

**HIGIENSKA PRIPOROČILA
ZA LETOVANJE OTROK V ČASU POČITNIC, V ČASU
KO SE V DRŽAVI POJAVLJAJO POSAMIČNI
PRIMERI COVID-19**

V državi se še vedno pojavljajo posamični primeri COVID-19. NIJZ opozarja, da letovanja in tovrstna druženja otrok predstavljajo višje tveganje za prenos COVID-19. Odločitev in odgovornost za organizacijo takšnih druženj sta izključno na strani organizatorja in staršev; tako organizatorji kot starši udeleženih otrok se morajo tveganja za prenos okužbe v takšnih okoliščinah zavedati in ga v primeru privolitve v udeležbo otroka na letovanju tudi sprejeti. S spodaj navedenimi priporočili lahko tveganje za okužbo zmanjšamo, ne moremo pa ga popolnoma odpraviti.

NIJZ je pripravil generična priporočila za zmanjševanje tveganja za prenos okužbe na letovanjih in podobnih druženjih otrok, ki so lahko organizatorjem v pomoč pri pripravi lastnih priporočil. Svetujemo, da ta priporočila ustrezno prilagodijo glede na okoliščine, specifične za njihovo situacijo, torej lokacijo letovanja, dostopen kader ipd., ter natančneje opredelijo pomembne organizacijske podrobnosti (na primer seznam pomembnih telefonskih števil, vodje in člane skupin...). Dodatno opozarjamo, da v kolikor letovanje poteka v tujini so ukrepi za omejitev širjenja virusa (zdravljenje, izolacija, karantena...) pogojeni z zdravstvenim sistemom, pravili in zakonodajo države, kjer se letovanje izvaja. Potrebno je, da se v teh primerih organizatorji in starši zavedajo potencialnih težav, na primer morebitno preživljanje 14-dnevne karantene v tujini.

Tekom letovanja je potrebno voditi jasno evidenco udeležencev (otrok in zaposlenih/prostovoljcev) ter njihovih kontaktov med bivanjem in med transporti, saj bo to v primeru potrditve okužbe s SARS-COV-2 pri udeležencu letovanja omogočilo učinkovitejšo opredelitev njegovih stikov in s tem ustrezno uvedbo ukrepov za zamejevanje nadaljnega širjenja okužbe.

UVOD

Pojav novega korona virusa pomeni dodatno tveganje v življenju in potrebo po spremembi obnašanja ter prilagoditvah.

Osnovno vodilo ostaja, da gredo na letovanje samo zdravi otroci in zaposleni oz. prostovoljci. Pomembno je, da so starši in organizatorji letovanja seznanjeni s simptomi in znaki bolezni COVID-19 in ob pojavu simptomov in znakov nemudoma ukrepajo.

Še posebej so po dosedanjem spoznanjih ogroženi starejši in osebe z nekaterimi boleznimi. V ospredju kot ključni ukrep ostaja zagotavljanje zadostne fizične razdalje. Higiena kihanja in kašlja ter vzdrževanje primerne medosebne razdalje sta ključnega pomena za omejevanje širjenja virusa in drugih mikroorganizmov s kapljicami, medtem ko je higiena rok in zlasti izogibanje dotikanju obraza z nečistimi rokami pomembna za preprečevanje posrednega stika z mikroorganizmi. Povečana fizična razdalja med ljudmi zmanjšuje možnost okužbe, še preden se pojavijo znaki in simptomi bolezni.

Z organizacijskimi ukrepi dosegamo manjše število stikov med samimi otroci in med njimi ter odraslimi, ki na letovanju skrbijo zanje. Tako je pomembno izvajati priporočene ukrepe s fizično distanco med otroki, da ni mešanja med otroki, da se otroci različnih skupin ne srečujejo oz. mešajo na zunanjih površinah, s čimer dosegamo manjše število stikov.

Kljub izvajanju vseh ukrepov se lahko še vedno pojavijo primeri COVID-19 in druge okužbe. Bodo pa izvajanju navedenih ukrepov za preprečevanje okužb možnosti za širjenje okužbe bistveno manjše. **Manj izvajanja ukrepov pomeni manjšo varnost.**

SPLOŠNI HIGIENSKI UKREPI

Najpomembnejša pot prenosa novega koronavirusa je **preko izločkov iz dihal** in **preko onesnaženih rok.**

Ukrepi proti širjenju okužbe so zato prednostno usmerjeni v:

- **Vzdrževanje zadostne medosebne razdalje in s tem v preprečevanje kapljičnega prenosa.**
- **V redno umivanje rok in čiščenje oz. razkuževanje površin in predmetov in s tem v preprečevanje kontaktnega prenosa.**

Roke vedno smatramo kot kontaminirane, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov bomo zmanjšali možnost za okužbo in s tem ščitili sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov mora odgovornost prevzeti vsak posameznik.

