje nosa** sprejem s fiziološkom otopinom ili morskom vodom (Aqua Maris, Sterimar).
- Dekongestivne kapi za nos koriste se **samo po preporuci liječnika** i to najviše 2–3 dana (do 7 dana u posebnim slučajevima).
- Djecu vrtičke dobi treba učiti **ispuhivati nos** – to je prvi „filter“ protiv infekcija.

Prevenција u kolektivu

- izbjegavati suh i pregrijan zrak
- redovito provjetravati prostorije
- boravak na svježem zraku svaki dan
- zdrava prehrana i tjelesna aktivnost
- dobra osobna i prostorna higijena (pranje ruku, često pranje posteljine, izbjegavanje zajedničkih ručnika)

📌 **Savjet roditeljima:** dijete koje je bolesno ne treba prerano vraćati u vrtić – bolest se može pogoršati i proširiti na bronhe ili pluća.

KAKO POMOĆI DJETETU KOD PROLJEVA 🤢💧

Što je gastroenterokolitis?

- Bolest koju prate **proljev, povraćanje, povišena temperatura i bolovi u trbuhu**.
- Najčešće je uzrokovana **virusima** (rota, adenovirus), rjeđe bakterijama i parazitima.
- Obično prolazi **bez antibiotika**.

👉 Trajanje: povraćanje staje nakon 1–2 dana, stolice se normaliziraju unutar 7–14 dana.

Glavne opasnosti

Najveća opasnost je **dehidracija** – gubitak tekućine i soli.

Rizičnija su djeca **mlađa od 3 godine** i djeca s težim oblikom bolesti.

Kako pomoći djetetu?

1. Nadoknaditi tekućinu

- Najbolji su **ORS otopine** (Rehidromix, Electrolit) – davati u malim količinama, na žličicu ako dijete povraća.
- **Ne davati zaslađene napitke** (čajevi, sokovi, gazirana pića) jer mogu pogoršati proljev.

2. Primjerena prehrana

- Dojenčad: nastaviti dojiti češće i po malo.
- Djeca na formuli: mogu koristiti **Humana 9**.
- Preporučena hrana: riža, krumpir, kuhano povrće, banane, jabuke, svježi sir, probiotici (jogurt), nemasno meso (piletina, teletina).
- Izbjegavati: masnu, prženu i pečenu hranu, slatkiše i voćne sokove.
- Nakon prestanka proljeva: davati **jedan obrok više dnevno** kroz 2 tjedna radi oporavka.

3. Snižavanje temperature

- Ispod 38,5 °C – rashlađivanje (oblozi, mlaka kupka).
- Iznad 38,5 °C – antipiretik po preporuci liječnika.

Znakovi dehidracije 🚨

Blaga dehidracija

- uredno mokri, ima suze pri plaču, jezik vlažan

Umjerena dehidracija

- 4–10 proljevastih stolica dnevno
- povraćanje, malo pije, manje mokri
- pospanost, razdražljivost
- suhe oči i usta, plač bez suza

Teška dehidracija (opasno!)

- više od 10 stolica dnevno
- učestalo povraćanje, odbija piti
- ne mokri >6 sati
- pospanost, slabost, poremećena svijest
- suhe oči i usta, plač bez suza

👉 **ODVESTI DIJETE ODMAH LIJEČNIKU** ako ne može stajati, leži nepomično ili odbija tekućinu!

Prevenција širenja zaraze

- Redovito pranje ruku sapunom nakon kontakta s djetetom.
 - Održavanje higijene posuđa, igraćaka i prostora.
-

📌 **Zapamtite:** najvažnija je **nadoknada tekućine** i pažljivo praćenje znakova dehidracije.

ZUBI I ZDRAVLJE USNE ŠUPLJINE KOD DJECE 🦷

Nicanje trajnih zubi

- Počinje oko **6. godine života** – prvi niču trajni kutnjaci.
- Svi mliječni zubi zamjenjuju se do **15. godine**.
- Ukupno imamo **28 trajnih zubi**.
- Nicanje obično ne izaziva bol ni krvarenje, ali kod poteškoća obratite se stomatologu.
- Zubi i usna šupljina važni su i za **žvakanje hrane** i za **pravilan govor**.

👉 Karijes mliječnih zuba i njihov prerani gubitak mogu uzrokovati „krive zube i zagriz“.

👉 Svako drugo dijete školskog uzrasta treba **ortodontsku procjenu**.

