
**Infekcijas slimību profilakse.
Ieteikumi bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējiem
un izglītības iestādēm,
kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu¹**

¹ Izstrādāti saskaņā ar Ministru kabineta 2013. gada 17. septembra noteikumiem Nr. 890 „Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu”

Ievads

Šo Ieteikumu nolūks ir pēc iespējas mazināt infekcijas slimību izplatīšanos bērnu uzraudzības un pirmsskolas izglītības iestādēs (turpmāk – iestāde), vērsot iestāžu vadītāju un darbinieku uzmanību uz slimību pazīmēm, lai laikus novērstu infekcijas slimību izplatīšanās riskus iestādē. Infekcijas slimību profilakse un ierobežošana iestādēs² ir ļoti nozīmīga:

- vecākiem, kas vēlas būt pārliecināti, ka viņu bērni atrodas tīrā un drošā vidē;
- darbiniekiem, kas pieskata bērnus un kas paši var tik pakļauti inficēšanās riskam;
- iestāžu vadītājiem, kuriem ar normatīvajiem aktiem³ noteikts pienākums nodrošināt darbinieku un bērnu, kam tiek sniegti bērnu pieskatīšanas pakalpojumi, veselību un drošību.

Visapkārt mums ir visdažādākie mikroorganismi. Tie sastopami gan augsnē, gan dzeramajā un jūras ūdenī, gan arī gaisā un pat cilvēka organismā. Cilvēki tos dzer, ēd, ieelpo un dzīvo kopā ar tiem. Taču atsevišķi mikroorganismi (baktērijas, vīrusi, hlamīdijas, sēnītes), nonākot cilvēka organismā, var izraisīt infekcijas slimības un tos sauc par infekcijas slimību izraisītājiem.

Infekcijas slimību izplatīšanās ceļi

Infekcijas slimību izplatīšanās procesu var atspoguļot kā ķēdi, pa kuru mikroorganismi no infekcijas avota tieši (slimnieks, infekcijas slimības izraisītāja nēsātājs, inficēts dzīvnieks) vai ar apkārtējo vides priekšmetu starpniecību nokļūst līdz uzņēmīga cilvēka organismam. Ja šī ķēde jebkurā posmā tiek pārtraukta, inficēšanās risks tiek ierobežots, neļaujot mikrobiem nokļūt līdz uzņēmīgam cilvēkam (indivīdam). To var panākt:

- 1) atklājot, izolējot un izārstējot infekcijas avotus;
- 2) nepieļaujot mikroorganismu izplatīšanos ar vides objektu starpniecību;
- 3) samazinot cilvēka uzņēmību pret infekcijas slimībām.

Infekcijas slimības gadījumā cilvēka ķermenis kļūst par infekcijas avotu – infekcijas izplatīšanā svarīga nozīme var būt ķermeņa šķidrumiem – siekalām, krēpām, izkārnījumiem, urīnam, izdalījumiem no deguna, gļotādām vai ādas.

Izšķir šādus infekcijas izplatīšanās ceļus:

- **gaisa pilienu** ceļā izplatās galvenokārt infekcijas, kuru ierosinātājs lokalizējas augšējos elpceļos un izdalās no elpošanas ceļiem runājot, klepojot, šķaudot pa-

² Ieteikumi bērnodarziem un skolām, ja iestādē reģistrēts konkrētās infekcijas slimības gadījums; <http://www.spkc.gov.lv/ieteikumi-skolam-un-bernudarziem/>

³ Ministru kabineta 2010.gada 23.marta noteikumu Nr.277 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs” 9.punkts

rasti nelielā distancē (līdz 1 metram) no infekciozas personas (piemēram, difterija, masaliņas, epidēmiskais parotīts, meningokoku infekcija, gripa, u.c. augšējo elpceļu infekcijas);

