



## Argumentai, kodėl sloguojančio vaiko geriau neleisti į darželį

Kai vaikai leidžia laiką kartu ir glaudžiai kontaktuoja, sudaromos palankios sąlygos virusams plisti. Ypač greitai infekcijos plinta tarp kūdikių ir mažų vaikų, besidalijančių žaislais, kuriuos prieš tai jie laikė rankose ar net buvo įsikišę į burną.

## Keli esminiai argumentai, kodėl sloguojančiam vaikui verčiau likti namuose:

- Namuose galėsite labiau rūpintis vaiku, nei tai įstengtų padaryti darželio darbuotojai;
- Vaikas efektyviau apsaugomas nuo slogos komplikacijų (sinusito, ausies uždegimo ir kt.);
- Vaikas neužkrės kitų vaikų, nes sloga dažnai gali būti ir didesnių susirgimų simptomais.

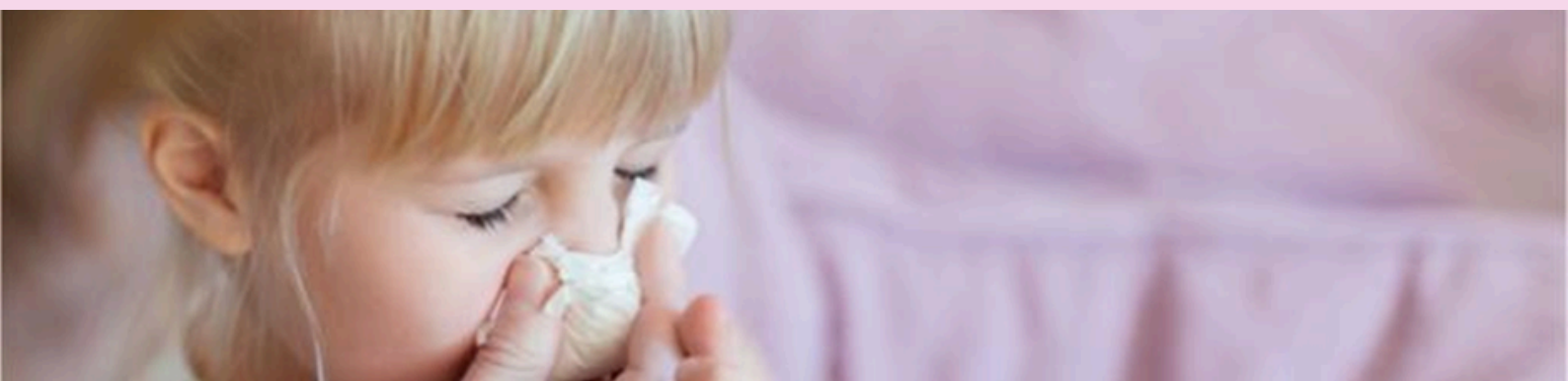


## Sloga ir karščiavimas

Jei vaikui pasireiškė viršutinių kvėpavimo takų ligų simptomai (sloga, kosulys ar gerklės skausmas), vaikas turėtų likti namie, net jeigu ir nekarščiuoja.

**Karščiuojančio vaiko numušus temperatūrą vaistais leisti į darželį negalima.**

Į darželį vaiką galima leisti, kai jis nekarščiuoja mažiausiai 24 valandas. Tiesa, turėtumėte įvertinti ir bendrą jo būklę: jeigu mažylis irzlus, daugiau nei įprastai verkia, jam sunku kvėpuoti arba atsirado bėrimų, taip pat kurį laiką geriau vengti būti kolektyve.





