

ČÍM MŮŽEME PODOŘIT IMUNITU U MALÝCH DĚTÍ?



	Správnou výživou u dětí spočívající v časté konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny, které jsou přirozeným zdrojem vitaminů.
	Pravidelným pohybem a pobytem dětí venku na zdravém vzduchu.
	Vhodným oděvem pro dítě (adekvátní oděv a obuv k aktuálnímu počasí).
	V případě nemoci dítěte, dopřejte dítěti dostatečně dlouhou dobu pro léčbu a také následnou rekonvalescenci, předčasný návrat do kolektivu po nevyлéčené rýmě může vést k další nemoci.
	Dítě potřebuje dostatečný odpočinek, dlouhý a nerušený spánek.
	Otužování dětí přispívá ke zvýšení imunity.

Pražští hygienici radí, jak omezovat nemocnost dětí ve školkách

Nástup dětí do předškolního zařízení přináší řadu změn pro celou rodinu. Mění se denní režim rodiny i dítěte. Dítě se musí vypořádat s odloučením od rodičů a přichází do kolektivu vrstevníků. Tato zásadní změna pro dítě je mnohdy doprovázená výskytem častých nemocí.

Návštěva předškolních zařízení má pro dítě významný vliv na jeho duševní i fyzický rozvoj. Podle názoru Hygienické stanice hlavního města Prahy (dále jen „HSHMP“) je ale velmi důležité, aby byla dodržena určitá preventivní opatření, kterými můžeme předcházet zvýšené nemocnosti u dětí. Mezi zásadní preventivní opatření patří zejména očkování dětí a dodržování základních hygienických návyků.

Obrázek č. 1



Zdroj: https://www.google.cz/imghp?hl=cs&gws_rd=ssl

Nemocné děti se léčí v klidu svého domova, ne ve školce

Opakované infekce u dětí předškolního věku jsou normálním, běžným jevem, kdy se rozvíjí imunitní odpověď a buduje tzv. imunitní paměť.

Kromě kašlů a rým dětí často onemocní i dětskými virózy, jako jsou neštovice či páta dětská nemoc. I tato onemocnění k dětskému věku patří. Vzhledem k tomu, že jde o virová onemocnění, léčí se hlavně klidem, pobytem na lůžku a mírnějším příznaků. Důležitá je dostatečná doba rekonvalescence (období po nemoci).

Pokud jsou však infekční epizody časté a mají závažný průběh nebo jsou provázeny netypickými klinickými projevy, v takových případech se jedná o poruchy imunitního systému, které již vyžadují speciální vyšetření u imunologa.

Nemocné dítě nepatří do předškolního zařízení, je zde velká pravděpodobnost přenosu infekce na ostatní děti. Buďte ohleduplní k ostatním dětem i personálu předškolních zařízení.

Obrázek č. 2: pokud je dítě nemocné, je potřeba, aby se léčilo v klidu doma



Zdroj: pixabay.com

Nemocem lze předejít, když děti učíme správně si mýt ruce

Podle Světové zdravotnické organizace se až 80 % všech infekcí přenáší špinavými rukama. Ved'te děti ke správným hygienickým návykům, naučte je správně si umývat ruce, a to zejména po použití toalety, po příchodu z venku, před jídlem, po smrkání, kýchání a kašlání či hraní si s domácími mazlíčky apod.

Podrobný návod, jak děti hravou a poutavou formou vést ke správnému a účinnému mytí rukou najdete v **osvětovém letáku** Státního zdravotního ústavu „**Aby ručičky byly jako rybičky**“, jehož nedílnou součástí tvoří metodické pokyny, jak leporelo při práci s dětmi co nejlépe využít, aby si zásady techniky správné hygieny rukou děti osvojily co nejlépe.