- **pa gaisu (aerogēnā ceļā)** apkārtējā vidē izplatās atsevišķas elpceļu slimības, piemēram, masalas, vējbakas, garais klepus, kā arī tuberkuloze, kad inficēties var cilvēki, kuri atrodas vienā telpā ar saslimušo vai pat citās telpās, jo izraisītāji var izplatīties ar gaisa plūsmu;
- **netiešā kontakta ceļā** – piemēram, infekcijas ierosinātāji izdalās no zarnu trakta un nokļūst apkārtējā vidē. Cilvēks inficējas ar netīru roku starpniecību, piesārņotu pārtiku vai dzeramo ūdeni šos mikroorganismus norijot (piemēram, rotavīrusu un norovīrusu infekcija, dizentērija, A hepatīts, citas zarnu infekcijas);
- **tiešā kontakta ceļā**, kad kādai organisma virsmai, piemēram, ādai vai gļotādai, saskaroties ar mikroorganismiem, rodas labvēlīgi apstākļi infekcijas attīstībai (piemēram, kašķis, pedikuloze (utainība), ādas sēnīšu slimības, kārpas);
- **transmisīvais ceļš**, kad infekcijas ierosinātājs nokļūst tieši asinīs, piemēram, ar ērces piesūkšanos (ērcu encefalīts, Laimas slimība), dzimumakta laikā, kā arī, ja ir bijis asins un bojātas ādas vai gļotādas kontakts vai lietojot zobu birsti kopā ar inficēto personu (B un C hepatīts u.c.).

Bieži infekcijas slimībām ir jaukti izplatīšanas mehānismi, piemēram, ar gripu var inficēties gaisa pilienu ceļā un kontakta ceļā.

Infekcijas slimību pazīmes⁴

Iestādes vadītājam jānodrošina vecāku/aizbildņu informēšana, ka bērns nedrīkst apmeklēt iestādi, ja ir šādas slimības pazīmes:

- **zarnu infekcijas slimības pazīmes** – caureja (šķidra vēdera izeja trīs un vairāk reizes dienā), ēstgribas zudums, nelabums, vemšana, vēdersāpes ar vai bez ķermeņa temperatūras paaugstināšanos;
- **gripas pazīmes** – pēkšņs slimības sākums, galvassāpes, drudzis, paaugstināta ķermeņa temperatūra, muskuļu sāpes, kaulu „laušanas sajūta”, aizlikts deguns bez iesnām un sauss, rejošs klepus;
- **citu akūto augšējo elpceļu infekciju pazīmes** – iesnas, klepus, šķaudīšana, rīkles iekaisums, apgrūtināta elpošana, acu konjunktīvas iekaisums ar vai bez paaugstinātas ķermeņa temperatūras;
- **akūta vīrushepatīta (ieskaitot A hepatītu) pazīmes** – slikta dūša, ēstgribas zudums, nogurums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, sāpes labajā parībā, iespējami zarnu trakta darbības traucējumi ar vai bez paaugstinātas ķermeņa temperatūras, vēlāk ādas un acu dzelte, tumšs urīns un gaiši izkārnījumi;
- **masalu pazīmes** – klepus, iesnas, konjunktivīts (acu konjunktīvas iekaisums), izsitumi, paaugstināta ķermeņa temperatūra;