## Kas nurodoma įstatymuose ir higienos normose?

LR sveikatos apsaugos ministro įsakyme, kuriuo patvirtinama higienos norma HN 75:2016, nurodoma, kad „vaikai ugdyti pagal ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą nepriimami, jei turi užkrečiamųjų ligų ar kitų ūmių sveikatos sutrikimų požymių (karščiuoja, dūsta, skundžiasi skausmu, viduriuoja, vemia, turi nežinomos kilmės bėrimo elementų), taip pat turi utėlių ar glindų.“

Taigi, iš šio dokumento galima suprasti, kad tik sloguojantį, tačiau kitų simptomų neturintį vaiką į darželį leisti galima, nes anksčiau galiojusiose teisės akto suvestinėse buvo nurodoma, jog į ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas „draudžiama priimti sergančius ar (ir) turinčius užkrečiamųjų ligų požymių (karščiuoja, skundžiasi skausmu, viduriuoja, vemia, kosti, yra išskyry iš nosies ir kt.) vaikus <...>“.

## Akivaizdžiausias rodiklis, padėsiantis priimti sprendimą – vaiko savijauta

- Kas yra slogos sukėlėjas? Pavyzdžiui, jei sloga prasidėjo dėl peršalimo ir greta jos pasireiškia ir gerklės, galvos skausmas, kosulys, laužo kaulus ir vaikas jaučiasi prastai, į darželį jo leisti nereikėtų. O jei sloga – labai lengva, manote, kad ją sukėlė, pavyzdžiui, alergija dulkių erkutėms ar žiedadulkėms, tokiu atveju į darželį vaikas gali eiti.
- Kaip vaikas jaučiasi, kokia jo būklė? Taip pat vaikas į darželį galėtų eiti lengvai sloguodamas, kai sloga jau beveik praėjusi, jis jaučiasi gerai, neturi temperatūros, nekosti, jam neskauda gerklės. Tačiau būtų geriau, jei tokiu atveju vaikas dėvėtų medicininę kaukę ir reguliariai plautų bei dezinfekuotų rankas: tai svarbu norint apsaugoti kitus vaikus.

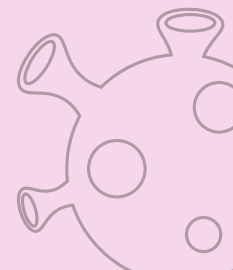


Priežastis	Nosies gleivės (snargliukai)	Čiaudulys	Kiti simptomai
Peršalimas	Skaidrios, po to gelsvos ar žalsvos, pūlingos	Taip	Peršalimo simptomai: pakilusi temperatūra, kosulys, pakimęs balsas, paraudusi gerklė Galvos, kūno skausmas ** Pablogėjęs apetitas
Alergija	Skaidrios, vandeningos	Taip	Sausas kosulys Šniokštimas Bėrimai Ašarojančios, perštinčios akys
Dirgikliai *	Skaidrios	Taip	Šnopavimas
Padidėję adenoidai ar tonzilės	nėra	nėra	Šnopavimas, kalbėjimas „pro nosį“, kvėpavimas pro burną, kvėpavimo sustojimas miegant, knarkimas
Sausas oras	nėra	nėra	Šnopavimas (pati nosis iš tiesų nėra užgulusi)

- **Kiek intensyvi sloga? Pirmomis dienomis nosis bėga labai stipriai, ją reikia išsipūsti kas kelias ar keliolika minučių, tad nė pačiam vaikui nebus malonu laiką leisti darželyje. Jei sloga jau beveik baigėsi ir užtenka tik, pavyzdžiui, porą kartų išplauti gleives iš nosies, tokiu atveju vaikas į darželį jau galėtų eiti.**

\* dulkės, dūmai, chemikalai, ir panašiai.

\*\* šiais simptomais gali skųstis vyresnio amžiaus vaikas, turintis pakankamus bendravimo įgūdžius





## Kaip gydyti vaiko slogą?

Jei slogos priežastis yra kita liga ar sveikatos sutrikimas (peršalimas, alergija, padidėję adenoidai), gydytojas paskirs atitinkamą gydymą (pavyzdžiui, alergijos atveju gali paskirti anti-alerginių vaistų, o adenoidų atveju – operaciją).

Kaip jau minėta aukščiau, nosies užgulimas yra tik simptomas, ir pašalinus priežastį, per kurį laiką praeina savaime. Kol laukiama pagerėjimo, štai kas gali padėti kūdikiui kvėpuoti lengviau:

### Nosytės praplovimas silpnu jūros vandens tirpalu

Vaistinėse jis parduodamas įvairiomis formomis (dulksnos, purškalo, lašiukų). Šį tirpalą galima naudoti be apribojimų, nes iš esmės tai yra „dirbtinės ašaros“.