Za zaščito otrok in odraslih pred okužbo s SARS-CoV-2 je potrebno zagotoviti primerne pogoje ter jih seznaniti in doseči dosledno izvajanje vseh **splošnih higienskih ukrepov**:

- Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo.

V primeru, da voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Vsekakor za otroke prednostno priporočamo umivanje rok, vrtčevskim otrokom in najmlajšim šolarjem pa uporabo razkužila za roke tudi odsvetujemo. Podajalniki razkužil/razkužila naj bodo nameščena na več dostopnih mestih objekta/tabora, tudi na več mestih v avli oz. na hodnikih. Prav tako naj bodo na več vidnih mestih izobešene infografike/navodila s splošnimi higienskimi ukrepi.

Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo 60 do 80 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Možno je uporabljati tudi alkoholne razkužilne robčke (70 %). Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.

Umivanje ali razkuževanje rok je obvezno po vsakem prijemanju kljuk (npr. vstopanje v ali izstopanje iz sobe, pri odhodu na stranišče ali prihodu iz stranišča), ograje stopnišča ali po dotikanju drugih površin.

- Ne dotikajmo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- Upoštevajmo zadostno medosebno razdaljo, vsaj 1,5 do 2 metra, v kolikor to ni možno priporočamo uporabo maske..
- Odsvetujemo zbiranje otrok izven njihovih skupin na celotnem območju letovanja.

- Upoštevanje pravilne higiene kašlja (preden zakašljamo/kihnamo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnamo v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo.
- Zaprte prostore večkrat dnevno temeljito prezračimo (na stežaj odprta okna).
- Pri vseh sestankih prednostno svetujemo organizacijo video sestankov.
- Organiziranje skupinskih dogodkov oziroma udeležba na njih (npr. koncerti, proslave, plesi, prireditve ob koncu letovanja) naj se izvaja skladno s trenutno veljavnimi priporočili.

Splošna navodila za preprečevanje okužbe s povzročiteljem COVID-19 so dosegljiva na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2-v-obdobju-sproscanja-ukrepov>.

Za boljšo seznanitev in stalen opomin svetujemo, da so navodila nameščena ob vhodu in na več mestih v objektu oz. kampu, zlasti:

- Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecitev-sirjenja.pdf
- Umivanje rok:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf
- Higiena kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf
- Pravilna namestitev obrazne maske:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lectorirano.pdf.

Po vrnitvi z letovanja tudi priporočamo, da otrok za 14 dni omeji stike s starejšimi, npr. s starimi starši, in osebami s pridruženimi kroničnimi boleznimi ali imunskimi pomanjkljivostmi, saj so le-ti bolj ogroženi za težji potek bolezni. Druženje namreč povečuje tveganje za okužbo. V primeru stika z osebami, ki spadajo v zgoraj opredeljene rizične skupine, naj otrok upošteva varnostno razdaljo. Če le te ni mogoče upoštevati, naj nosi masko.

POGOJI ZA SPREJEM OTROKA IN ZAPOSLENEGA/PROSTOVOLJCA NA LETOVANJE (glede zdravstvenega stanja)

Letovanja naj se udeležijo le zdravi otroci in zaposleni/prostovoljci (brez znakov akutne okužbe dihal).

Pred začetkom letovanja naj otroci prinesejo podpisano izjavo staršev (Priloga 1).

Osnovne informacije o COVID-19

Okužba z virusom SARS-CoV-2 lahko povzroči koronavirusno bolezen 2019 oz. COVID-19. Inkubacijska doba (čas med okužbo in pojavom bolezni) je lahko do 14 dni, povprečno približno 6 dni. Bolezen se najpogosteje kaže z znaki/simptomi okužbe dihal, to je s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Pri približno 80% okuženih bolezen poteka v lažji obliki. Pri otrocih je potek bolezni praviloma lažji, tveganje za težek potek in zaplete pa se poveča pri starejših (zlasti starejših od 60 let) in osebah s pridruženimi boleznimi, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni pljuč, jeter, ledvic, sladkorna bolezen, imunske pomanjkljivosti ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Za potrditev ali izključitev okužbe s SARS-CoV-2 je potrebno mikrobiološko testiranje. Okužba s SARS-CoV-2 se med ljudmi prenaša kapljično, z izločki dihal. Za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom (razdalja do bolnika manj kot 1,5 m). Okužba je možna tudi ob stiku s površinami, onesnaženimi z izločki dihal. Za preprečevanje okužbe je tako najpomembnejša dosledna higiena rok in kašlja. Podrobna navodila za preprečevanje okužbe in več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>.