⁴ <http://www.spkc.gov.lv/infekcijas-slimibas/>

- **masaliņu pazīmes** – izsitumi, limfmezglu pietūkums un paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- **vējbaku pazīmes** – **paaugstināta ķermeņa temperatūra līdz 38 – 39°C**, galvassāpes, vispārējs nogurums, ēstgribas zudums, pēc 2 – 4 dienām dažādās ķermeņa vietās, arī galvas matainajā daļā, parādās nelieli, nedaudz piepacelti, sārti izsitumi, kuri ātri vien piepildās ar dzidru vai bālganu šķidrumu un kļūst par pūslīšiem. Pūslīši pārplīst vai kasot tiek pārplēsti, to vietās veidojas krevelītes;
- **tuberkulozes pazīmes** – var izpausties kā saaukstēšanās vai gripa, pēc kuras bērns ilgstoši nevar atlabt, ieildzis bronhīts, pneimonija, kas nepadodas ārstēšanai. Lielāki bērni sūdzas par galvassāpēm, nogurumu, var būt nedaudz paaugstināta ķermeņa temperatūra (37,1 – 37,5 C). Zīdaiņiem raksturīgi, ka viņi slikti pieņemas svarā, ir saguruši un raudulīgi;
- **ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 37,5°C** (mērot ķermeņa temperatūru padusē) bez citām infekcijas slimības pazīmēm vai virs **37,0 °C**, ja ir citas infekcijas slimības pazīmes;
- **mikrosporijas (infekcioza ādas sēnīšu slimība) pazīmes** – uz ādas apaļi vai ovāli, sārti plankumi, kas, izzūdot no centra, veido divus vienu otrā ieslēgtus gredzenus. Galvas matainajā daļā lieli plankumi ar ādas lobīšanos, mati pie pamatnes nolūzuši;
- **pedikulozes (utainības) pazīmes** - pastāvīga spēcīga galvas un kakla mugurējās daļas ādas nieze, ādas (aizauss rajonā un kakla mugurējā daļā) sakasījumi - mazi, sarkani uztūkumi, ādas sacietējumi ar seroziem (ūdeņainiem) izdalījumiem. Mazi, balti plankumi (oliņas vai gnīdas) pie mata saknes, ko ir grūti atdalīt. Redzami paši parazīti – galvas utis;
- **kašķa pazīmes** – izteikta nieze un nelieli pūslīši, kas var būt klāti ar krevelītēm. Pūslīši pārsvarā ir uz vietām, kur ir plāna āda, piemēram, pirkstu starpās, uz vēdera, augšdelmu iekšpusēs pie padusēm, uz apakšdelmu locītavām pie plaukstas, uz dzimumorgāniem (niezes dēļ bērns ir kašķīgs, nevar koncentrēties);
- **enterobiozes (spalīšu invāzijas) pazīmes** - izteikta (mokoša) nieze anālās atveres apvidū, kas var būt par cēloni bērna bezmiegam, neirastēnijai. Anālās atveres apvidus kasīšana dažreiz rada izsitumus, iekaisumu un pat strutošanu.

Atcerieties:

- iestādes darbinieki, kuriem ir normatīvajos aktos⁵ minētās slimības pazīmes, t.sk. arī iepriekš minētās, nedrīkst pildīt darba pienākumus, par slimības pazīmēm (simptomiem) darbiniekam nekavējoties ir jāpaziņo darba devējam un jāgriežas pie ģimenes ārsta;

⁵ Ministru kabineta 2001.gada 27.novembra noteikumi Nr.494 „Noteikumi par darbiem, kas saistīti ar iespējamu risku citu cilvēku veselībai un kuros nodarbinātās personas tiek pakļautas obligātajām veselības pārbaudēm”

- bērni nedrīkst apmeklēt iestādi, ja novērojama kāda no iepriekš minētajām slimību pazīmēm. Jāņem vērā, ka visas minētās infekcijas slimību pazīmes bērniem parasti vienlaikus nenovēro – iespējams, ka būs novērojamas tikai dažas no tām;
- papildus iepriekš minētajām infekcijas slimību pazīmēm raksturīgas arī izmaiņas bērna uzvedībā – miegainība, atteikšanās ēst, dzert, raudulība, paātrināta elpošana, galvassāpes, nespēks u.c.;
- **ja diviem vai vairākiem bērniem vai iestādes darbiniekiem parādījušās vienādas vai līdzīgas pazīmes, tas var liecināt par infekcijas slimību, kas jau izplatās kolektīvā.**

Rīcība, ja bērnam, atrodoties iestādē, parādās infekcijas slimības pazīmes

Ja bērnam, atrodoties iestādē, parādās kāda no norādītajām slimības pazīmēm, ir jāinformē tiešais vadītājs vai iestādes vadītājs, lai informētu vecākus/aizbildni un risinātu jautājumu par bērna nošķiršanu no pārējiem bērniem. Ja saslimst darbinieks, viņš nekavējoties par to ziņo darba devējam un vēršas pie ģimenes ārsta.

