

Dječja skrb

i zdravlje djeteta

INFORMATIVNA BROŠURA ZA RODITELJE



Bolesti u centrima za dječju skrb: prehlada

Prehladu uzrokuju virusi koji inficiraju nos, grlo i sinuse. Prehlada se većinom javlja tijekom zime. Mlađa djeca se tijekom godine prehlade 8-10 puta. Nema potrebe prehladeno dijete držati kod kuće, osim ukoliko je ono vrlo bezvoljno i potrebna mu je stalna pažnja. Ako se dijete osjeća dobro, može nastaviti sa svojim dnevnim aktivnostima, uključujući i igru na otvorenom. Međutim, dok vam je dijete prehladeno, potrudite se osigurati mu dovoljno sna i odmora.

Kako spriječiti prehladu: što mogu učiniti roditelji

- Pranje ruku je najbitnije u sprječavanju širenja prehlade. Perite ruke nakon:
 - kašljanja, kihanja i brisanja nosa
 - direktnog kontakta sa prehladenom osobom
 - brisanja djetetovog nosa – operite ruke i djetetu.
- Naučite dijete da uvijek kada kiše ili kašlje pokrije usta i nos rupčićem i odmah ga baci u zatvorenu kantu za smeće.
- Pobrinite se da vam je dijete primilo sva potrebna cjepiva. Premda to neće spriječiti prehladu, može prevenirati moguće bakterijske komplikacije, poput infekcije uha ili pluća.
- Spriječite dijeljenje igrački sa djetetom koje je prehladeno, pogotovo ako vaše dijete voli stavljati igračke u usta.
- Ako je moguće, držite bebe mlađe od tri mjeseca, dalje od prehladenih osoba.

Radi li se o običnoj prehladi?

- Prehlada nije isto što i gripa – tipični simptomi prehlade su šmrcanje, začepljen nos, kihanje, kašljanje i umjereni bolovi u grlu.
- Neka djeca gube apetit, imaju glavobolju ili su umornija nego obično.
- Prehlada ponekad može uzrokovati temperaturu, ali ona obično nije vrlo visoka (ispod 38°C)
- Prehlada obično traje tjedan dana, ali ponekad i do dva tjedna

Ili je to možda nešto ozbiljnije?

- Neki respiratorni virusi koji uzrokuju prehladu kod djece i odraslih osoba, mogu uzrokovati ozbiljnija oboljenja u beba i mališana.
- Teški, hripavi kašalj, gubitak glasa, pištanje u plućima ili bilo kakvi problemi u disanju, mogu ukazivati na ozbiljnije oboljenje.
- Virus influence (gripe) uzrokuje visoku temperaturu, kašljanje i bolove u mišićima, dovodi do infekcije puno brže nego virus prehlade i uzrokuje teže oboljenje. Prehladena djeca obično imaju dovoljno energije za igru i dnevne aktivnosti, ali djeca koja imaju gripu, najvjerojatnije će morati ostati u krevetu.

Ako ste zabrinuti za zdravlje svog djeteta, potražite savjet liječnika.

Ova informativna brošura za roditelje dostupna je na nekoliko jezika i možete je naći na "Early Childhood Connections" internet stranici, na adresi: www.econnections.com.au

INICIJATIVA

The **Royal Children's Hospital** Melbourne
Centre for Community Child Health

UZ PODRŠKU OBRAZOVNOG FONDA

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

UZ PODRŠKU NACIONALNOG VIJEĆA ZA AKREDITACIJU PRUŽATELJA DJEČJE SKRBI

**Partnership
Childcare
First**
NCAC
National Childcare Accreditation Council Inc.

UZ PODRŠKU AUSTRALSKE VLADE – MINISTARSTVA ZA OBITELJ, STAMBENA PITANJA, DRUŠTVENE USLUGE I PITANJA AUTOHTONOG STANOVNIŠTVA