Če otrok zboli z zgoraj navedenimi znaki/simptomi ali bo potrjena okužba s SARS-CoV-2 pri osebi, s katero je bil v visoko rizičnem stiku, naj ostane doma in omeji stike z drugimi ljudmi. Če je otrok bolan, starši za nadaljnja navodila pokličejo otrokovega izbranega ali dežurnega zdravnika. V primeru potrjene okužbe v družini ali drugega tesnega stika z okuženo osebo bodo nadaljnja navodila prejeli od epidemiološke službe.

Tudi zaposleni/prostovoljec naj spremlja svoje zdravstveno stanje in v primeru, da zboli z zgoraj navedenimi znaki/simptomi ali če bo potrjena okužba s SARS-CoV-2 pri osebi, s katero je bil v visoko rizičnem stiku, naj ostane doma in omeji stike z drugimi ljudmi. Za nadaljnja navodila naj kontaktira izbranega osebnega ali dežurnega zdravnika. V primeru potrjene okužbe v družini ali drugega tesnega stika z okuženo osebo bo zaposleni nadaljnja navodila prejel od epidemiološke službe.

Zdravstvene omejitve

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za pediatrijo je opredelil zdravstvene omejitve za učence za vrnitev v šolo ob ponovnem odprtju (Priloga 2), razširjeni strokovni kolegij (RSK) za medicino dela, prometa in športa pa zdravstvene omejitve za zaposlene v šoli za vrnitev na delovno mesto ob ponovnem odprtju (Priloga 3). Svetujemo, da se ta priporočila in zdravstvene omejitve upoštevajo tudi v primeru letovanj.

O primernosti udeležbe na letovanju za otroka ali zaposlenega oziroma prostovoljca, ki spada v skupno oseb z višjim tveganjem za težji potek COVID-19, odloča izbrani pediater oziroma izbrani osebni zdravnik.

SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA OTROK MED LETOVANJEM

Svetujemo, da zaposleni/prostovoljci med letovanjem redno in pozorno spremljajo svoje zdravstveno stanje ter zdravstveno stanje otrok. V pomoč je lahko tabela v Prilogi 4.

V kolikor bi udeleženec letovanja zbolel z znaki/simptomi akutne okužbe dihal, se ravnajte glede na priporočila v odstavku Algoritem ukrepanja ob pojavu suma na okužbo s SARS-CoV-2 pri otroku ali zaposlenem/prostovoljcu.

TRANSPORT DO CILJNE DESTINACIJE IN NAZAJ

Svetujemo smiselno upoštevanje priporočil za občasni prevoz potnikov iz sklopa Prevoz, dosegljivo na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19>.

OBLIKOVANJE SKUPIN IN IZVAJANJE DNEVNIH AKTIVNOSTI

Priporočamo, da se za časa letovanja oblikujejo manjše skupine otrok in aktivnosti organizirajo tako, da se med seboj družijo izključno otroci iz matične skupine. V jedilnici, na plaži, pri ustvarjalnih delavnicah itd. naj se otroci zadržujejo v matičnih skupinah.

V primeru izbruha v eni skupini je namreč na tak način prizadeto manjše število oseb.

Manjša kot je skupina otrok, manjše kot je število oseb na površino prostora, večja kot je razdalja med osebami, manjša je možnost prenosa virusa.

Ves čas naj se vzdržuje primerna medosebna razdalja (najmanj 1,5 do 2 metra).

Priporočamo, da se otroci iz različnih skupin med seboj ne mešajo.

ORGANIZACIJA SPANJA

Tveganje za prenos okužbe bi bilo najmanjše če bi bili otroci v sobe/šotore nameščeni posamično (razen če gre za otroke iz iste družine). Zaradi razvojnih značilnosti otrok in organizacijskih možnosti to verjetno ni možno zagotoviti.

Če se kljub temu odločite za letovanje, se je potrebno zavedati, da je možnost prenosa okužbe SARS-CoV-2 večja in sprejeti odgovornost.

V tem primeru priporočamo, da so v sobi/šotoru samo otroci iz iste skupine.