Iestādes vadītājam:

- ir jānodrošina vecāku/aizbildņu informēšana par iespējamu saslimšanu un /vai bērnu nošķiršanu no pārējiem bērniem infekcijas slimības gadījumā līdz brīdim, kad vecāki/aizbildņi ierodas pēc bērna;
- ir jānodrošina pastāvīga darbinieka klātbūtne pie saslimušā bērna, kurš ir nošķirts no citiem bērniem;
- ir jānodrošina informācijas sniegšana⁶ telefoniski Slimību profilakses un kontroles centra attiecīgās reģionālās nodaļas epidemiologam⁷, ja radušās aizdomas par grupveida saslimšanu iestādē: (iestādē ir divas vai vairākas personas (darbinieki vai bērni) ar šādām infekcijas slimības pazīmēm: *caureja, vemšana, ādas, gļotādas vai acu ābolu dzelte, paaugstināta ķermeņa temperatūra, izsitumi vai citi ādas bojājumi*);
- ir jāinformē vecāki/aizbildņi, ja iestādē tiek konstatēta kāda infekcijas slimība (skat. Infekcijas slimību pazīmes);
Vienmēr jāsauglabā saslimušā konfidencialitāte. Ir ļoti svarīgi, lai šī informācija tiktu sniegta to bērnu vecākiem, kam dažādu slimību dēļ vai saņemtās ārstēšanas rezultātā ir pavājināta bērna imunitāte (piem., leukēmija, HIV vai bērns saņem steroīdu terapiju);
- ir svarīgi informēt arī bērnu mātes, kā arī darbinieces – grūtnieces par šādām infekcijas slimībām: vējbakas, masalas, masaliņas un infekciozā eritēma, kas

⁶ Ministru kabineta 1999.gada 5.janvāra noteikumi Nr.7 „Infekcijas slimību reģistrācijas kārtība”

⁷ <http://www.spkc.gov.lv/kontakti/>

var ietekmēt gaidāmā bērna veselību. Ieteicams šīm personām konsultēties ar ģimenes ārstu par vakcinācijas nepieciešamību.

Atcerieties:

- slima bērna vai darbinieka ātra nošķiršana no pārējiem ir svarīgs pasākums, lai novērstu turpmāku infekcijas pārnesanu uz veseliem bērniem, kā arī, lai nepieļautu vides piesārņošanu ar infekcijas slimības izraisītājiem.
- iestādes darbiniekiem jābūt informētiem par kārtību, kādā nošķir saslimušus bērnus. Iestādes vadītājam ir jānodrošina, lai šo kārtību darbinieki ievērotu.
- visiem vecākiem/aizbildņiem arī ir jābūt informētiem par iestādē pastāvošo kārtību, kādā nošķir saslimušos bērnus.

Infekcijas slimību profilakse

Lai nepieļautu mikroorganismu izplatīšanos, svarīgi ir veikt pienācīgus profilakses pasākumus. Efektīvs infekciju izplatīšanās ierobežošanas līdzeklis ir roku mazgāšana un higiēna⁸. Pareiza roku higiēna palīdzēs būtiski mazināt vairāku infekcijas slimību izplatīšanos, piemēram, saaukstēšanās, gripas un zarnu trakta vīrusu izplatīšanos.

Kad darbiniekiem jāmazgā rokas?

- pēc ierašanās darbā;
- ikreiz, kad tās ir redzami netīras;
- pēc tualetes apmeklējuma;
- pirms ēdiena gatavošanas, pasniegšanas vai ēšanas;
- pēc pieskāšanās jebkurām virsmām, kas varētu būt netīras;
- pēc šķaudīšanas vai deguna šņaukšanas;
- pēc dzīvnieku glaudīšanas;
- pēc netīra apģērba aizskaršanas;
- pēc atkritumu savākšanas;
- pēc jebkādu ķermeņa šķidrumu savākšanas;
- pirms un pēc autiņbiksīšu nomaiņas;
- pēc individuālo aizsardzības līdzekļu novilkšanas;
- darbadienas beigās;
- jebkurā brīdī dienas laikā, kad uzskatāt to par nepieciešamu.

Kad bērnam jāmazgā rokas?

- pēc ierašanās iestādē;
- ikreiz, kad tās ir redzami netīras;
- pēc tualetes apmeklējuma;
- pirms ēšanas;

⁸ <http://www.spkc.gov.lv/ieteikumi-skolam-un-berndarziem/>

- pēc pieskāšanās jebkurām virsmām, kas varētu būt netīras;
- pēc šķaudīšanas, klepošanas un deguna šņaukšanas (lai nepieļautu elpceļu mikrobu izplatīšanos, vienmēr, klepojot un šķaudot ir jāaizsedz mute un deguns). Ja lieto salveti, uzreiz pēc lietošanas tā jāizmet atkritumu tvertnē un jānomazgā rokas;
- pēc rotaļāšanās, kuras laikā var nosmērēties;
- pēc netīra apģērba aizskaršanas.

