

Załącznik do Zarządzenia nr 49/2025
Dyrektora Zespołu Żłobków m.st. Warszawy
z dnia 15 lipca 2025 r.

Procedura Profilaktyki Zdrowia w Zespole Żłobków

- I. Zasady wynikające ze Statutu i Regulaminu organizacyjnego żłobka/punktu dziennego opiekuna – informacje ogólne.
- II. Zasady dezynfekcji i bezpieczeństwa sanitarnego.
- III. Zasady postępowania w wypadkach z udziałem dzieci:
 1. upadek z wysokości
 2. złamania
 3. zwichnięcia
 4. rozcięcia
 5. zadławienia
 6. resuscytacja krążeniowo-oddechowa (AED)
- IV. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia choroby zakaźnej u dzieci:
 1. bostonka/grypa bostońska
 2. rotawirus
 3. odra
 4. ospa
 5. szkarlatyna
 6. rumień zakaźny
- V. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia choroby pasożytniczej u dzieci:
 1. wszawica
 2. owsica
 3. glistnica
- VI. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia chorób układu pokarmowego u dzieci: biegunka/wymioty
- VII. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia najczęstszych schorzeń u dzieci:
 1. zapalenie spojówek
 2. atopowe zapalenie skóry
 3. łojotokowe zapalenie skóry
- VIII. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia gorączki u dzieci.
- IX. Zasady postępowania w przypadku zaniedbania higieny u dzieci – postępowanie zgodne ze Standardami Ochrony Dzieci przed Krzywdzeniem.

- X. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia kataru u dzieci:
 - 1. katar alergiczny
 - 2. katar infekcyjny
 - 3. katar bakteryjny
- XI. Zasady postępowania w przypadku ukąszenia przez owady dzieci.
- XII. Zasady ubierania i rozbierania dzieci przy wyjściu i po powrocie z placu zabaw.
- XIII. Zasady przygotowania i podawania dzieciom owoców.
- XIV. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia urazów u dzieci – gips, szwy.
- XV. Profilaktyka:
 - 1. szczepienia
 - 2. higiena osobista i otoczenia u dzieci
 - 3. propagowanie aktywności fizycznej i profilaktyka wad postawy u dzieci
 - 4. higiena spożywania posiłków przez dzieci
 - 5. bezpieczeństwo podczas pobytu dzieci w żłobku/punkcie dziennego opiekuna
 - 6. higiena psychiczna dzieci.
- XVI. Zalecenia dotyczące najważniejszych czynności higieniczno-profilaktycznych wykonywanych w żłobku/punkcie dziennego opiekuna:
 - 1. mycie zębów przez dzieci
 - 2. mycie rąk przez dzieci
 - 3. sen i wypoczynek dzieci.

Znajomość podstawowych zasad bhp, zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, regulaminów i procedur jest warunkiem odpowiedzialnej pracy każdego pracownika żłobka/dziennego opiekuna.

Pracownicy Zespołu Żłobków m.st. Warszawy w swoich działaniach stosują obowiązujące przepisy w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP) oraz przepisów przeciwpożarowych (ppoż.), które są określone w instrukcji bezpieczeństwa pożarowego w każdej placówce/punkcie dziennego opiekuna.

Opiekunki/opiekunowie/dzienni opiekunowie ponoszą pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci przebywających w żłobku/punkcie dziennego opiekuna.

Uzasadnieniem wprowadzenia niniejszych procedur jest troska o zdrowie i bezpieczeństwo każdego dziecka objętego opieką w żłobku/punkcie dziennego opiekuna.

W sytuacjach trudnych oraz zagrażających bezpieczeństwu dziecka, opiekunki/opiekunowie/dzienni opiekunowie i pozostały personel żłobka/punktu dziennego opiekuna jest zobowiązany postępować zgodnie z przyjętymi procedurami.

Rodzice zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego dokumentu.

I. Zasady wynikające z Regulaminu organizacyjnego Żłobka/dziennego opiekuna

1. Do żłobka/punktu dziennego opiekuna przyjmowane są dzieci zdrowe, bez cech infekcji takich jak: ostry kaszel, gorączka, biegunka, wymioty, wysypka, zaczerwienione/ropiejące oczy.
2. Po przebytej infekcji Rodzic przedkłada starszej pielęgniarce/starszej położnej lub opiekunom w grupie/punkcie dziennego opiekuna oświadczenie o stanie zdrowia dziecka. Oświadczenie Rodzica o stanie zdrowia dziecka jest równoważne z zaświadczeniem lekarskim. Wzór oświadczenia stanowi załącznik nr 4 do karty informacyjnej regulaminu organizacyjnego żłobka.
3. Opiekunki/opiekunowie/dzienni opiekunowie przy przyjmowaniu dziecka do grupy/punktu dziennego opiekuna dokonuje ogólnej, wizualnej oceny kondycji dziecka.
4. W przypadku zauważenia niepokojących objawów opiekun wzywa starszą pielęgniarkę/starszą położną lub kierownika w celu dokładnej oceny stanu zdrowia dziecka, a dzienny opiekun informuje o niepokojących objawach stanu zdrowia dziecka pracownika DROiJW.

II. Zasady dezynfekcji i bezpieczeństwa sanitarnego

1. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny. Dzieci oraz opiekunowie szczególnie po przyjeździe do żłobka, przed jedzeniem, po powrocie z placu zabaw, po skorzystaniu z toalety powinni myć ręce wodą z mydłem.
2. Należy zapewnić bieżącą dezynfekcję toalet i nocników środkami bezpiecznymi dla dzieci.
3. Zaleca się okresową dezynfekcję leżaków dziecięcych.
4. Zaleca się okresowe czyszczenie sprzętu na placu zabaw przy użyciu detergentu.
5. Zaleca się wietrzenie sal oraz części wspólnych (korytarzy) w czasie, gdy dzieci nie przebywają w sali i w razie potrzeby, również w czasie zajęć.

III. Zasady postępowania w wypadkach z udziałem dzieci

1. W razie wypadku, bez względu na jego charakter, personel/(dzienna) opiekunka/opiekun/świadek zdarzenia zawsze powinien sprawdzić stan zdrowia,

bezpieczeństwo dziecka oraz bezpieczeństwo wokół miejsca wypadku, tak by uniknąć ryzyka powtórzenia zdarzenia.

2. Personel/(dzienna) opiekunka/opiekun/świadek zdarzenia wyprowadza dzieci z zagrożonej strefy, jeżeli miejsce może stwarzać zagrożenie dla ich bezpieczeństwa.
3. W pierwszej kolejności personel/(dzienna) opiekunka/opiekun/świadek zdarzenia ocenia stan ogólny dziecka i niezwłocznie informuje starszą pielęgniarkę/starszą położną i kierownika żłobka o zaistniałej sytuacji, a dzienny opiekun – pracownika DROiJW.
4. Starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienny opiekun/opiekunka/opiekun w żłobku ocenia stan zdrowia dziecka, udziela pierwszej pomocy, a jeżeli stan dziecka tego wymaga, wzywa pogotowie (załącznik nr 1).
5. Obowiązek udzielenia pierwszej pomocy ma każdy pracownik na mocy Art. 162 Kodeksu Karnego w szczególności grupa pracowników odpowiadających za bezpieczeństwo dzieci zgodnie z art. 160 § 2 Kodeksu karnego w związku z art. 16 ustawy z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3.
6. Pierwszej pomocy przedmedycznej należy udzielać zgodnie z przyjętymi zasadami Polskiej Rady Resuscytacji.
7. Bez względu na charakter wypadku, każdorazowo i niezwłocznie o zdarzeniu powinni zostać poinformowani Rodzice dziecka.
8. Opiekunowie grupy/świadkowie zdarzenia, w której nastąpił wypadek, mają obowiązek sporządzenia notatki służbowej z przebiegu zdarzenia i wszystkich podjętych działań pomocowych. Każdy wypadek dziecka w żłobku/punkcie dziennego opiekuna należy zgłaszać do Zespołu Żłobków/DROiJW.