Ke stažení:

- [osvětové leporelo Státního zdravotního ústavu „Aby ručičky byly jako rybičky“](#) (pdf; 5,24 MB)
- [metodické pokyny k leporelu](#) (pdf; 307 kB)

Obrázek č. 3: leporelo „Aby ručičky byly jako rybičky“ obsahuje užitečné rady, jak děti naučit si správně mýt ruce



Zdroj: SZÚ

Čím můžeme podpořit imunitu u malých dětí?

►	Správnou výživou u dětí spočívající v časté konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny, které jsou přirozeným zdrojem vitaminů.
►	Pravidelným pohybem a pobytem dětí venku na zdravém vzduchu.
►	Vhodným oděvem pro dítě (adekvátní oděv a obuv k aktuálnímu počasí).
►	V případě nemoci dítěte, dopřejte dítěti dostatečně dlouhou dobu pro léčbu a také následnou rekonvalescenci, předčasný návrat do kolektivu po nevyлечené rýmě může vést k další nemoci.
►	Dítě potřebuje dostatečný odpočinek, dlouhý a nerušený spánek.
►	Otužování dětí přispívá ke zvýšení imunity.

Imunitu dětí zvyšuje očkování

Ke zvýšení imunity vašeho dítěte lze doporučit i tzv. **nepovinné očkování**, a to zejména očkování proti pneumokokům, meningokokům a proti žloutence A. **Pneumokoky** vyvolávají závažné, život ohrožující onemocnění mozku a jsou též častými původci zápalů plic a zánětů středního ucha. Novorozenci mají očkování hrazeno ze zdravotního pojištění, a je chybou ho nevyužít. **Meningokoky** vyvolávají závažné fatální onemocnění mozku s velmi rychlým průběhem. V současné době jsou k dispozici očkovací látky proti meningokokům skupiny B, C, Y, které se v našich podmínkách vyskytují. I když vakcíny nejsou levné, dají vám jistotu, že vaše dítě je chráněno. **Žloutenka A**, tzv. nemoc špinavých rukou je infekční onemocnění s povinnou hospitalizací, následným dietním režimem nemocného a omezením pohybu pro všechny osoby v kontaktu s nemocným na dobu 50 dnů po nákaze. Doporučované očkování vzhledem k omezením, které se nemocného a jeho okolí týkají, je jednoznačným ziskem pro dítě a celou rodinu. Onemocnění je často zavlečeno z míst hojně turisty navštěvovaných (Itálie, Chorvatsko, Španělsko, Tunis, Maroko, Egypt), vakcína není sice levná, chrání však až 25 let.

Všechna **tato očkování lze doporučit i personálu škol**, který je vystaven vyššímu riziku přenosu infekce při práci s malými dětmi. Následná protiepidemická opatření v kolektivu, kde k výskytu onemocnění došlo, (která u žloutenky A trvají 50 dní) se očkovaných osob netýkají.

U dětí s častými respiračními infekcemi zvažte i **očkování proti chřipce**, které u nás není využíváno, u dětí má však velmi dobrý efekt, a např. v USA je 60 % dětí do 15 let věku každoročně očkováno. Také personál by se měl nechat očkovat, neboť toto očkování přináší jednoznačný profit.

Zdravotní pojišťovny přispívají na očkovací látky, je žádoucí příspěvky k těmto očkováním využít.

Přejeme Vám, aby Vaše dítě prožilo v předškolním zařízení jen radostné a obohacující chvíle.

V Praze 11. 9. 2018

Ing.
ředitelka odboru hygieny dětí a mladistvých

Anna

Füleová

MUDr.
ředitelka protiepidemického odboru

Zdeňka

Jágrová

Použité zdroje:

- Prof. MUDr. Anna Šedivá, CSc., Univerzita Karlova v Praze, 2. lékařská fakulta a Fakultní nemocnice v Motole, Ústav imunologie, dostupné na:
- <https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/poruchy-imunity-casto-nemocne-dite-460173>

Obrázky:

-
-
- www.szu.cz

https://www.google.cz/imghp?hl=cs&gws_rd=ssl
www.pixabay.com