Atcerieties:

- no tā, cik rūpīgi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga gan paša, gan citu cilvēku inficēšanās novēršana;
- bērniem ir jāmudina mācīties labas higiēnas pamatprincipus. Viens no vissvarīgākajiem principiem ir roku mazgāšana, tādēļ darbiniekiem tas ir pienācīgi jā dara gan pašiem, gan jāuzrauga un jāpalīdz bērniem;
- kārtīga roku noslaucīšana ir tikpat svarīga kā mazgāšana, jo mitras rokas un virsmas mikroorganismus izplata daudz vieglāk, nekā sausas;
- roku slaucīšanai bērniem jāizmanto individuāli marķētu dvieļi vai vienreizējās lietošanas papīra dvieļi, kurus izmet atkritumu tvertnē;
- jāievēro normatīvajos aktos noteiktā kārtība telpu vēdināšanā un mitrajā uzkopšanā, kas palīdz mazināt infekcijas slimību, t.sk. gripas un citu augšējo elpceļu vīrusu izplatīšanos.

Cilvēka neuzņēmības pret slimībām paaugstināšana

Mikroorganismi spēj iekļūt cilvēka organismā un izraisīt infekciju. Āda un mutes dobuma, rīkles, elpceļu, dzimumorgānu gļotādas veido barjeru infekcijām, taču jebkurš ādas vai gļotādu bojājums var kļūt par infekcijas vārtiem. Ir svarīgi visiem iegriezumiem, nobrāzumiem un citiem ādas bojājumiem uzlīmēt ūdensizturīgu plāksteri. Ja mikroorganismiem tomēr izdodas pārvarēt šo organisma aizsargbarjeru, nākamā organisma aizsardzības zona pret slimības izraisošiem patogēniem ir imūnsistēma. Par šo cīņu liecina ārējās pazīmes un slimības simptomi, piemēram, drudzis vai izsitumi. Katram indivīdam imūnsistēma ir atšķirīga – par to liecina cilvēka uzņēmība pret infekcijas slimībām. Efektīvākais veids, kā stiprināt imūnsistēmu pret konkrētajām infekcijas slimībām, ir imunizācija jeb vakcinācija. Jāatceras arī, ka pilnvērtīgs uzturs, fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, miega un atpūtas režīma ievērošana stiprina cilvēka veselību un imūnsistēmu.

Imunizācijas mērķis ir cilvēka organisma neuzņēmības izveidošana pret infekcijas slimībām, imitējot dabīgas infekcijas procesu ar labvēlīgu iznākumu. Vakcinācija palīdz ierobežot daudzu dzīvībai bīstamu infekcijas slimību izplatību un pat pilnīgi likvidēt tās. Pēc vakcinācijas organisms, līdzīgi kā slimības laikā, tiek pakļauts slimību izraisošas baktērijas vai vīrusa iedarbībai,

bet vakcīnā šie slimību izraisītāji ir nedzīvi, novājināti vai pārveidoti un neizraisa saslimšanu.

Pašlaik Vakcinācijas kalendārā⁹ ir iekļautas 14 vakcīnas pret šādām infekcijas slimībām: tuberkuloze, rotavīrusu infekcija, B hepatīts, difterija, stingumkrampji, garais klepus, b tipa *Haemophilus influenzae infekcija (Hib)*, poliomiēlīts, pneimokoku infekcija, masalas, masaliņas, epidēmiskais parotīts, vējbakas, cilvēka papilomas vīrusa infekcija. Visas minētās vakcīnas bērniem līdz 18 gadu sasniegšanai tiek apmaksātas no valsts budžeta līdzekļiem.

Plašāka informācija par vakcīnregulējamām infekcijas slimībām un Vakcinācijas kalendārs ir pieejami Slimību profilakses un kontroles centra mājas lapā¹⁰.