Zasady postępowania w przypadku upadku z wysokości:

- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia – należy ocenić czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne, zwracając uwagę, czy inne osoby nie są również zagrożone upadkiem z wysokości.
- Odsunięcie grupy od miejsca wypadku i przekazanie dzieci pod opiekę innego opiekuna.
- Do dziecka podchodzimy w taki sposób, aby cały czas być widocznym, od strony nóg co ograniczy ruchy jego głowy i przystępujemy do oceny stanu ogólnego dziecka.
- Należy opanować lęk i niepokój dziecka, ponieważ strach i płacz zwiększają zapotrzebowanie na tlen.
- Dziecka nie podnosimy, nie przenosimy, chyba, że znajduje się w miejscu, które zagraża jego bezpieczeństwu.
- Staramy się ograniczyć ruchy szyi dziecka.
- U dzieci po urazach mogą wystąpić nudności i wymioty.
- W trakcie oczekiwania na zespół ratownictwa medycznego należy monitorować stan dziecka czuwając nad jego bezpieczeństwem.

Zasady postępowania w przypadku urazów kostno-stawowych:

- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia – należy ocenić czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne.
- Przekazanie pozostałych dzieci pod opiekę innego opiekuna, odsunięcie ich od miejsca wypadku.
- W punkcie dziennego opiekuna zapewnienie pozostałym dzieciom bezpiecznych warunków.
- Unieruchomienie kończyny w możliwie komfortowy i stabilny sposób oraz niepowodowanie niepotrzebnych ruchów ani wstrząśnięć, celem zapobiegnięcia przemieszczaniu się kości oraz zmniejszeniu dolegliwości bólowych.
- W przypadku uszkodzenia kości unieruchamiamy uszkodzoną kość z dwoma sąsiadującymi stawami, a w przypadku uszkodzenia w stawie – uszkodzony staw z dwiema sąsiednimi kośćmi.
- W przypadku kończyny górnej, najczęściej stosuje się podwieszenie jej na temblaku (kończyna przywiedziona do klatki piersiowej – jeżeli zachowana jest ruchomość obręczy barkowej i nie ma żadnych oporów).
- W przypadku kończyny dolnej można obandażować uszkodzoną kończynę do zdrowej, zapobiegając jej przemieszczeniu się.
- Zaopatrzenie złamania otwartego odbywa się podobnie, z tą różnicą, że w pierwszej kolejności należy opatrzyć ranę i podjąć próbę zatamowania krwawienia (jeżeli występuje). Konieczne jest zabezpieczenie rany oraz wystającej kości przed przemieszczaniem się. Najlepiej wykonać to jałowym opatrunkiem, który należy ściśle obandażować. Jest to konieczne, aby zablokować wypływ krwi, a także zamknąć wrota zakażenia dla drobnoustrojów, które mogłyby wniknąć przez ranę. Następnie tak zabezpieczoną ranę należy usztywnić w podobny sposób, jak w przypadku złamania zamkniętego.
- W trakcie oczekiwania na zespół ratownictwa medycznego należy monitorować stan poszkodowanego czuwając nad jego bezpieczeństwem.

Zasady postępowania w przypadku rozcięcia powłok skórnych:

- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia – należy ocenić czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne.
- W przypadku głębokiego, dużego rozcięcia, z którym wiąże się duża utrata krwi lub możliwy jest uraz narządowy, należy natychmiast wezwać służby ratunkowe pod nr tel. 999 lub pogotowie ratunkowe, tel. 112.
- Zabezpieczenie rany jałowym opatrunkiem i założenie opatrunku uciskowego.
- W trakcie oczekiwania na zespół ratownictwa medycznego należy monitorować stan poszkodowanego czuwając nad jego bezpieczeństwem.
- W żłobku, w przypadku ran powierzchownych, należy wezwać starszą pielęgniarkę/starszą położną w celu zaopatrzenia rany.

- W przypadku nieobecności/braku starszej pielęgniarki/starszej położnej każda opiekunka/opiekun/dzienny opiekun sprawujący bezpośrednią opiekę nad dzieckiem powinna/powinien zaopatrzyć/zabezpieczyć ranę.

Zasady postępowania w przypadku zadławienia:

- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia – należy ocenić czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne.
- W przypadku zakrztuszenia częściowego, przy kaszlu efektywnym pochylamy poszkodowanego do przodu i zachęcamy do kaszlu w celu usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych.
- W przypadku całkowitego zadławienia u osoby dorosłej lub dziecka powyżej 1. roku życia, która pozostaje przytomna, należy niezwłocznie podjąć następujące działania: wykonać 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, a następnie 5 uciśnień nadbrzusza. Zaleca się również jak najszybsze zastosowanie urządzenia do odksztuszania – LifeVac.
- W przypadku całkowitego zadławienia z utratą przytomności należy natychmiast wezwać służby ratunkowe pod nr tel. 999 lub 112 i przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).
- W przypadku nieobecności/braku starszej pielęgniarki/starszej położnej każda opiekunka/opiekun/dzienny opiekun sprawujący bezpośrednią opiekę nad dzieckiem powinna/powinien udzielić pierwszej pomocy.

Zasady resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO):

- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia – należy ocenić czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne.
- Należy rozpoznać, czy osoba poszkodowana reaguje na bodźce oraz czy oddycha.
- Osobę nieprzytomną z zachowaniem oddechu należy ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej.
- W razie zatrzymania oddechu/krążenia należy natychmiast wezwać służby ratunkowe pod numerem alarmowym 999 lub 112 i przystąpić do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO). Należy poprosić o jak najszybsze dostarczenie i użycie Automatycznego Defibrylatora Zewnętrzny (AED)
- Co minutę kontrolujemy stan osoby poszkodowanej z pomocą włączonego AED.
- Należy kontynuować działania ratownicze do czasu przyjazdu służb medycznych.

IV. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia chorób zakaźnych u dziecka przebywającego w żłobku/punkcie dziennego opiekuna

1. Bostonka – grypa bostońska

Choroba dłoni, stóp i jamy ustnej jest schorzeniem o charakterze zakaźnym. Źródłem zakażenia jest człowiek. Patogen cechuje się wysoką zakaźnością szczególnie wśród dzieci. Choroba bostońska zwykle pojawia się w okresie letnio jesiennym.

Wirus powodujący bostonkę u dzieci przenosi się drogą kropelkową i fekalno-oralną. Patogeny obecne są w ślinie, wydzielinie z nosa i jamy ustnej, płynie z pękających pęcherzyków oraz stolcu osoby zakażonej. Do infekcji prowadzi bezpośredni kontakt z chorym lub zakażonym przedmiotem, w tym pożywieniem, a nawet wodą.