Praplovimas daugiau ar mažiau padeda visais atvejais, tačiau geriausiai tinka, jei gleivinė yra sudirginta dulkių, dūmų ar kitų dirgiklių arba jei yra išsausėjusi dėl sauso oro. Kaip tai daroma:

- Paguldykite vaiką ant nugaros, petukų srityje pakišę sulankstytą rankšluostį.
- Į kiekvieną nosies šnervę įpurškite (ar įlašinkite 2-3 lašus) kambario temperatūros jūros vandens tirpalo ir palaukite 0.5-1 minutę.
- Apverskite kūdikį ant pilvuko. Gleivės gali ištekėti ir savaime, tačiau, jei reikia, galima padėti joms pasišalinti braukiant nosinaite per kūdikio nosytę nuo viršaus žemyn. Jokiu būdu nebandykite išvalyti nosies medvilniniais krapštukais!!!

### Gleivių (snargliukų) ištraukimas

Kūdikiai ir maži vaikai nemoka išpūsti nosies. Prisiminkite, kad kvėpavimui labiau trukdo ne snargliukai, o paburkusi nosies gleivinė ir snargliukų traukimas palengvina kvėpavimą tik iš dalies (ir trumpam). Be to, mažyliui tai nemaloni procedūra ir gali dar labiau sudirginti ir taip jautrią nosies gleivinę.

Jei nusprendėte, kad to vis tik reikia, gleives galima ištraukti nosies aspiratoriumi: tam galima naudoti ir seną gerą guminę kriaušelę arba rinktis modernesnius ir labiau higieniškus specialiai kūdikiams pritaikytus elektrinius aspiratorius.

Vyresnį vaiką paskatinkite pūsti nosį.

Jei snargliukai klampūs, tiršti ir nenoriai lenda lauk, juos reiktų suskystinti į kiekvieną nosies šnervę įpurškiant (ar įlašinant 2-3 lašus) jūros vandens tirpalo.

Vaiko laikymas vertikaloje pozicijoje ar pusiau gulomis

Tai padeda, jei yra daug nosies išskyrų: **horizontalioje padėtyje nosies gleivės blogiau pasišalina ir blokuoja kvėpavimo takus.** Miego metu galite padaryti nedidelį lovytės nuožulnumą: tam galvūgalyje po čiužiniu pakiškite storesnį rankšluostį, nedidelę pagalvę. Kitas būdas – knygos po lovytės galvūgalio kojomis.

## Ar leisti sloguojantį vaiką į darželį?

LR sveikatos apsaugos ministro įsakyme, kuriuo patvirtinama higienos norma HN 75:2016, nurodoma, kad „vaikai ugdyti pagal ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą nepriimami, jei turi užkrečiamųjų ligų ar kitų ūmių sveikatos sutrikimų požymių (karščiuoja, dūsta, skundžiasi skausmu, viduriuoja, vemia, turi nežinomos kilmės bėrimo elementų), taip pat turi utėlių ar glindų.“

Taigi, iš šio dokumento galima suprasti, kad tik sloguojantį, tačiau kitų simptomų neturintį vaiką į darželį leisti galima.