Tudi pri uporabi sanitarij in kopalnic priporočamo, da se organizirate tako, da ni srečanj med otroki iz različnih skupin (priporočamo urniki uporabe toaletnih prostorov).

Svetujemo še, da se udeležence letovanja vzpodbuja, da vse uporabljene predmete in površine skrbno počistijo za seboj.

KUHINJA IN JEDILNICA

Za ta del svetujemo smiselno uporabo istoimenskih segmentov iz dokumenta Higienska priporočila za izvajanje pouka v osnovni šoli za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 priporočila za obdobje, ko se v državi pojavljajo posamični primeri COVID-19 šole: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_priporocila_za_izvajanje_pouka_v_osnovni_soli_za_preprecevanje_sirjenja_sars-cov-2_priporocila_za_obdobje_ko_se_v_drzavi_pojavljajo_posamicni_primeri_covid-19.pdf.

PRANJE PERILA

Opomba: Priporočila veljajo samo za letovanja, v katerih je pranje posteljnega perila ustaljena praksa. Drugače naj otroci za pranje posteljnega perila, ki ga prinesejo s seboj, poskrbijo sami.

Udeleženci letovanja naj uporabljeno posteljno perilo in brisače zložijo v velike vreče, ki jih zavežejo. Oseba, ki prevzema vreče z umazanim perilom, naj bo poleg zaščitnega oblačila z dolgimi rokavi in pokrivalom zaščitena z rokavicami in masko. Priporočamo, da perilo osebe s sumom ali potrditvijo bolezni COVID-19 v dvojni vreči čaka najmanj 72 ur preden gre v pranje. Tudi zaposleni v pralnici, kjer se razporeja perilo, naj bodo zaščiteni enako kot oseba, ki pobira perilo oz. tako kot glede zaščite za obe kategoriji veljajo zahteve glede na ocene tveganja delovnega mesta. Pred vložitvijo v pralni stroj naj se perilo ne stresa. Pere naj se na čim višji temperaturi, vsaj 60 °C in prelika.

ČIŠČENJE

Svetujemo smiselno upoštevanje Priporočil, dosegljivo na povezavi:

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeva>.

ZRAČENJE

Glede na obliko nastanitve svetujemo smiselno upoštevanje Priporočil, dosegljivo na povezavi:

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>.

ALGORITEM UKREPANJA OB POJAVU SUMA NA OKUŽBO S SARS-CoV-2 PRI OTROKU ALI ZAPOSLENEM/PROSTOVOLJCU

Če otrok na letovanju zboli z znaki/simptomi akutne okužbe dihal, se v skladu s protokolom organizacije, ki je letovanje organizirala, obvesti starše. Otrok počaka starše v izolaciji. Če je mogoče, naj v času, ko čaka starše, nosi masko. Uporablja naj samo določene sanitarije in umivalnik, ki naj jih, v kolikor je to mogoče, v tem času ne uporablja nihče drug. Osebe, ki je v stiku z obolelim otrokom, naj nosi masko in upošteva navodila o medosebni razdalji in higieni rok.

Če je na letovanju prisoten zdravnik, lahko ob sumu na COVID-19 po protokolu za odvzem odvzame bris na lokaciji, s predhodno privolitvijo staršev. V nasprotnem primeru se otrokovi starši posvetujejo z izbranim osebnim zdravnikom otroka. V primeru, da zdravnik napoti otroka na testiranje in je izvid testa negativen, dobi otrok navodila za zdravljenje od izbranega zdravnika in preiskava na COVID-19 je zaključena.

Če je pri otroku potrjena okužba COVID-19, NIJZ prejme prijavo obolenja iz laboratorija oziroma ga o tem obvesti izbrani zdravnik otroka. V primeru pozitivnega izvida NIJZ obvesti organizatorja letovanja oziroma odgovorno osebo na letovanju in začne voditi epidemiološko preiskavo, s katero se išče izvor okužbe in se v sodelovanju z odgovorno osebo na letovanju opredeli stike pozitivnega primera COVID-19; NIJZ glede na oceno stopnje tveganosti stika s pozitivnim primerom COVID-19 predlaga primerne ukrepe.

Če zaposleni/prostovoljec na letovanju zboli z znaki/simptomi akutne okužbe dihal, je postopek podoben, kot opisano zgoraj. Oseba se umakne iz delovnega mesta in pokliče izbranega zdravnika. V primeru, da je oseba COVID-19 pozitivna, izbrani zdravnik oziroma laboratorij o tem obvesti NIJZ, ki izvede epidemiološko preiskavo.