Chorobę charakteryzuje głównie wysypka w postaci surowiczych wyprysków, występująca najczęściej na dłoniach, podszewkach stóp, w gardle i jamie ustnej, również na pośladkach i w okolicach narządów płciowych. Pojawia się również wysoka gorączka, najczęściej jest krótkotrwała i łatwo ją zbić. Dziecko skarży się ból gardła, za który odpowiadają pęcherzyki umiejscowione w jamie ustnej, które po pewnym czasie pękają, w wyniku czego powstają bolesne nadżerki oraz złe samopoczucie, apatia, niechęć do aktywności.

Profilaktyka: Podstawą profilaktyki bostonki jest izolacja chorego dziecka do czasu zniknięcia zmian skórnych oraz odpowiednia higiena – częste mycie rąk, unikanie korzystania z przedmiotów osobistych osób zakażonych, dezynfekcja skażonych powierzchni i przedmiotów. Wirus może być wydalany w kale jeszcze przez kilka tygodni po przechorowaniu. Jak dotąd, nie ma dostępnych na rynku szczepionek zapewniających odporność swoistą.

2. Rotawirus

Choroba zaczyna się od złego samopoczucia.

Dziecko jest apatyczne, niechętnie do zabawy, ma złe samopoczucie. Starsze dziecko powie, że boli je głowa lub brzuch. Często bólem brzucha dzieci określają nudności. Niedługo potem pojawiają się wymioty, niekiedy jednak są bardzo gwałtowne i zdarzają się po każdej próbie podania napoju czy jedzenia. W kolejnym etapie choroby dołącza biegunka.

Profilaktyka: rekomendowana podaż szczepionki, szczególnie zalecana dzieciom uczęszczającym do żłobka/punktu dziennego opiekuna. Szczepienie składa się z 2 lub 3 dawek podanych doustnie w odstępie przynajmniej 4 tygodni. Zaleca się podanie pierwszej dawki optymalnie w 6 – 8 tygodniu życia, ale nie później niż przed 12 tygodniem życia, a ostatniej – najlepiej do ukończenia 24 tygodnia życia.

3. Odra

Choroba zakaźna objawia się katarzem, kaszlem, zapaleniem spojówek ze światłowstrętem oraz charakterystycznymi białawymi plamkami Koplika na wewnętrznej stronie policzków i języka.

Występuje gorączka (powyżej 38,0°C) trwająca dłużej niż 3 dni oraz plamisto-grudkowa wysypka pojawiająca się po kilku dniach na twarzy i szyi; w ciągu kolejnych 3 dni wysypka „schodzi” z głowy na tułów, kolejno na ręce i nogi. Wysypka utrzymuje się od 3 do 7 dni.

Profilaktyka: obowiązkowa podaż dwóch dawek szczepionki przeciwko odrze, śwince, różyczce, w schemacie szczepienia podstawowego w 13-15 miesiącu życia oraz uzupełniającego w 6 roku życia.

4. Ospa

Choroba zakaźna, objawia się gorączką, bólem głowy, złym samopoczuciem. W drugiej dobie choroby pojawiają się plamki, grudki a następnie pęcherzyki, które po 7 dniach przysychają w krostki. Wysypka rozsiana jest po całym ciele. Występuje nasilony świąd skóry. Dziecko uporczywie drapie skórę.

Profilaktyka: zakażeniom wirusem ospy można skutecznie zapobiegać poprzez podaż szczepionki przeciwko ospie.

Szczepionkę można podawać u zdrowych dzieci od 9 miesiąca życia (najlepiej po 12 miesiącu życia). Należy podać dwie dawki szczepionki w odstępie nie krótszym niż 6 tygodni (optymalnie 3 miesiące). Dzieciom, które dotychczas zostały zaszczepione jedną dawką szczepionki i nie zachorowały na ospę wietrzną, powinno się podać drugą dawkę.

Szczepienie przeciw ospie wietrznej zapobiega również zachorowaniu lub znacznie łagodzi przebieg choroby, jeżeli zostanie wykonane w ciągu 3, a nawet do 5 dni po kontakcie z osobą chorą na ospę.

5. Szkarlatyna

Choroba szerzy się drogą kropelkową, głównie przez bezpośredni kontakt z osobą zarażoną lub przedmiotami, których używała. U dzieci pojawia się przede wszystkim bardzo wysoka gorączka, która może sięgać nawet 40°C. Równocześnie z gorączką (albo od dwóch do trzech dni później) pojawia się wysypka - szkarłatnoczerwona i bardzo drobna oraz biały nalot na języku. W czwartym dniu choroby język zmienia kolor na malinowy. Oprócz tego, występuje ból i obrzęk gardła.

Profilaktyka: Nie ma skutecznej szczepionki przeciwko szkarlatynie. Przebieg choroby uodparnia tylko na konkretny typ egzotoksyny, która spowodowała pojawienie się objawów szkarlatyny. Jedynym sposobem zapobiegania infekcji paciorkowcowej jest unikanie kontaktu z chorym dzieckiem, częste mycie rąk i przestrzeganie podstawowych zasad higieny.

6. Rumień zakaźny

Choroba zakaźna przenoszona drogą kropelkową. Może wystąpić niewielka gorączka, ból gardła. Najczęstszy objaw to wysypka, pojawia się rumień w okolicach policzków, następnie ramion, tułowia i kończyn dolnych.

Uwaga! Chore dziecko najbardziej zaraża przed wystąpieniem wysypki!

Profilaktyka: Nie ma działań profilaktycznych, które mogą zapobiec występowaniu zakażenia. Należy zachować odpowiednią higienę ogólną. Nie ma także dostępnej szczepionki przeciwko tej chorobie.

Zasady postępowania:

1. Rodzice przyprowadzają do żłobka/punkt dziennego opiekuna tylko zdrowe dzieci.
2. Rodzice mają obowiązek zgłaszania opiekunce/ opiekunowi wystąpienie u dziecka każdej choroby zakaźnej. Kierownik/dzienny opiekun ma obowiązek poinformowania pozostałych Rodziców o zgłoszonym, potwierdzonym przez lekarza przypadku choroby zakaźnej i zwróceniu się z prośbą o obserwacje pozostałych dzieci pod kątem objawów charakterystycznych dla danej choroby zakaźnej.
3. W celu zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków pobytu dzieci opiekunka/dzienny opiekun może odmówić przyjęcia dziecka, u którego widać wyraźne objawy choroby zakaźnej.
4. Gdy dziecko skarży się na ból głowy, ucha, ma podwyższoną temperaturę ciała, wymioty i inne objawy niezagrożające jego zdrowiu i życiu, ale stanowiące dyskomfort zdrowotny i mogące być objawem rozwijającej się choroby zakaźnej, opiekunka/opiekun/starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienny opiekun zawiadamia o tym fakcie Rodziców.
5. W trakcie leczenia stwierdzonej choroby zakaźnej dziecko powinno pozostać w domu, żeby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na inne dzieci uczęszczające do żłobka/punktu dziennego opiekuna.
6. Dziecko wraca do żłobka/punktu dziennego opiekuna po zakończeniu leczenia.
7. Kierownik żłobka lub starsza pielęgniarka/starsza położna powiadamia Sanepid o wystąpieniu w żłobku choroby zakaźnej.
8. W Punkcie Dziennego Opiekuna pracownik DROiJW powiadamia Sanepid o wystąpieniu choroby zakaźnej.
9. Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun prowadzi działania mające na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób – dezynfekcja, częste mycie rąk, odzież ochronna dla personelu, naświetlanie pomieszczeń, dezynfekcja i mycie zabawek, rozgromadzanie dzieci.
10. Starsza pielęgniarka/starsza położna dokumentuje zaistniały przypadek w karcie informacyjnej dziecka. Pracownik DROiJW dokumentuje zaistniały przypadek w dokumentacji dziecka.
11. Po otrzymaniu informacji o potwierdzonej przez lekarza diagnozie starsza pielęgniarka/starsza położna/pracownik DROiJW informuje za pośrednictwem aplikacji lub wiadomości e-mail Rodziców dzieci uczęszczających do grupy o wystąpieniu przypadku choroby podając jej nazwę.

V. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia choroby pasożytniczej

1. Wszawica:

- wesz jest szarobiałej barwy oraz ma wielkość ziarenka sezamu,
- żywi się ludzką krwią,
- żyje około miesiąca na owłosionej skórze głowy, a poza żywicielem około dwóch dni,
- jaja składa na włosach, blisko skóry,
- widoczne są one gołym okiem jako białawe kuleczki w kształcie kropli wody, jednak sporo mniejsze. Jaja przytwierdzone są lepką wydzieliną, przez co, w przeciwieństwie do łupieżu, nie dają się zdjąć z włosa,
- dominującym objawem występującym u dziecka jest uporczywy świąd skóry głowy,
- mogą wystąpić zmiany skórne na skutek drapania po ukłuciu skóry i wprowadzeniu toksyn, możliwe są także odczyny alergiczne u dzieci wrażliwych.

Profilaktyka: Dobre nawyki higieniczne i wiedza na temat wszawicy pozwolą na wczesne wykrycie obecności pasożytów i ich szybką eliminację. Najprostszym sposobem zapobiegania wszawicy jest w pierwszej kolejności edukacja, która powinna doprowadzić do powstania właściwych nawyków higienicznych od najmłodszych lat, związanych z korzystaniem z rzeczy osobistych – grzebień, szczotki do włosów, ozdoby do włosów, nakrycia głowy.

Zaleca się systematyczną kontrolę stanu skóry głowy, a także właściwą jej pielęgnację poprzez mycie włosów w miarę indywidualnych potrzeb (ale nie rzadziej niż raz w tygodniu), stosowanie odżywek ułatwiających rozczesywanie, codzienne czesanie i szczotkowanie włosów, związywanie długich włosów.

2. Owsica:

- świąd w okolicy odbytu,
- drapanie się w okolicy odbytu i krocza (gdzie mogą być złożone jaja), w szczególności wieczorem i w nocy,
- niespokojny sen, częste wybudzanie się w nocy, „wędrowanie po łóżku”,
- brak apetytu,
- nudności, osłabienie,
- problemy z koncentracją,
- nadpobudliwość, niepokój,
- nadkażenia bakteryjne okolicy odbytu (niegojące się, sączące ranki),
- sporadycznie u dziewczynek dochodzi do zakażeń narządów płciowych lub układu moczowego,

- białe, ruszające się robaki w kale świadczą o owsicy.

Profilaktyka: Chorobie w pewnym stopniu można zapobiec, pamiętając o zasadach higieny. Nie ma jednak metody, która chroniłaby przed owsikami w 100%.

3. Glistnica:

- ból brzucha, wzdęcia, nudności i/lub wymioty, brak apetytu, biegunka, odbijanie, uczucie ssania w brzuchu,
- larwa wykazuje tendencję do wędrowania w ustroju, aktualne objawy zależą od miejsca, gdzie akurat znajduje się pasożyt. Wywołane obecnością pasożyta u dziecka objawy nie ograniczają się jedynie do dolegliwości ze strony układu pokarmowego,
- glisty ludzkie mogą wywoływać świąd skóry oraz wysypkę, pojawia się obrzęk powiek, ból i zaczerwienienie spojówek, zaburzenia snu, objawy grypopodobne, takie jak katar i uczucie zatkanego nosa, ogólne zmęczenie,
- dodatkowo: suchy kaszel w nocy, odkrztuszanie wydzieliny podbarwionej krwią, nocne zgrzytanie zębami (bruksizm), gorączka.

Profilaktyka: Zapobieganie glistnicy polega przede wszystkim na wyeliminowaniu czynników, które zwiększają ryzyko zachorowania na glistnicę. Przyczyny to między innymi: brak dostatecznej higieny, dlatego profilaktyka polega na częstym myciu rąk po kontakcie z ziemią, podczas przygotowywania posiłków, a także przed jedzeniem. Zaleca się dokładne mycie warzyw i owoców spożywanych w stanie surowym oraz regularne dezynfekowanie zabawek i przedmiotów codziennego użytku.

Zasady postępowania:

1. Opiekunka/opiekun zgłasza zaobserwowane objawy starszej pielęgniarki/starszej położnej, a dzienna opiekunka pracownikowi DROiJW.
2. Starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienny opiekun ocenia objawy chorobowe i powiadamia o ich wystąpieniu Rodziców dziecka.
3. W przypadku chorób pasożytniczych należy zarekomendować Rodzicom konieczność niezwłocznego odebrania dziecka z placówki oraz konsultacji lekarskiej.
4. W czasie oczekiwania na przybycie Rodziców dziecka należy monitorować jego stan dziecka i zapewnić możliwie najbardziej komfortowe warunki adekwatne do jego potrzeb.
5. W każdym przypadku wystąpienia choroby pasożytniczej Rodzic jest proszony o poinformowanie żłobka/dziennego opiekuna o diagnozie lekarskiej.
6. Po otrzymaniu informacji o potwierdzonej przez lekarza diagnozie starsza pielęgniarka/starsza położna/pracownik DROiJW informuje za pośrednictwem aplikacji lub wiadomości e-mail Rodziców dzieci uczęszczających do grupy o wystąpieniu przypadku choroby podając jej nazwę.

7. Starsza pielęgniarka/starsza położna dokumentuje zaistniały przypadek w karcie informacyjnej dziecka, a pracownik DROiJW/dzienny opiekun w dokumentacji dziecka.