Prevenција ortodontskih anomalija

- ✅ prati zube čim nikne prvi zub
 - ✅ poticati dijete da pije iz čaše, a ne bočice
 - ✅ izbjegavati zaslađene napitke za uspavljivanje
 - ✅ dojenje pomaže pravilan razvoj čeljusti
 - ✅ dudicu koristiti rijetko, odabrati anatomske oblike
 - ✅ odviknuti dijete od sisanja prsta/dude što ranije
-

Lomovi zuba

- Najčešće se događaju u dječjoj dobi, posebno na prednjim gornjim zubima.
- **Manja oštećenja:** stomatolog zagladi i zaštiti zub.
- **Veća oštećenja:** liječenje ovisi o dubini puknuća.
- **Ako ispadne cijeli zub** – staviti ga u vlažnu gazu ili mlijeko i **odmah otići stomatologu**.
- Kod manje djece zubi se mogu utisnuti u čeljust – potrebno je hitno stomatološko mišljenje.

👉 Izgubljeni zub važno je nadomjestiti radi govora i pravilnog zagriz.

Bolesti sluznice usta

- Slina štiti zube i sluznicu od mikroorganizama.
- **Promjene boje, bol ili pečenje** mogu biti znak bolesti.

- Pregled sluznice može otkriti i **opće bolesti** (slabokrvnost, probavne ili srčane bolesti).

Najčešće bolesti kod djece

- **Bakterijske infekcije:** javljaju se kod šarlaha, difterije, angine → liječe se antibioticima i antisepticima (Belosept, Hexoral, Octenisept – po uputi liječnika).
- **Gljivične infekcije** (mliječac kod dojenčadi) → bijele naslage na jeziku i obrazima.
- **Virusne infekcije:** ospice, vodene kozice, rubeola, herpes → važno spriječiti širenje zaraze u kolektivu.

✚ Kod male djece zbog boli i odbijanja hrane važno je osigurati **unos tekućine**.

Upale jezika

- Promjene na jeziku mogu ukazivati na: želučane smetnje, pad imuniteta, slabokrvnost, manjak željeza.
 - Ljuštenje jezika („zemljopisni jezik“) ili gladak, bolan jezik zahtijeva pregled pedijatra.
-

Zadah iz usta (halitoza)

Mogući uzroci:

- nepravilno postavljeni zubi
- bolesti zubnog mesa i krajnika
- gnojne upale nosa i sinusa
- bolesti probavnog sustava

✚ Najčešći uzrok je **nedovoljna higijena usne šupljine** → redovito pranje zubi i međuzubnih prostora je najbolja prevencija.

✚ Savjet roditeljima:

Redoviti pregledi kod stomatologa od najranije dobi pomažu u sprječavanju karijesa, deformacija zuba i pravovremenom liječenju problema usne šupljine.

KONJUNKTIVITIS (UPALA OČIJU)

Što je konjunktivitis?

- Vrlo česta upala očne spojnice.
 - Uzrokuju je **virusi, bakterije ili drugi mikroorganizmi**.
 - Očna sluznica pocrveni, javlja se **suzenje, peckanje, svrbež i osjećaj stranog tijela**.
 - Očni kapci mogu biti otečeni, a ujutro su često **zaliježpljeni sekretom**.
 - Obično započne na jednom oku, a zatim se proširi i na drugo.
-

Kako se prenosi?

- dodirnom ruku (npr. nakon brisanja nosa pa dodirivanja oka)
- zajedničkim ručnicima, jastučnicama, igračkama

- kapljično – u vrtiću i školi, osobito u zimskim mjesecima

👉 Najbolja zaštita je **pranje ruku** i izbjegavanje dodirivanja očiju.

Liječenje

- Kada je poznat uzročnik → daju se **antibiotske kapi ili mast**.
 - Potrebno je **liječiti oba oka**, čak i ako je crvenilo samo na jednom.
 - Dijete treba ostati **kod kuće**, jer u vrtiću/školi nije moguće pravilno provoditi ukapavanje i mazanje očiju, a zaraza se lako širi.
-

Konjunktivitis kod male djece

- Kod prehlade se može začepiti nos → suze ne otječu prema nosu, već ostaju u oku → razvija se upala.
- Sekret iz nosa može se čak vraćati prema oku.
- Maloj djeci je teško staviti kapi i mast, zato je najvažnije **redovito čistiti nos**.

👉 Ako je nos prohodan, suze normalno otječu i smanjuje se rizik od upale očiju.

Savjeti roditeljima

- ✅ dijete neka briše nos **papirnatim maramicama** koje se odmah bacaju
 - ✅ često perite ruke (djetetu i sebi)
 - ✅ držite dijete kod kuće dok traje upala
 - ✅ redovito čistite nos, osobito kod male djece
 - ✅ ako simptomi ne prolaze ili se pogoršavaju → posjetite liječnika
-

📌 **Zapamtite:** konjunktivitis je zarazan, ali pravilnom higijenom i njegom može se brzo izliječiti i spriječiti širenje na drugu djecu.

UŠLJIVOST GLAVE (PEDIKULOZA) 🐛 👧 👦

Što su uši?