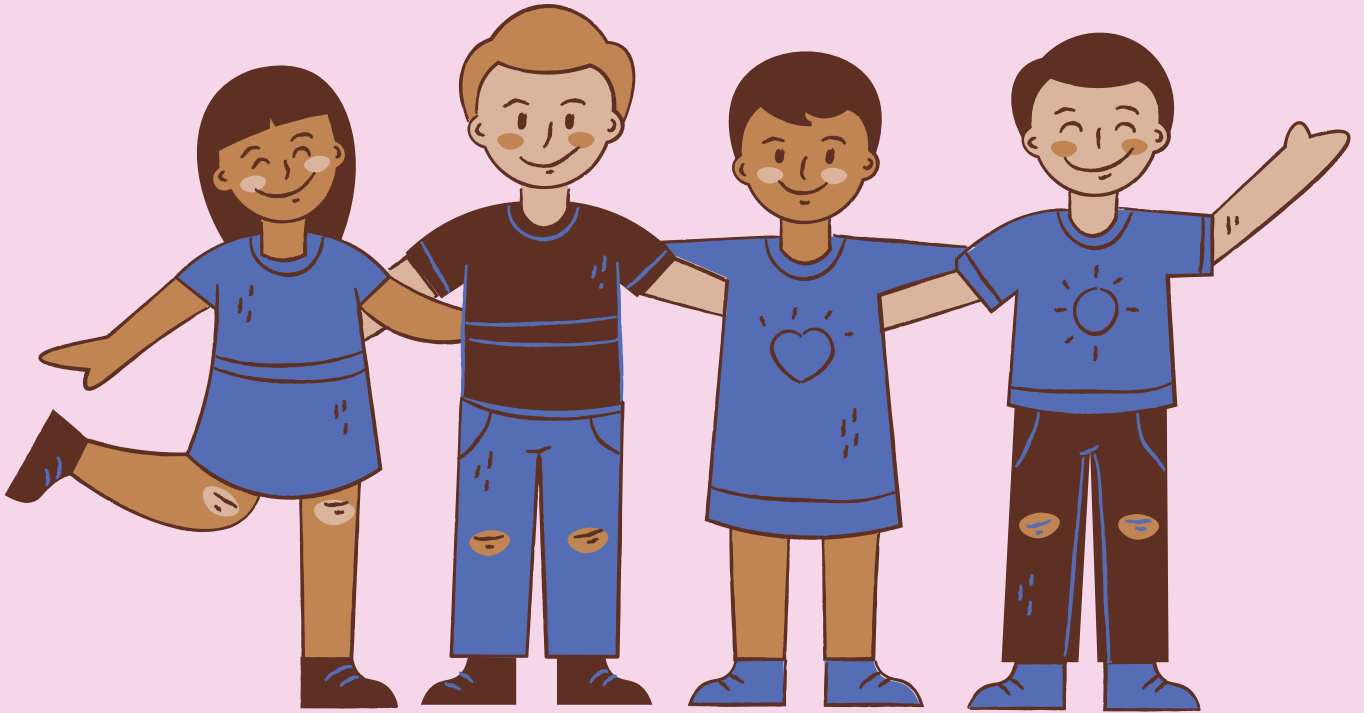
### **BET:**

Sloga (rinitas) – tai nosies ertmės gleivinės uždegimas, dažniausiai sukeliamas **rino virusų**. Į slogą reikia žiūrėti kaip į rimtą ligą, nes negydant ar gydant aplaidžiai gresia pavojingos komplikacijos.

Peršalimo ir gripo virusų perdavimo keliai. Virusai paprastai perduodami tokiais būdais:

- Oro lašelinis (aerozolinis) būdas – čiaudint, kosėjant ir net kalbant;
- Tiesioginis sąlytis su infekuotu nosies sekretu – spaudžiant rankas, bučiuojantis, apsikabinant;
- Per užkrėstus daiktus – liečiant paviršius ar daiktus, užterštus gripo virusu, o po liečiant savo burną ar nosį.





## **Gerbiami tėveliai(globėjai) darome teisingas išvadas.**

**Jai šiandien mano sloguojantis vaikas eina į darželį, jis dalinasi virusais su kitais vaikais o kita diena jau kiti vaikai gali susirgti..., rytoj kitas sloguojantis vaikas užkrės jūsų sveiką vaiką. Taip galime sirgti ištisai.... Gerbkime vieni kitus ir mylėkime savo vaikus.**

**Neveskime sloguojančių vaikų į darželį jei sloga tik prasidėjo ir trunka ne mažiau kaip 3 dienas, tai padės apsaugoti vaikus nuo virusinių infekcijų...**

**Nutraukime užburtą ratą sloguojančių vaikų grupėje.**