VI. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia chorób układu pokarmowego – biegunki, wymiotów

1. Niepokojące objawy należy zgłosić starszej pielęgniarce/starszej położnej w żłobku, a w przypadku dziennego opiekuna – pracownikowi DROiJW, gdy: biegunka – w przypadku wystąpienia trzech luźnych stolców w niedługim odstępie czasu; wymioty – w przypadku wystąpienia gwałtownych kilku razowych wymiotów również z współwystępującymi objawami.
2. W przypadku biegunki lub wymiotów należy niezwłocznie poinformować o objawach Rodziców dziecka oraz zarekomendować Rodzicom konieczność niezwłocznego odebrania dziecka z placówki, a także konsultację lekarską.
3. W czasie oczekiwania na przybycie Rodziców dziecka należy zapewnić dziecku możliwie najbardziej komfortowe warunki adekwatne do jego potrzeb.
4. Układamy dziecko na leżaku lub sadzamy (w zależności od potrzeb dziecka).
5. Poimy dziecko.
6. Zapewniamy komfort termiczny.
7. Ograniczamy kontakt innych osób z dzieckiem.
8. Po wystąpieniu objawów (podejrzenie rotawirusa, adenowirusa) zwiększenie czynności higienicznych, zwiększenie częstotliwości mycia i dezynfekcji stołów, sanitariatów i zabawek.
9. Starsza pielęgniarka/starsza położna/ dzienna opiekunka dokumentuje zdarzenie w karcie informacyjnej dziecka.
10. W każdym przypadku Rodzic jest proszony o poinformowanie żłobka/pracownika dziennego opiekuna o diagnozie lekarskiej.
11. Po otrzymaniu informacji o potwierdzonej przez lekarza diagnozie, starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienna opiekunka informuje za pośrednictwem aplikacji lub adresów e-mail Rodziców dzieci uczęszczających do grupy o wystąpieniu przypadku choroby podając jej nazwę.
12. Osoby mające kontakt z dzieckiem powinny przestrzegać rekomendowanych zasad higienicznych.
13. W przypadku wymiotów i biegunki należy zdezynfekować przedmioty i zabawki, sanitariaty używane przez dziecko.
14. Powrót dziecka po chorobie do placówki odbywa się z zgodnie z rekomendacją lekarską.

VII. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia innych chorób, np. zapalenie spojówek, atopowe zapalenie skóry, łojotokowe zapalenie skóry

1. Zapalenie spojówek:

Zapalenie spojówek pojawia się nagle, jest zakaźne, dlatego rekomendowane jest odizolowanie dziecka/ pozostawienie w domu.

Może mieć podłoże wirusowe, bakteryjne lub alergiczne.

- wirusowe – można rozpoznać po przejrzystej wydzielinie, obrzęku i silnym łzawieniu. Może być objawem przeziębienia albo grypy.
- bakteryjne – bardziej powszechne to zaczerwienienie oczu i sącząca się żółta i mętna wydzielina, w efekcie czego dziecko budzi się z powiekami sklejonymi ropą. Ten rodzaj pojawia się przy katarze i zapaleniu gardła.
- alergiczne – łzawienie i pieczenie oczu oraz obrzęk, wydzielina śluzowa, biała i lepka. Występuje najczęściej wiosną i latem. Może świadczyć o alergii wziewnej.

2. Atopowe zapalenie skóry:

Nie jest to choroba zakaźna.

AZS uwarunkowane jest genetycznie chorobą przewlekłą, często o podłożu alergicznym. Objawia się suchością skóry, wypryskami zlokalizowanymi w okolicy zgięć łokciowych i kolanowych oraz świądem najczęściej nasilającym się nocą. Drapanie zaostrza zmiany i powoduje zgrubienie naskórka i powstawanie strupów. Na podstawie wywiadu z Rodzicami dziecka opiekunka/opiekun/dzienny opiekun/starsza pielęgniarka/starsza położna powinny ściśle przestrzegać rekomendacji lekarskich, które mogą wskazywać dietę eliminacyjną lub dodatkową pielęgnację skóry.

3. Łojotokowe zapalenie skóry w tym ciemieniucha:

To niedojrzałość gruczołów łojowych, pojawiająca się w postaci zrogowaciałego naskórka, najpierw łuskowatego, a później przechodzący do pomarańczowego zabarwienia. Nie jest bolesne, nie swędzi, nie piecze, nie jest groźne dla zdrowia dziecka, a przede wszystkim nie jest przeciwwskazaniem do uczęszczania dziecka do żłobka/punktu dziennego opiekuna.

Na podstawie wywiadu z Rodzicami dziecka opiekunka/opiekun/dzienny opiekun/starsza pielęgniarka/starsza położna powinny ściśle przestrzegać rekomendacji lekarskich, aby zapewnić dziecku komfort.

VIII. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia gorączki u dziecka w żłobku/punkcie dziennego opiekuna

Gorączka:

To stan zdrowia związany z podwyższoną temperaturą ciała ponad fizjologiczną temperaturę. O gorączce mówimy, gdy temperatura ciała przekracza 38°C i poprzedza ją stan podgorączkowy, kiedy temperatura waha się pomiędzy 37 a 38°C.

Stan podgorączkowy – wyższa temperatura osłabia organizm i nigdy nie powinniśmy jej bagatelizować. Długo trwająca gorączka może upośledzić pracę wielu narządów wewnętrznych, głównie układu nerwowego i układu krążenia.

Drgawki gorączkowe – pojawiają się niespodziewanie i przypominają atak padaczki, dziecko drży, pręży się, sztywnieje, niekiedy traci przytomność. W takiej sytuacji opiekunka/opiekun/dzienny opiekun/ starsza pielęgniarka/ starsza położna nie może się od dziecka oddalać. Należy zabezpieczyć głowę dziecka przed uderzeniami o podłogę. Można podłożyć poduszkę, zwinięty koc lub własne dłonie ułożone w łódkę.

Symptomy gorączki u dzieci:

- rozgrzane czoło,
- zaczerwienione i szkliste oczy,
- może się skarżyć, że jest mu zimno (zimne poty obejmujące dłonie i stopy, plecy pozostają rozgrzane),
- dziecko jest niespokojne i płaczliwe,
- zaczerwieniona twarz – rumieńce,
- płytki oddech, znacznie przyspieszony,
- niechęć do jedzenia,
- w niektórych przypadkach gorączce towarzyszą wymioty, bóle brzucha i biegunka.

Niepokojące objawy towarzyszące gorączce:

- wymioty, silne bóle brzucha,
- sztywność karku,
- zaburzenie widzenia,
- problemy z poruszaniem się,
- nadmierna senność,
- wysypka,
- drgawki.

Zasady postępowania:

1. Opiekunka/opiekun w żłobku zgłasza podejrzenie podwyższonej temperatury starszej pielęgniarki/starszej położnej, która wykonuje jej pomiar.
2. W przypadku nieobecności starszej pielęgniarki/starszej położnej pomiar temperatury wykonywany jest przez opiekunkę/opiekuna. U dziennego opiekuna pomiar temperatury wykonywany jest przez opiekunkę.
3. W przypadku stwierdzenia gorączki należy niezwłocznie, telefonicznie poinformować o zaobserwowanym objawie Rodziców dziecka.
4. Na podstawie decyzji Rodziców starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienna opiekunka/opiekunka/opiekun może podać dziecku środek przeciwgorączkowy zgodnie z zaleceniem lekarskim w oparciu o informacje zamieszczone w karcie pielęgnacyjnej „Pomiary wagi” lub dawkowanie zamieszczone na ulotce produktu.
5. W czasie oczekiwania na przybycie Rodziców dziecka należy zapewnić dziecku możliwie najbardziej komfortowe warunki adekwatne do jego potrzeb np.:
 - układamy na leżaku lub sadzamy (w zależności od potrzeb dziecka),
 - poimy dziecko (więcej niż zwykle),
 - zapewniamy komfort termiczny.
6. W miarę możliwości zapewniamy ciche warunki przebywania.
7. W trakcie oczekiwania na Rodziców dziecka należy monitorować stan dziecka czuwając nad jego bezpieczeństwem.
8. W sytuacji nagłego pogorszenia stanu zdrowia dzwoniemy na pogotowie tel. 999 lub 112.
9. Starsza pielęgniarka/starsza położna/opiekunka/opiekun/dzienny opiekun dokumentuje zaistniały przypadek (DO sporządzając notatkę) w karcie informacyjnej dziecka i przekazuje Rodzicowi informację zwrotną, o podanym leku p/gorączkowym i jego dawce.
10. W każdym przypadku Rodzic jest proszony o poinformowanie żłobka/dziennego opiekuna o diagnozie lekarskiej.
11. Po otrzymaniu informacji o potwierdzonej przez lekarza diagnozie, starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienna opiekunka informuje za pośrednictwem aplikacji lub adresów e-mail Rodziców dzieci uczęszczających do grupy o wystąpieniu przypadku choroby (jeżeli diagnoza stanowi do tego podstawy) podając jej nazwę.
12. Powrót dziecka po chorobie do placówki odbywa się zgodnie z rekomendacją lekarską lub oświadczeniem Rodzica.

