***Obvestilo o pojavu adenovirusa*** *Datum: 25. 1. 2017*

Dragi starši,

Sporočamo vam, da se je v skupini **PIKAPOLONICE**  pojavila adenoviroza.

Adenoviroza je obolenje, ki ga povzročijo adenovirusi in lahko traja tudi šest tednov. Najbolj dovzetni zanj so otroci do drugega leta starosti, ki obiskujejo vrtec, v postelji pa lahko obleži vsa družina. Najbolj pogosti znaki adenoviroze so lajajoč kašelj, gnojno vnete oči, zelo mehko blato, bruhanje in neprijeten občutek pri odvajanju vode. Velik del obolenj z adenovirusi pri otrocih poteka neopazno, brez nekih značilnih simptomov.

**Najpogostejši simptomi adenoviroze so:**

1. vneto žrelo, ki ga spremljajo visoka telesna temperatura
2. slabost in glavobol
3. kašelj
4. bruhanje in
5. povečanje limfnih kanalov.

Adenoviroza se po navadi začne z okužbo dihal, pri otroku lahko opazite izcedek iz nosu in oči, prav tako ima lahko povišano telesno temperaturo. Zanjo sta značilna predvsem vodena driska in bruhanje.

Bolnik se lahko en dan počuti dobro in starši dostikrat pomislijo, da so viruse ugnali in otroka odpeljejo v vrtčevsko varstvo. A žal je za adenovirozo značilno, da simptomi za nekaj dni poniknejo, potem pa spet izbruhnejo. Zdravniki svetujejo, na bo tisti, pri katerem so ugotovili to obolenje, še en teden doma, ko ni nikakršnih simptomov več. Le tako boste lahko preprečili, da ne bo zbolela vsa vrtčevska skupina otrok.

Zelo pomembno je, da si vsi v družini v času, ko ima otrok adenovirozo, temeljito umivate roke, skrbite za čistočo v stranišču in kopalnici, saj se adenovirusna driska prenaša fekalno-oralno.

Kaj se lahko uživa pri adenovirozi?

Otrok ne potrebuje posebne diete, ne postrezite mu le mastne, ocvrte, težko prebavljive, preveč sladke in slane hrane. Ker otrok bruha in ima drisko, **je zelo pomembno, da ne pride do dehidracije**. **Pije naj po požirkih ali po žlički, in sicer vsakih pet minut.** Nikakor ne sme piti gaziranih pijač, ponudite mu lahko vodo, metin ali šipkov čaj in z vodo razredčen sadni sok. Priporočljivo je tudi, da otrok uživa probiotike (jogurt, kefir, sir …), ki imajo na splošno ugoden učinek na naše zdravje in ki pomagajo ponovno vzpostaviti črevesno floro.

Za zdravljenje adenoviroze ni nekega posebnega zdravila. Priporoča se počitek in tako imenovano simptomatsko zdravljenje – zniževanje telesne temperature, dietična prehrana, jemanje prehranskih vitaminskih dodatkov in drugih dodatkov, ki pomagajo pri krepitvi imunskega sistema organizma.

**Kako se adenovirusi prenašajo?**

**Prenašajo se kapljično, možno tudi preko ust.** Možne so tudi neposredne oblike prenosa, tako se lahko z adenovirusom okužite **npr. tudi preko umazane brisače** ali bazenske vode. Vir okužbe z adenovirusom so oboleli, ki so kužni od dva dni pred pojavom kliničnih znakov do pet dni po tem. Preko blata pa se virus lahko prenaša tudi tekom nekaj mesecev.

**Ali adenovirozo lahko preprečimo?**

Sploh v zimskih dneh se ne zadržujte v zaprtih prostorih, v katerih je veliko ljudi. **Povečajte vnos vitamina C v telo**. Pijte **limonade**, čaje, sadne sokove z dodatkom C vitamina in podobno.

Pomembno je tudi, da je **prehrana raznolika in bogata z minerali in vitamini (sveže sadje in zelenjava, polnozrnati izdelki, fermentirani mlečni izdelki, ribe, jajca).**

Pomemben je tudi **dnevno-nočni ritem počitka**, saj je organizem, ki je v pomanjkanju počitka, bolj dovzeten za obolenje kot organizem tistih, ki imajo dovolj spanca (najmanj 8 ur).

**Po priporočilih NIJZ-ja se otrok, ki se sicer dobro počuti, lahko vrne v vrtec po 48 urah od zadnjega bruhanja ali driske. Prosimo vas, da v vrtec pripeljete samo zdravega otroka.**

Romana Ana Dolenc, OPZHR Ravnateljica Otroškega vrtca Metlika

 Marijanca Kolar