



# Všeobecné zásady prevencie akútnych respiračných ochorení pre rodičov





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

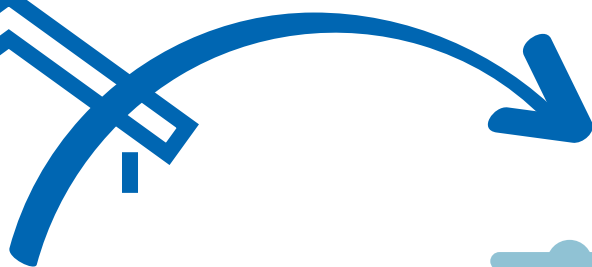
Tieto nákazy sú prenášané vzdušnou cestou. Vstupnou bránou pre ich pôvodcov sú najčastejšie horné dýchacie cesty. V menšej miere môžu k ich šíreniu prispievať aj kontaminované plochy, nakoľko kontaktom sa škodlivý (choroboplodný) mikroorganizmus preniesie zo znečisteného povrchu na ruky. Následne si ho z rúk možno nevedomky zaniest' na sliznice (ústa, nos, či oči), cez ktoré pôvodca prenikne do tela. Keďže sa spomínané choroby šíria v princípe rovnako, fungujú na ne aj rovnaké zásady prevencie. Obzvlášť počas chrípkovej sezóny okrem zvaženia očkovania proti chrípke, je treba u detí dbať aj na ďalšiu prevenciu a poctivo dodržiavať nasledujúce všeobecné zásady prevencie ochorení prenášaných kvapôčkovou infekciou.

Ešte predtým je dôležité uviesť, že ak už dieťa ochorie, rodič by mal v spôsobe aj dĺžke liečby dodržiavať pokyny ošetrojúceho lekára, liečiť dieťa doma v pokoji a brať do úvahy jeho zdravotný stav. Ochorenie je potrebné vyliečiť a „neprechodiť ho“, pretože príliš skorý návrat nedoliečeného dieťaťa do kolektívu predlžuje jeho zotavenie a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí.



## Umývanie rúk

- deťom je potrebné primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk,
- opakovať im, kedy si majú ruky umývať: po príchode do školy, po každom návrate domov, po pobyte vonku, na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťe nečistých rúk,
- naučiť deti 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,
- na osušenie rúk je najlepšie použiť jednorazové papierové utierky alebo čistý textilný uterák,
- v prípade použitia uterákov je potrebná ich pravidelná výmena.





## Respiračná etiketa

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



## Čerstvý a čistý vzduch

- počas chrípkovej sezóny, ale aj celoročne je dôležité vnútorné priestory pravidelne krátko a intenzívne vetrať počas celého dňa,
- 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 oxidu uhličitého, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a pod.





## Ochrana pred pasívnym fajčením

- tabakový dym obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť organizmu,
- rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, alergია, astma, zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu a môžu zhoršovať priebeh týchto ochorení.



## Očkovanie

- ideálnu ochranu očkovaním pred respiračnými ochoreniami predstavuje takzvaná triáda očkovania, teda kombinácia ochrany proti COVID-19, 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 10 až 14 dní po očkovaní, ochrana trvá približne 6 mesiacov, očkovanie je plne hrazené zo zdravotného poistenia.





## 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,
- slnečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vit. D,
- pobyt vonku možno využiť na oťažovanie organizmu vzduchom, ktorý je tiež prostriedkom zvyšovania odolnosti voči chorobám,
- oťažovanie vzduchom by malo byť postupné, pravidelné a všestranné; základnou zásadou je, že vzdušné kúpele by sa mali spájať s pohybom, čo prispieva k rýchlemu vypestovaniu termoregulačných reflexov zabezpečujúcich 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,
- počas ochorenia je potrebné zabezpečiť deťom zvýšený prísun vit. C, jeho bohatým zdrojom je napr. paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapusta,
- 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.





## 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 postelke má spať v čistom (čerstvom) vzduchu; všetky úkony prípravy dieťaťa na spánok vytvárajú podmienené podnety, ktoré urýchľujú generalizovaný útlm – spánok.







## Opatrenia v domácnosti

- nezdieľanie osobných predmetov s inými ľuďmi, ani predmetov používaných v rámci osobnej hygieny (vyčleniť osobitný uterák pre každého člena domácnosti),
- pokiaľ je v domácnosti člen rodiny s chrípkou, či prechladnutím, je vhodné pre neho vyčleniť príbor, taniere i poháre,
- u chorého má význam používanie rúšok, pretože sa tým znižuje riziko šírenia ochorenia na ďalších členov domácnosti,
- nemenej dôležité je myslieť na čistotu priestorov,
- v domácnosti sa počas chrípkovej sezóny, príp. pri výskyte ochorenia odporúča upratovanie navlhko, pretože vírus chrípky prežíva v prachu v izbovej teplote i niekoľko dní,
- povrchy, ktorých sa ľudia často dotýkajú, napr. kľučky, vypínače, televízny ovládač, splachovače, vodovodné batérie, úchytky na zásuvkách a pracovná doska na kuchynskej linke a pod., možno dezinfikovať prostriedkami s obsahom chlóru, glutaraldehydu, peroxo-zlúčenín, chlórhexidínu či jódu.