IX. Zasady postępowania w przypadku zaobserwowania zaniedbania u dziecka higieny osobistej – postępowanie zgodnie ze Standardami Ochrony Dzieci przed Krzywdzeniem.

Pracownicy żłobka/dziennego opiekuna monitorują dobrostan dzieci przez cały okres uczęszczania dziecka do żłobka/punktu dziennego opiekuna.

W przypadku zidentyfikowania czynników ryzyka krzywdzenia dziecka, w postaci zaniedbania sfery higienicznej opiekunka/opiekun/dzienny opiekun zgłasza ten fakt kierownikowi żłobka/pracownikowi DROiJW zgodnie ze Standardami Ochrony Dzieci przed Krzywdzeniem realizowanymi w Zespole Żłobków m.st Warszawy.

X. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia długotrwałego kataru u dziecka

Wyróżnia się różne rodzaje kataru:

1. Katar alergiczny

- Przezroczysty, śluzowy, połączony z „kichaniem seriami”, połączony z podrażnieniem spojówek oczu, trwający sezonowo, trwający w okresie pylenia.
- W przypadku wystąpienia kataru alergicznego wskazana jest konsultacja z lekarzem alergologiem, mogą zostać zalecone leki antyhistaminowe, o których podawaniu Rodzic powinien poinformować placówkę. Informacja powinna być zamieszczona w karcie informacyjnej dziecka.

2. Katar infekcyjny

- Początkowo wodnisty.
- Zmieniający się w gęstą wydzielinę.
- Jeżeli się przedłuża może dojść do nadkażenia bakteryjnego, wtedy pojawia się ropna wydzielina z nosa.

3. Nadkażenie bakteryjne, może prowadzić do powikłań

- Zapalenia ucha środkowego.
- Zapalenia oskrzeli.
- Zapalenia zatok.
- Przerostu migdałków.

1. Każdorazowo po zaobserwowaniu kataru u dziecka oraz po zaobserwowaniu nasilenia się objawu starsza pielęgniarka/starsza położna/opiekunka/opiekun/ dzienny opiekun ma obowiązek poinformować o sytuacji Rodzica dziecka.
2. Informacja o katarze powinna być przekazana wraz z informacją zwrotną na temat pobytu dziecka w placówce podczas odbioru dziecka przez Rodzica.
3. W każdym przypadku Rodzic jest proszony o poinformowanie żłobka/dziennego opiekuna o diagnozie lekarskiej.
4. Po otrzymaniu informacji o potwierdzonej przez lekarza diagnozie, starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienna opiekunka informuje za pośrednictwem aplikacji lub

adresów e-mail Rodziców dzieci uczęszczających do grupy o wystąpieniu przypadku choroby (jeżeli diagnoza stanowi do tego podstawę) podaj jej nazwę.

5. Powrót dziecka do placówki odbywa się zgodnie z rekomendacją lekarską lub oświadczeniem Rodzica.

XI. Zasady postępowania w przypadku ukąszenia przez owady

Ukąszenia i użądlenia owadów wywołują nieprzyjemne dolegliwości w postaci bólu, zaczerwienienia miejsca, obrzęku. Niekiedy ukąszenia i użądlenia mogą być też śmiertelnym zagrożeniem dla dziecka.

Zasady postępowania:

- Zabezpieczenie miejsca zdarzenia – należy ocenić czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne, zwracając uwagę, czy inne osoby nie są również zagrożone ukąszeniem.
- W przypadku użądlenia, delikatnie usunąć żądło i przemyć miejsce wodą z mydłem.
- Zranione miejsce należy schłodzić za pomocą zimnego kompresu, następnie posmarować żelem na ukąszenia (Fenistil) – łagodzi to świąd i ból w miejscu ukłucia.
- Starsza pielęgniarka/starsza położna/opiekunka/opiekun/dzienny opiekun ma obowiązek niezwłocznie poinformować Rodziców o zaistniałym zdarzeniu.
- W czasie oczekiwania na przybycie Rodziców dziecka należy zapewnić dziecku możliwie najbardziej komfortowe warunki adekwatne do jego potrzeb.
- W trakcie oczekiwania na Rodziców dziecka należy monitorować stan chorego czuwając nad jego bezpieczeństwem.
- W przypadku zaobserwowania niepokojących objawów: m.in. trudności z oddychaniem, uczucia niepokoju i dezorientacji, zawrotów głowy, opuchlizny należy niezwłocznie wezwać pogotowie/ lub służby alarmowe dzwoniąc pod nr 999, 112.
- Starsza pielęgniarka/starsza położna/dzienny opiekun dokumentuje zaistniały przypadek w karcie informacyjnej dziecka. W punkcie dziennego opiekuna pracownik sporządza notatkę oraz informuje o zajściu pracownika DROiJW.

XII. Zasady ubierania i rozbierania dzieci przy wyjściu i po powrocie z placu zabaw:

1. Do szatni udajemy się w podzielonych grupach, by zapewnić dzieciom komfort ubierania i bezpieczeństwo.
2. Liczba dzieci ubierających/rozbierających się w szatni powinna być dostosowana do wielkości pomieszczenia i liczby dostępnego personelu.
3. Liczba dzieci ubierających/rozbierających się w przedpokoju punktu dziennego opiekuna powinna być dostosowana do wielkości pomieszczenia i liczby dostępnego personelu.

4. Wracając z placu zabaw/spaceru również dzielimy dzieci na grupy (z zastosowaniem powyższego).
5. Dzieci ubieramy odpowiednio do warunków atmosferycznych panujących na zewnątrz.
6. Nie przegrzewamy dzieci, jak również ich nie wyzębiamy.
7. Zwracamy szczególną uwagę, by dzieci były ubrane starannie, estetycznie i wygodnie:
 - koszulka w rajstopkach/ spodniach/ spódnice,
 - bluzy/ sweterki zapięte na suwak/guziki,
 - spodnie wyłożone na wierzch butów,
 - zawiązana czapka (zakryte uszy), latem przewiewne okrycie głowy (osłaniające od słońca),
 - dobrze osłonięta szyja,
 - rękawiczki na rękach (preferowane na sznurku, inne włożone w rękaw kurtki/ kombinezonu),
 - dobrze zapięta kurtka (suwak, zatrzaski, rzepy),
 - wiosna i latem lżejsze ubranie i buty (w tym kalosze).
8. W przypadku braku odpowiedniej odzieży w szafce, zakładamy ubrania /zapasowe dostępne w żłobku/ punkcie dziennego opiekuna.
9. Po powrocie z placu zabaw/spaceru zanim przystąpimy do rozbierania każdego dziecka z osobna, by uniknąć przegrzania pozostałych poluzowujemy czapki, rozpinamy dzieciom odzież wierzchnią, szaliki.
10. Rodzice są zobligowani do dostarczenia do żłobka/punktu dziennego opiekuna ubrań adekwatnych do warunków atmosferycznych.