Tīra vide ir ļoti būtisks faktors infekcijas slimību izplatības ierobežošanai

Svarīgi, lai telpas regulāri tiktu tīrītas un bojātās virsmas – nomainītas. Vairumā gadījumu uzkopšanu var veikt tikai ar mazgāšanas līdzekli saturošu siltu ūdeni, lai notīrītu netīrumus un taukvielas, kas var saturēt mikroorganismus. Atsevišķos gadījumos tomēr nepieciešams izmantot dezinfekciju.

Dezinfekcija ir mikroorganismu iznīcināšanas process, kurā to daudzums tiek samazināts līdz drošam līmenim.

Dezinfekciju veic, pielietojot fizikālos un ķīmiskos paņēmienus:

- *fizikālie paņēmieni un līdzekļi* ir augstas temperatūras pielietošana, piemēram, gludināšana, žāvēšana, vārīšana, karstā ūdens un tvaika pielietošana;
- *ķīmiskā dezinfekcija* iekļauj ķīmisko līdzekļu lietošanu.

Lai nodrošinātu iedarbības efektivitāti, dezinficējamās virsmas vispirms kārtīgi jānotīra. Dezinfekcijas līdzeklis ir jāizmanto atbilstoši tā lietošanas instrukcijai un paredzētajam mērķim (piemēram, līdzeklis paredzēts klozetpodu dezinfekcijai) – tas jālieto pareizā koncentrācijā (jābūt mērtraukam) un uz dezinficējamās virsmas jātur atbilstoši ekspozīcijas laikam. Nepieciešamā informācija ir norādīta dezinfekcijas līdzekļa ražotāja sniegtajā lietošanas instrukcijā.

Tīrības uzturēšana

⁹ Ministru kabineta 2000.gada 26.septembra noteikumi Nr.330 „Vakcinācijas noteikumi” 1.pielikums

¹⁰ www.spkc.gov.lv

- Nav ieteicams ieklāt mīkstos grīdas segumus un grīdas paklājus, taču, ja tādi ir, jānodrošina to atbilstoša kopšana – tie regulāri jātīra ar putekļsūcēju, vēlams arī mitrā uzkopšana.
- Bērnu barošanas krēsliņi un citas mēbeles jāuztur tīras.
- Lai izvairītos no baktēriju pārnesanas, katrai telpu grupai, piemēram, rotaļu telpās, tualetēs un virtuvēs izmantojiet atsevišķu uzkopšanas inventāru. Tam jābūt marķētam (var izmantot krāsu kodu sistēmu, uzrakstus u.tml.).
- Ja bērns ir vēmis vai viņam ir caureja, ir svarīgi iztīrīt un dezinficēt vietu, kurā tas notika. Tīrīšanai izmantotās lupatiņas var pārnest mikroorganismus, tādēļ tām jābūt vienreizlietojamām. Pēc lietošanas tās jāizmet.
- Izmantojot daudzreiz lietojamās lupatiņas, tās katru dienu vajadzētu mazgāt veļas mašīnā augstākās temperatūras režīmā.

Atcerieties:

- iestādē ir jābūt izstrādātam telpu uzkopšanas un dezinfekcijas plānam, tajā norādot tīrāmās telpas un aprīkojumu, tīrīšanas biežumu, veidus, izmantotos dezinfekcijas līdzekļus;
- grīdas, uz kurām spēlējas un rāpo pavisam mazi bērni, rada augstāku inficēšanās risku, tādēļ uzkopšanu var veikt biežāk, taču ne retāk kā divas reizes dienā;
- rotaļlietas ir jākopj rūpīgi, jo tās ir koplietošanas lietas un ar tām var tikt nodotas infekcijas no viena bērna otram. Siekalas un elpceļu izdalījumi kopā ar infekcijas izraisītājiem var nonākt uz rotaļlietām runāšanas laikā, kā arī tieša kontakta veidā: jaunākie bērni bieži liek rotaļlietas pie sejas, slimību izraisītāji var nokļūt uz rotaļlietām arī no kāda bērna slikti nomazgātajām rokām. Šādā veidā bērni var iegūt galvenokārt elpceļu un zarnu infekcijas, arī kašķi un zarnu parazītus. Mazgājamās rotaļlietas mazgā ne retāk kā reizi nedēļā. Mīkstās rotaļlietas nedrīkst būt putekļainas;
- virsmas, kurām regulāri pieskaras, piemēram, tualetes rokturi, durvju rokturi, gaismas slēdži un izlietnes krāni, arī jātīra regulāri, vēlams tos arī dezinficēt (īpaši, ja iestādē konstatēta grupveida saslimšana vai, piem., gripas epidēmijas laikā);
- pastāvīgi ievērojiet principu „notīrīt nekavējoties”, t.i., satīriet uzreiz pēc tam, kad kaut kas ir izšļakstījies vai izbiris;
- gadījumā, ja jums nākas saskarties ar ķermeņa izdalījumiem (izkārnījumiem, urīnu, vēmekļu masām), asinīm vai izšļakstītiem ķermeņa šķidrumiem, veicot virsmu un telpu uzkopšanu, iesakām lietot „individuālās aizsardzības līdzekļus” tas ietver vienreizējas lietošanas cimdus un vienreizējas lietošanas priekšautus.

