**Navodila za starše**

Spoštovani starši, s ciljem čim boljše zaščite smo pripravili navodila za določene težave, ki se pogosto pojavljajo pri otroku.

V času epidemije se vsaka akutna okužba dihal (pri otroku tudi prebavil) obravnava kot sum na okužbo s COVID-19, zato bomo svetovali da otrok ostane doma v izolaciji 14 dni.

**Kako ukrepati ob določenih simptomih?**

**Okužba dihal**

* **Izcedek iz nosu**: redno izvajamo toaleto nosa s fiziološko raztopino, 2-3x dnevno damo 1 kapljico ali 1 razpršek Operila za otroke v vsako nosnico (Operila ne uporabljamo več kot 5 dni, za otroke mlajše od dveh let svetujemo posvet s pediatrom)
* **Kašelj**: najprej je pomembna redno toaleta nosa. Otrok lahko prejema sirup proti kašlju na rastlinski bazi, ob suhem kašlju tudi pripravke po nasvetu farmacevta.
* Poleg zgoraj omenjenih ukrepov je potrebno tudi **vnos zadostnih količin tekočine** za lažje izločanje virusov iz telesa in reden ter dodaten **počitek**.
* **Kako vem da otrok težko diha in ima znake dihalne stiske?**
  + Vgrezanje prostorov med rebri pri dihanju, vgrezanje prostora tik nad prsnico pri dihanju, dihanje s trebuščkom, splošna prizadetost otroka, zavračanje hrane, razdražljivost
  + Povečano število vdihov v 1 minuti (gledate kolikokrat se trebušček dvigne v eni minuti; dojenček več kot 50 vdihov v minuti, mlajši otroci več kot 40 vdihov v minuti, šolski otroci več kot 30 vdihov v minuti)
* **Kdaj takoj pokličem zdravnika?**
  + **Ko opazim znake težkega dihanja (opis zgoraj)**
  + **Otrok ne lula več kot 6 ur (po dnevu) in/ali otrok odklanja tekočino in /ali je bolj zaspan**
* Koristni napotki za starše otrok in mladostnikov s kroničnimi pljučnimi boleznimi na spodnji povezavi

<https://www.kclj.si/index.php?dir=/pacienti_in_obiskovalci/klinike_in_oddelki/pediatricna_klinika/sluzba_za_pljucne_bolezni/ukrepi_covid-19>

**Okužba prebavil**

* **Bruhanje**: vnos zadostnih količin tekočine po požirkih (slamica), rehidracijska raztopina (ORS), posebna dieta ni potrebna
* **Driska**: vnos zadostnih količin tekočine, rehidracijska raztopina (ORS), posebna dieta ni potrebna, probiotik, prašek za drisko za dojenčke/otroke po posvetu z zdravnikom (dobi se ga le na recept)
* Kako vem da otrok dovolj popije?
  + Med epizodami bruhanja/odvajanja blata je plenička dojenčkov ali majhnih otrok redno polulana na 2-3 uri. Prav tako starejši otroci redno hodijo lulat na 2-3 uri.
* **Kdaj takoj pokličem zdravnika?**
  + **Otrok ne lula več kot 6 ur in/ali otrok odklanja tekočino in /ali je bolj zaspan**
  + **Prisotnost krvi v driski ali izbruhanini**
  + **Močan glavobol ali hujša prizadetost otroka**

**Vročina**

* Vročino znižujemo takrat ko je višja od 38,5 st. C. Znižujemo jo lahko že prej, če se otrok slabo počuti ali ima hude bolečine.
* V času epidemije s COVID-19 vročino znižujemo s paracetamolom = antipiretik (Calpol, Daleron, Lekadol), ne svetujemo uporabo ibuprofena (Brufen, Ibubel)
* Če otroku vročina ob antipiretiku upade in se otrokovo počutje popravi, lahko antipiretik prejema dalje največ 3 dni, nato je potrebno poklicati zdravnika
* **Kdaj takoj pokličem zdravnika?**
  + **Če otroku vročina ne upade in/ali je bolj zaspan in/ali ne lula več kot 6 ur in/ali odklanja tekočino in/ali je bolj zaspan/hudo boleč in razdražljiv**

**Telefonske številke in urnik otroške/šolske ambulante je na spletni strani Zdravstvenega doma Idrija.**