Kolejność ubierania:

- przygotuj ubranie dziecku
- zdejmij kapcie
- włóż dziecku spodnie i buty
- nałóż sweterek, bluzę
- nałóż kurtkę, płaszcz
- nałóż szalik oraz czapkę.

XIII. Zasady przygotowania i podawania dzieciom owoców

- Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun przed podaniem owoców dokładnie myją ręce wodą z mydłem.
- Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun przed podaniem owoców dokładnie je myją i obierają ze skórki.
- Forma i wielkość podawanych owoców dostosowana jest do potrzeb i wieku dziecka:
 - koliste w przekroju produkty wielkości winogron czy pomidorków koktajlowych należy pokroić wzdłuż w ćwiartki;

- mniejsze koliste w przekroju produkty np., borówki, ugotowaną fasolę należy rozgnieść lub pokroić w ćwiartki;
 - surową marchewkę należy zetrzeć na tarce lub pokroić na cienkie kawałki wielkości zapalek;
 - kiełbaski lub parówki należy pokroić wzdłuż na ćwiartki;
 - orzechy i pestki należy zmielić lub drobno posiekać;
 - gęste pasty orzechowe należy rozsmarować cienko na pieczywie.
-
- Przed każdym spożyciem owoców dzieci myją ręce pod bieżącą wodą z mydłem.
 - Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun przygotowuje i podaje dziecku talerzyk/miseczkę, do której dziecko nakłada sobie porcję owoców.
 - Preferowane są owoce świeże, sezonowe.
 - Podczas spożywania owoców przy każdym stoliku obecny jest opiekun, nadzorujący bezpieczeństwo dzieci zgodnie ze „Standardami organizacji posiłków”.

XIV. Zasady postępowania w przypadku wystąpienia urazów u dzieci – gips, szwy

W przypadku wystąpienia urazu kończyny i konieczności usztywnienia gipsem lub innym środkiem, zaleca się, aby dziecko na czas leczenia pozostało w domu. Powyższa rekomendacja podyktowana jest dbałością o komfort dziecka, które ma prawo do swobodnego korzystania ze wszystkich aktywności dostępnych w placówce. Dodatkowo, w przypadku uczęszczania do placówki, uraz może ulec pogłębieniu, co wydłuży powrót do pełnej sprawności dziecka. Za moment zakończenia leczenia przyjmuje się zdjęcie gipsu i wydanie zgody lekarza prowadzącego na powrót dziecka do żłobka/punktu dziennego opiekuna.

W przypadku, gdy dziecko ma założone szwy, przyjęcie do żłobka/punktu dziennego opiekuna należy rozpatrywać indywidualnie – w zależności od umiejscowienia i wielkości rany.

Uwaga! W przypadku urazów głowy zaleca się, aby dziecko przez min. 48 godzin pozostało pod obserwacją rodzica.

XV. Profilaktyka

Szczepienia:

Program Szczepień Ochronnych obejmuje szczepienia obowiązkowe, wykonywane nieodpłatnie u wszystkich dzieci oraz szczepienia zalecane, wykonywane odpłatnie.

Do żłobka/punktu dziennego opiekuna przyjmowane są dzieci, które poddane zostały obowiązkowym szczepieniom ochronnym lub które, ze względów zdrowotnych stwierdzonych przez lekarza, nie

mogą zostać zaszczepione, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 18 sierpnia 2011 r. w sprawie obowiązkowych szczepień ochronnych (Dz. U. z 2018 r. poz. 753, z późn. zm.).

Żłobek/punkt dziennego opiekuna jest miejscem, gdzie przebywa ze sobą grupa dzieci, a ryzyko rozwoju infekcji, zarówno wirusowych, jak i bakteryjnych jest bardzo wysokie.

Rekomenduje się informowanie Rodziców o możliwości skorzystania z dodatkowych szczepień:

- przeciwko ospie wietrznej, które dla dzieci przebywających w żłobkach, klubach malucha i innych placówkach opiekuńczych są bezpłatne. Ospa – „Zasady postępowania w chorobach zakaźnych”.
- przeciwko zakażeniu meningokokami, charakteryzujące się gwałtownym przebiegiem, posocznicą i zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych. Meningokoki stanowią największe zagrożenie dla życia i zdrowia niemowląt i dzieci do 4 lat. Rekomenduje się informowanie Rodziców o korzyściach płynących ze szczepień ochronnych przeciwko meningokokom z grupy A, B, C, Y i W 135, które występują najczęściej.

W żłobku starsza pielęgniarka/starsza położna oraz dzienny opiekun/ sprawdza aktualność szczepień, przypomina Rodzicom o okresowych bilansach zdrowia dzieci, a także w ramach promocji zdrowia przekazuje Rodzicom informacje na temat znaczenia i regularności szczepień ochronnych dla zdrowia dzieci.

Profilaktyka powinna być realizowana na różnych poziomach:

1. Pogadanki merytoryczne z personelem.
2. Zajęcia i zabawy edukacyjne z dziećmi poruszające zagadnienia z zakresu zdrowia, profilaktyki i higieny dostosowane do ich wieku.
3. Posty w aplikacji Warszawskie Żłobki, tematyczne dla Rodziców dzieci uczęszczających do placówki dotyczące zagadnień związanych ze zdrowiem i higieną.

Profilaktyka zdrowotna powinna być realizowana w formie zabaw i zajęć edukacyjnych dostosowanych do wieku dzieci i zgodnych z najnowszą wiedzą medyczną, psychologiczną i pedagogiczną.

Kształtowanie nawyków higienicznych u dzieci obejmuje

- **Higienę osobistą i otoczenia** – nauka prawidłowego mycia rąk, mycie rąk po czynnościach higienicznych i przed jedzeniem, korzystania z toalety, nauka mycia zębów i ubierania stosownie do pogody. Nauka korzystania z chusteczek higienicznych, zasłaniania ust podczas kaszlu lub kichania,

- **Propagowanie aktywności fizycznej i profilaktyka wad postawy** – zabawy ruchowe o charakterze gimnastycznym, ogólnorozwojowym. Ćwiczenia przeciw płaskostopiu w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu. Nauka prawidłowego siedzenia przy stole i podczas zabaw (siadanie skrzyżne, unikanie siadania w literkę „W”),
- **Higiena właściwego spożywania posiłków** – kształtowanie umiejętności prawidłowego spożywania posiłków, szacunku do jedzenia, zajęcia na temat zasad zdrowego żywienia, poznawanie owoców, warzyw, unikanie słodczy, picie wody – Standard organizacji posiłków,
- **Bezpieczeństwo podczas zabawy i w życiu codziennym** – kształtowanie umiejętności właściwego zachowania podczas zabawy,
- **Higiena psychiczna dzieci** – zajęcia edukacyjne (np. w oparciu o literaturę dla dzieci) na temat akceptacji, inności, budowania więzi w grupie, złego wpływu hałasu.