- Sitni kukci koji žive **isključivo na vlasištu** i hrane se krvlju.
- Ženka odlaže jajašca (**gnjide**) uz korijen kose, najčešće iza ušiju i na zatiljku.
- Gnjide izgledaju kao bijele ili svijetlosmeđe točkice (oko 1 mm), čvrsto zalijepljene za vlas.
- Iz gnjide se za **7 dana izleže nova uš**, a za 2 tjedna postaje spolno zrela.

👉 Glavni znak ušljivosti je **uporan svrbež glave**.

Kako se uši prenose?

- **Izravnim kontaktom glava na glavu** – najčešće u vrtiću i školi.

- Dijeljenjem češljeva, četki, kapa, šalova ili odjeće.
 - ❌ Uši ne mogu letjeti, skakati ni puzati po namještaju.
-

Kako se riješiti ušiju?

1. **Svi članovi obitelji** (ili kolektiva) moraju se tretirati **istovremeno**.
 2. Kosu oprati **specijalnim šamponom protiv ušiju** prema uputama proizvođača.
 3. Nakon pranja – kosu isprati u **zakiseljenoj vodi** (ocat ili limunov sok) i iščešljati gustim češljem.
 4. Češalj redovito prati u vrućoj vodi sa sapunicom.
 5. Ukloniti sve gnjide češljanjem – dostupni su i **električni češljevi**.
-

Pravilno pregledavanje kose

- Kosa se pregledava **kad je suha**.
 - Podijeliti je na 4 dijela (razdjeljak od čela do vrata i od uha do uha).
 - Pregledavati pramen po pramen, osobito: **iza ušiju, na zatiljku i tjemenu**.
-

Dodatne mjere u obitelji

- ✅ oprati svu posteljinu, ručnike, deke
 - ✅ oprati odjeću koja se oblači preko glave
 - ✅ oprati i osušiti kape (posebno vunene)
 - ✅ promijeniti posteljinu djeteta
- 👉 Dugu kosu vezati u rep ili pletenice radi prevencije.
-

Sprječavanje širenja ušiju

- Redovito pregledavati kosu djece.
 - Ne dijeliti češljeve, četke i kape.
 - U kupaonici imati **poseban češalj za iščešljavanje ušiju**.
-

📌 Važno!

Svaku pojavu ušljivosti **OBAVEZNO javiti odgojiteljima u skupini i zdravstvenom voditelju**. Samo pravovremenim razušivanjem cijele skupine može se spriječiti ponovno širenje.

ENTEROBIJAZA – DJEČJE GLISTICE 🐛

Što su glistice?

- Uzročnik: **Enterobius vermicularis** – mala bijela/ružičasta glistica, veličine komadića konca.
 - Živi u crijevima, hrani se crijevnim sadržajem.
 - Ženka noću izlazi oko anusa i polaže jaja → zato je svrbež najjači noću.
 - Jajašca su zarazna nakon nekoliko sati i mogu preživjeti **do 2 tjedna izvan tijela**.
-

Kako se prenose?

- **Prljivim rukama** (posebno nakon češanja analne regije).
 - Preko **rublja, posteljine, ručnika** ili igračaka.
 - Pri istresanju posteljine → jajašca se mogu prenijeti i **zrakom**.
 - Zaraza je česta u **dječjim kolektivima i obiteljima**.
-

Simptomi kod djece

- **Svrbež anusa ili vagine** (osobito noću).
- Nemiran san i česta buđenja.
- Ponekad bolovi u trbuhu, mučnina ili umor.
- Glistice se mogu vidjeti **oko stolice** (ne unutar nje).

👉 Bolest je **neškodljiva**, ali neugodna.

Dijagnoza

- Radi se **perianalni otisak** ljepljivom trakom ujutro prije pranja.
 - Jaja u stolici rijetko se otkrivaju.
-

Liječenje i suzbijanje

- Terapiju lijekovima uzimaju **svi članovi obitelji istovremeno**.
 - Liječenje se ponavlja nakon **2 tjedna**.
 - Donje rublje, pidžame i posteljinu prati na **>55 °C**.
 - Svakodnevno čišćenje i usisavanje prostora nekoliko dana nakon terapije.
 - U slučaju više oboljelih u vrtiću → organizira se testiranje cijele skupine u suradnji s epidemiolozima.
-

Prevenција 🇧🇪

- ✅ redovito i temeljito pranje ruku (prije jela, nakon WC-a)
 - ✅ kratko rezani nokti
 - ✅ svakodnevna promjena donjeg rublja i pidžame
 - ✅ redovito mijenjanje ručnika i posteljine
 - ✅ jutarnje tuširanje, posebno nakon noći
-

📌 Važno za roditelje:

Ako primijetite simptome ili sumnjate na glistice, javite se pedijatru radi testiranja i liječenja. Rezultat **obavezno javite vrtiću** kako bi se spriječilo širenje.