



## PRIPOROČILA V ČASU POVEČANEGA ŠTEVILA PREHLADNIH BOLENIJ

Priporočamo, da oboleli **otroci ostanejo doma še 24 ur** po normaliziranju telesne temperature oz. po prenehanju prebavnih težav (driska). V prostorih, kjer večino časa prebiva večje število otrok, pogosteje zračimo, poostrimo osebno higieno (pokrivanje ust in nosu ob kašljanju, kihanju ter takojšnje umivanje rok po kašljanju, kihanju in pogostejše brisanje nosu z robčki za enkratno uporabo).

**Če je v družini novorojenček, je najbolje, da predšolski otroci v času, ko je okužb dihal največ, po možnosti ne obiskujejo vrtca in ostanejo doma, da ne prenesejo okužbo na novorojenega bratca ali sestrico.** Prehlajeni otroci namreč lahko ob smrkanju, kihanju in prek onesnaženih rok okužbo hitro prenesejo. Zelo pomembno je, da otroke starši podučijo o pravilni higieni ob kašljanju, kihanju in brisanju nosu.

Priporočila veljajo tudi za odrasle. Prehlajeni ne hodimo na obiske, kjer je dojenček ali novorojenček, prav tako ne obiskujemo bolnikov v bolnišnici. Bolnike naj obiskujejo le najožji svojci, ki ne prebolevajo prehladnega obolenja. Priporočamo pogosto umivanje rok, vedno po brisanju nosu, saj tako zmanjšujemo možnost prenosa virusov. Priporočamo tudi izogibanje množičnim prireditvam, predvsem v zaprtih prostorih, kjer zaradi večjega števila klic v zraku pride do prenosa okužbe.

Organizator ZHR in prehrane  
Meta Sebal