XVI. Zalecenia dotyczące najważniejszych czynności higieniczno-profilaktycznych wykonywanych w żłobku/punkcie dziennego opiekuna:

Mycie zębów

Próchnica: choroba zębów spowodowana niewłaściwą higieną jamy ustnej, rozkład tkanki zębowej z powstawaniem ubytków. Główną przyczyną powstawania próchnicy jest płytka nazębna, składająca się z resztek pokarmowych i bakterii, która odkłada się na zębach po każdym posiłku.

Zapobieganie próchnicy obejmuje:

- Prawidłową higienę jamy ustnej
- Prawidłową technikę szczotkowania zębów
- Wybór odpowiedniej szczoteczki i pasty do zębów oraz przybory dodatkowe
- Zróżnicowane ruchy myjące m. in.: okrężne, wymiatające
- Prawidłowe szczotkowanie, które powinno trwać przynajmniej 3 minuty
- Skuteczne i systematyczne usuwanie płytki nazębnej
- Uzupełnianie związków fluoru
- Zdrowe odżywianie, np. unikanie produktów bogatych w cukier
- Wczesne leczenie próchnicy, także zębów mlecznych

Zasady postępowania przy szczotkowaniu zębów

1. Codzienne mycie zębów.
2. Podpisana szczoteczka dostarczana przez Rodziców, wymieniana co najmniej raz na 3 miesiące.
3. Zalecane obrazkowe schematy prawidłowego szczotkowania.

4. Przy umywalce w jednym czasie zęby może czyścić 1 – 3 dzieci w obecności opiekunki.
5. Przed i po myciu zębów należy umyć ręce w celu uniknięcia innych infekcji.
6. Każda szczoteczka oznaczona/podpisana, aby w miarę możliwości każde dziecko rozpoznawało, która szczoteczka należy do niego.
7. Szczoteczki rekomenduje się przechowywać w pojedynczych opakowaniach; szczotka powinna być wykonana z nylonowego włosa z oszlifowanymi zaokrąglonymi końcami włókien, o jednakowej średnicy, zalecana szczoteczkę miękką (soft).
8. Opiekunka rozdaje dzieciom szczoteczki.
9. Należy stosować pasty z fluorem, dostosowane do wieku dzieci, podpisane, przeznaczone dla dziecka, dostarczone przez Rodziców.
10. Opiekunka/opiekun nakłada śladową ilość pasty – połowa ziarnka grochu w 2 roku życia, a po 3 roku życia – całe ziarnko grochu.
11. W miarę możliwości rekomendowane szczotkowanie zębów po śniadaniu lub po obiedzie (przynajmniej 1 x dziennie będąc w żłobku/punkcie dziennego opiekuna) przez 2-3 minuty.
12. Po użyciu szczotka powinna zostać opłukana, odstawiana do kubeczka w celu wyschnięcia, główką do góry, przed włożeniem do pojedynczego opakowania.

Kroki podczas mycia zębów:

- Umyj higienicznie ręce sobie, dziecko również powinno umyć ręce.
- Zwilż szczoteczkę wodą.
- Nałóż bardzo niewielką ilość pasty zawierającej co najmniej 1000 ppm fluoru.
- Wykonuj szczoteczką koliste ruchy, nie zapominając o języku, tak jak podczas szczotkowania własnych zębów.
- Upewnij się, że dziecko nie połyka pasty.
- Zaproponuj, aby dziecko spróbowało wypluć nadmiar pasty.
- Pozwól dziecku umyć buzię.
- Umyj higienicznie ręce.

Zasady przechowywania szczoteczek:

1. Wszystkie szczoteczki powinny być oznaczone w sposób ułatwiający rozpoznawanie przez dziecko szczoteczki (np. podpisane czy z indywidualną naklejką).
2. Szczoteczki przed i po myciu zębów przechowywane w żłobku/punkcie dziennego opiekuna, w zależności od możliwości żłobka/dziennego opiekuna na różne sposoby:
 - w kubeczkach główkami do góry, tak aby się nimi nie stykały, w zamkniętych szafkach, do których dostęp mają tylko opiekunowie. Należy je wydawać dzieciom tylko na czas mycia zębów we wcześniej określonych porach,
 - w opakowaniach jednostkowych np. typu etui, torebka. Należy przy tym pamiętać, aby opakowanie zapewniało dostęp powietrza niezbędnego do wyschnięcia szczoteczki po użyciu.
3. Kubek, w którym przechowywana jest szczoteczka należy regularnie myć.

Mycie rąk, nocnikowanie

Zasady postępowania:

W miarę możliwości żłobka, nie zaleca się grupowego korzystania z toalety

Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun towarzyszy przy myciu rąk u dzieci:

1. Po wejściu dziecka do sali z szatni.
2. Przed i po wszystkich posiłkach.
3. Po powrocie z placu zabaw.
4. Każdorazowo po korzystaniu z toalety.
5. W każdej chwili kiedy jest taka potrzeba (np. wykonywanie prac przez dzieci).

Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun towarzyszy przy czynnościach higienicznych:

1. Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun rozpoczyna proces nocnikowania, po uzyskaniu informacji od Rodzica o gotowości dziecka.
2. Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun wchodzi z dzieckiem do toalety, na każdy jego sygnał bądź sama proponuje skorzystanie z toalety.
3. Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun podaje dziecku nocnik, który jest przeznaczony dla dziecka, bądź pomaga usiąść na toalecie.
4. Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun towarzyszy dziecku podczas zaspakajania potrzeb fizjologicznych.

Sen i wypoczynek

Zasady postępowania

Uwaga! Nie ma obowiązku zakładania dzieciom piżam. Jedynie na prośbę dziecka lub Rodzica nakłada się dziecku piżamkę

Opiekunka/opiekun/dzienny opiekun każdorazowo przed snem/odpoczynkiem dzieci powinna:

1. Wietrzyć sypialnię.
2. Zdjąć dziecku ubrania krępujących swobodne ruchy (m.in. spódniczki, sukienki, spodnie). Nie zmusza się dziecka do zdjęcia ubrań, a jedynie proponuje.
3. Towarzyszyć dzieciom w trakcie zasypiania – zapoznać się i stosować rekomendacje Rodzica zawarte w ankiecie / karcie pielęgnacyjnej.
4. Czytać książeczki – w zależności od potrzeby dzieci.
5. Włączenie kołysanek/audiobooków/muzyki relaksacyjnej w zależności od potrzeb dzieci.
6. Wyłączenie kołysanek po 15-20 minutach.
7. Utrzymanie ciszy podczas snu dzieci.
8. Zapropionowanie dzieciom, które nie potrzebują leżakować innej spokojnej aktywności.
9. Spokojne wybudzanie dzieci.

Podsumowanie

Wczesne dzieciństwo to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone w tym czasie przyzwyczajenia i nawyki decydują o jego późniejszym stylu życia, dlatego powinniśmy jak najwcześniej rozpoczynać edukację zdrowotną.

W okresie żłobkowym profilaktyka zdrowotna obejmuje wszystkie działania, które skupiają się na kształtowaniu prawidłowych wzorców zdrowotnych. Jest to przede wszystkim kształtowanie umiejętności i przyzwyczajeń dziecka oraz edukacja, na temat codziennych zachowań, które mają pozytywny i negatywny wpływ na zdrowie.