Prostore, kjer se je gibal oboleli otrok in/ali osebe s COVID-19, se temeljito očisti, izvede dezinfekcijo in temeljito prezračí.

O epidemioloških ukrepih na letovanju se organizator letovanja/odgovorna oseba/prisotna zdravstvena služba posvetuje z območno enoto NIJZ.

Obveščanje v zdravstveni službi torej poteka tako, da zdravnik, ki je pri pacientu potrdil okužbo s COVID-19 obvesti regijskega epidemiologa, ki potem kontaktira organizatorja oziroma odgovorno osebo na letovanju, izvede epidemiološko preiskavo in predlaga nadaljnje ukrepe.

Priloga 1

IZJAVA STARŠEV PRED LETOVANJEM OTROKA ob sproščanju ukrepov za zajezitev širjenja COVID-19

Moj otrok _____ (ime in priimek otroka)

1. v zadnjih 14 dneh ni imel kateregakoli od naslednjih simptomov/znakov: povišana telesna temperatura, kašelj, glavobol, slabo počutje, boleče žrelo, nahod, težko dihanje (občutek pomanjkanja zraka), motnja vonja in okusa, driska oz. je bil v tem obdobju zdrav;
2. v zadnjih 14 dneh ni bil v stiku z osebo, pri kateri je bila potrjena okužba s SARS-CoV-2.
3. Če se bodo pri mojem otroku pojavili zgoraj navedeni znaki/simptomi ali bo potrjena okužba s SARS-CoV-2 pri osebi, ki z otrokom biva v istem gospodinjstvu (najpogosteje družinski član), bo otrok ostal doma.

Kraj in datum: _____

Podpis: _____

Priporočamo, da otrok za 14 dni po vrnitvi z letovanja omeji stike s starejšimi, npr. s starimi starši, in osebami s pridruženimi kroničnimi boleznimi ali imunskimi pomanjkljivostmi, saj so le-ti bolj ogroženi za težji potek bolezni. Druženje namreč povečuje tveganje za okužbo. V primeru stika z osebami, ki spadajo v zgoraj opredeljene rizične skupine, naj otrok upošteva varnostno razdaljo. Če le te ni mogoče upoštevati, naj nosi masko.

Osnovne informacije o COVID-19

Okužba z virusom SARS-CoV-2 lahko povzroči koronavirusno bolezen 2019 oz. COVID-19. Inkubacijska doba (čas med okužbo in pojavom bolezni) je lahko do 14 dni, povprečno približno 6 dni. Bolezen se najpogosteje kaže z znaki/simptomi okužbe dihal, to je s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Pri približno 80% okuženih bolezen poteka v lažji obliki. Pri otrocih je potek bolezni praviloma lažji, tveganje za težek potek in zaplete pa se poveča pri starejših (zlasti starejših od 60 let) in osebah s pridruženimi boleznimi, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni pljuč, jeter, ledvic, sladkorna bolezen, imunske pomanjkljivosti ipd. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Za potrditev ali izključitev okužbe s SARS-CoV-2 je potrebno mikrobiološko testiranje. Okužba s SARS-CoV-2 se med ljudmi prenaša kapljično, z izločki dihal. Za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom (razdalja do bolnika manj kot 1,5 m). Okužba je možna tudi ob stiku s površinami, onesnaženimi z izločki dihal. Za preprečevanje okužbe je tako najpomembnejša dosledna higiena rok in kašlja. Podrobna navodila za preprečevanje okužbe in več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Priloga 2

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za pediatrijo je opredelil zdravstvene omejitve za dijake za vrnitev v šolo ob ponovnem odprtju, [dostopno na naslednji povezavi](#).

Priloga 3

Razširjeni strokovni kolegij (RSK) za medicino dela, prometa in športa je opredelil zdravstvene omejitve za zaposlene v šoli za vrnitev na delovno mesto ob ponovnem odprtju, [dostopno na naslednji povezavi](#).

Priloga 4

Tabela za spremljanje zdravstvenega stanja udeležencev letovanja

Ime in priimek:

	1.dan	2.dan	3.dan	4.dan	5.dan	6.dan	7.dan
Datum							
Simptomi/znaki							
Povišana telesna temperatura (nad 37,5° C)							
Prehlad							
Kašelj							
Bolečine v grlu/žrelu							
Slabo počutje							
Spremenjen okus ali vonj							
Občutek težkega dihanja ali stiskanja v prsnem košu							
Bolečine v mišicah							