

## KUIDAS VÕIDELDA HAIGESTUMISE VASTU?

Lapsevanem, jälgige, et:

- laps sööks mitmekülgselt (muuhulgas erinevaid puu- ja köögivilju, ka värskelt),
- laps saaks piisavalt magada (teda ei pea hommikuti jõuga voodist välja ajama, ta ärkab ise ja on rõõmsas tujus),
- lapse riietus oleks ilmastikule vastav,
- laps saaks piisavalt ja eakohaselt liikuda,
- laps saaks piisavalt tuge oma emotsioonidega toimetulekul, õpiks olema õnnelik.

Andke ka tervele lapsele lasteaia puhkust. Kui vähegi võimalik, olgu ka tavaline lasteaia päev lühem, ja kui saate, ärge viige last igal tööpäeval lasteaeda. Eriti oluline on see kuni 4-aastaste laste puhul.

Sügiseti on soovitatav vaktsineerida gripi vastu kogu pere, kus on lasteaialisi lapsi.

Vaktsineerima peaksid end ka lasteaiaõpetajad. Isegi siis, kui nad ise ei haigestu, võivad nad tahtmatult olla haiguse edasikandjad ja nakatada enda pisikesi hoolealuseid.

Gripivastane vaktsiin ei hoia ära teistesse viirusnakkustesse haigestumist. Gripi vastu vaktsineeritud inimene võib ka grippi haigestuda, kuid haigus kulgeb kergemini ja kiiremini kui vaktsineerimata inimesel. Kõige tugevamalt kaitseb vaktsiin last siis, kui vaktsineeritud on ka need inimesed, kellega laps kõige rohkem päeva jooksul kokku puutub. Eriti oluline on see nende laste jaoks, kes põevad mõnda kroonilist haigust.

Nakkuse leviku piiramiseks on oluline kätepesu. Kätepesu on tähtis nii kodus kui lasteaias. Lapse käed tuleb pesta ja kuivatada lasteaiast koju jõudes ja õuest tuppa tulles, enne sööki ja WCs käimise järgselt.

Soovime kõigile lastele ja nende peredele, samuti lasteaiaõpetajateleervislikku, rõõmsat ja tarkuserohket lasteaiahoogaega!

# MILLAL JÄTTA LAPS LASTEAIAST KOJU?



Eesti Perearstide Selts

Väikelaps võib haigestuda tavalistesse viirusnakkustesse 5–10 korda aastas. Selliseid nakkushaigusi esineb kõige sagedamini sügisest kevadeni. Tavaliselt kestavad nakkused mõnest päevast kuni nädalani ja nendest toibumine võib võtta veel kuni nädala. Mõned lapsed võivad sattuda aga nakkushaiguste keerdkäiku ning haigestuda kergesti ja üha uuesti. Kui tundub, et laps haigestub liiga sageli, tuleb sellest rääkida lapse arstiga. Teie lapse haigestumises ei ole süüdi teised lapsed ega nende vanemad.

Ülemiste hingamisteede nakkushaigusi põhjustab üle 100 erineva viiruse. Haigestumus on väiksem kodus kasvavatel lastel, kuid suurem lasteaias käivatel lastel, samuti kodus suitsetavate vanemate lastel. Kõige sagedamini jääb tavaliselt haigeks laps, kes on äsja hakanud lasteaias käima, kuna tema immuunsüsteem puutub äkki kokku väga paljude võõraste pisikutega. Seetõttu ongi lapsed kõige rohkem haiged oma esimesel ja teisel lasteaia-aastal.

Haigustekitajad satuvad haigelt tervele inimesele tavaliselt hingamisteede vahendusel, kuid ka väljaheite, röga või ninalima kaudu. Need satuvad kätele ja kantakse edasi enamasti just käte vahendusel. Nakkuse leviku tõkestamiseks on oluline kätepesu!

**Enamus haigusi nakkab juba enne sümptomite ilmnemist, seetõttu on lasteaedades palju nakkust kandvaid lapsi juba enne, kui esimene haige laps leitakse.**

Kui laps on haige, on oluline, et ta saaks põdeda ja haigusest toibuda kodus. Lasteaeda naasta võib ta juhul, kui on võimeline aktiivselt osalema lasteaia päevarutiinis. Haigusest toibumine on individuaalne ning siin ei saa anda üldisi soovitusi. Kui laps vajab haiguse tõttu ravimeid, siis tuleb neid anda kodus, mitte lasteaias.

**Nohu ja köhaga kulgevate viirusnakkuste levikut ei aita tõrjuda haigete laste eraldamine lasteaiast. Enamasti on rühmas samaaegselt nii nakkuskandjad (kes ehk ei haigestugi) kui ka juba haigestunud, samuti haigusest toibuvad lapsed, ja neid ei ole võimalik ühegi sümptomi, analüüsi ega uuringu alusel eristada.**

Seega – nohu ja köhaga lapsed võivad lasteaias käia, kui nad ise tunnevad end hästi ja nende tuju on hea.

## KUI KAUA PEAB LAPSE LASTEAEDA VIIMISEGA OOTAMA?

Palavik ükskõik millise nakkuse korral	Last ei viida lasteaeda, kui palavik on üle 37,3 °C kaenla alt mõõdetuna. Haigusest toibumine loetakse heaks, kui laps on olnud palavikuvaba vähemalt ühe ööpäeva.
Köha ja nohu	Ei ole vastunäidustus kollektiivi minekule, kui lapsel pole muid nakkushaiguse sümptomeid ja kui laps tunneb end hästi.
Oksendamine, kõhulahtisus	Last hoitakse kodus, kuni sümptomid mööduvad ja laps end hästi tunneb, muuhulgas ei kurda väsimust ja ärkab hommikul rõõmsalt.
Tuulerõuged	Lasteaeda võib minna, kui uusi lööbeelemente enam juurde ei teki ja villid on kaetud koorikutega ning laps tunneb end hästi. Koorikute ärakukkumist ei pea ootama.
Lööbelised haigused	Lasteaiast eemaloleku vajaduse määrab reeglina lapse enesetunne. Kui laps ennast taas hästi tunneb, on ka nakkusoht möödas.
Kõrvapõletik	Laps võib minna lasteaeda, kui ta end hästi tunneb.
Konjunktiviit (silma sidekesta põletik)	Ei vaja eraldamist, kuna haigustekitajad on samad, mis ülemiste hingamisteede nakkuste korral.
Angiin	Laps võib lasteaeda minna, kui ta tunneb end hästi. Nakkusoht taandub 24 tunni möödumisel antibiootikumravi alustamisest.
Naha mädapõletik (impetiigo)	Eraldamine on vajalik 24 tundi alates arsti poolt määratud ravi alustamisest.
Sügelised ja täid	Kui ravikuur on tehtud, võib laps lasteaeda minna. Ravi peab saama kogu pere.
Enterobioos (naaskelsabad ehk linaluu-ussid)	Laps võib käia lasteaias ravikuuri ajal. Ravi peab saama kogu pere.