Kad jālieto individuālie aizsardzības līdzekļi?

Saskarsme ar asinīm un izšļakstītiem ķermeņa šķidrumiem	Nepieciešamība lietot individuālos aizsardzības līdzekļus
Nav kontakta (piemēram, rotaļājoties ar bērnu)	nav
Iespējams kontakts: tīrot rotaļlietas un iekārtas	saimniecības cimdi, piemēram, gumijas cimdi vai vienreizējas lietošanas cimdi
mainot autiņbiksītes, gadījumā, ja bērnam ir caureja	vienreizējas lietošanas cimdi
attīrot bērna veļu no izkārnījumiem	vienreizējas lietošanas cimdi un vienreizējas lietošanas priekšauts
Apšļakstīšanās risks (piemēram, deguna asiņošana, izšļakstītu ķermeņa šķidrumu, piem., asiņu, vēmekļu, urīna, satīrīšana)	vienreizējas lietošanas cimdi un vienreizējas lietošanas priekšauts

*vienmēr mazgājiet rokas pirms un pēc individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas

Veļa / Veļas mazgāšana

Ja jūs valkājat formas vai kokvilnas uzsvārcus, tie jāmaina ne retāk kā reizi nedēļā, ja nepieciešams biežāk.

Ja iestādē tiek nodrošināta bērnu guldināšana, jums:

- jāpiešķir individuāla, tīra gultasveļa katram bērnam, un laikā, kad tā netiek lietota, tā jāglabā maisiņā vai atvilktnē ar bērna vārdu;
- gultasveļa jāmaina ne retāk kā reizi 10 darbdienās, ja nepieciešams, biežāk. Diennakts grupās – reizi nedēļā;
- jāpiešķir katram bērnam tīrs dvielis (atsevišķi rokām un kājām) ar individuālu marķējumu (piemēram, dažādas krāsas, uzraksti, burti u.tml.). Pieļaujama arī vienreizējās lietošanas dvieļu izmantošana;
- sejas un kāju dvielīši jāmazgā ne retāk kā reizi 10 darbdienās, ja nepieciešams, biežāk. Diennakts grupās – reizi nedēļā, pēc katras lietošanas;
- tīrā veļa jāglabā tīrā, sausā vietā, atsevišķi no netīrās vai lietotās veļas;
- ja veļa vai drēbes ir nosmērētas ar izkārnījumiem, uzmanīgi iemetiet izkārnījumus tualetes podā;
- bērna netīrās vai slapjās drēbes neskalojiet ar rokām. Ielieciet aiztaisāmā plastikāta maisiņā ar bērna vārdu, un atdodiet vecākiem vai aizbildnim. Pasauciet vecākiem vai aizbildnim, ka drēbes ir netīras;
- pirms mazgāšanas uzglabājiet netīro un lietoto veļu atsevišķos maisos vai tvertnēs ar vāku;
- mazgājiet visu veļu maksimāli augstā temperatūrā, ko norādījis ražotājs.

Tualete, podiņi un autiņbiksīšu nomaiņa

Bērni var iemācīties pareizu higiēnas ievērošanu tualetes apmeklējuma laikā, ja viņiem tiek doti atbilstoši padomi un nodrošinātas atbilstošas iespējas.

- Tualetes telpām vienmēr jābūt tīrām, jo tās ir visvairāk pakļautas mikroorganismu klātbūtnei. Tualetes telpas ir regulāri jāpārbauda visas dienas laikā un ne retāk kā divas reizes dienā jāveic to mitrā uzkopšana, klozetpodus dezinficē pēc nepieciešamības, bet ne retāk kā divas reizes dienā (to skaitā durvju rokturi, ūdens krāni un tualetes poda ūdens pogas).
- Mazi bērni tualetes lietošanas un roku mazgāšanas laikā ir jāuzrauga.
- Maziem bērniem vajadzētu būt pieejamiem tualetes podiem atbilstošā izmērā, kas arī aprīkoti ar tualetes krēslu un vāku, lai samazinātu satura izšļakstīšanās risku, kad tiek nolaists ūdens.
- Tuaeletēs jābūt pietiekamam daudzumam tualetes papīra.
- Roku mazgāšanas izlietnēm jābūt bērna augumam piemērotā augstumā.

Podiņi

Podiņi jāuzglabā tualetes telpā, un tos nedrīkst nest uz rotaļu stūrīti.

- Pēc podiņa lietošanas tā saturs ir jāizlej podā (izliešanas laikā pavērsiet galvu sāņus). Tualetes vāks pirms ūdens nolaīšanas ir jāaizver, lai samazinātu satura izšļakstīšanās risku.
- Pēc podiņa satura izliešanas, tas jāizmazgā, pēc nepieciešamības jādezinficē un kārtīgi jānosusina ar vienreizlietojamo dvieli/papīra dvieli. Pēc tam jānomazgā rokas ar ziepēm un ūdeni.
- Podiņi ir jāuzglabā atsevišķi ar dibenu augšup, nevis jāsavieto viens uz otra.
- Podiņus nevajadzētu mazgāt roku mazgāšanai paredzētajās izlietnēs.
- Ieplaisājuši vai bojāti podiņi ir jāizmet, jo tos nevar kārtīgi iztīrīt.
- Jāņem vērā, ka bērnu podiņi rada infekcijas izplatības risku citiem bērniem.
- Bērnu vajadzētu atturēt no spēlēšanās ar rotaļlietām tualetes telpās vai podiņu uzglabāšanas vietā. Ja šajā vietā rotaļlietas tiek izmantotas podiņlietošanas mācības laikā, pēc lietošanas tās ir jānotīra un jādezinficē.

Atcerieties:

- bērni ir jāuzrauga un jāpārlicinās, ka uzreiz pēc podiņa vai tualetes lietošanas viņi nomazgā rokas;
- jābūt iespējai nomazgāt rokas arī uzreiz pēc autiņbiksīšu nomaiņas;
- cimdu uzvilksana neaizvieto roku higiēnu, tādēļ rokas ir jānomazgā uzreiz pēc cimdu novilkšanas;
- ja parādās ādas iekaisums no autiņbiksīšu lietošanas, par to ir jāinformē vecāki/aizbildņi;

- individuāli lietojamie krēmi un ziedes ir jāmarķē ar bērna vārdu un tos nekad nedrīkst izmantot citiem bērniem.

Ir svarīgi, lai visi iestādes darbinieki skaidri saprastu savu lomu infekcijas slimību izplatīšanās novēršanā.

Darbinieki ir jāapmāca un jāuzrauga. Darbiniekiem ir jāpārzina esošās procedūras infekcijas slimību profilaksei un ierobežošanai iestādē. Ieteicams veikt darbinieku apmācību reģistrāciju.

Iestādes vadītājam ir jāapsver iespēja regulāri atbilstoši sezonai, konsultējoties ar Slimību profilakses un kontroles centra reģionālo epidemiologu¹¹, izvietot iestādē vecākiem pieejamā vietā izglītojošus materiālus par infekcijas slimību profilaksi.

Atsauces

1. *Infection Prevention and control in Children Settings: March 2011 Health Protection Scotland*
2. *Infection prevention and control „Best practice advice for nurseries and childcare settings” (Northern Ireland)*

¹¹ <http://www.spkc.gov.lv/darbinieku-kontakti/>