

Zagreb, 6.4.2020.

Očuvanje zdravlja školske djece i mladih tijekom epidemije COVID-19

PREPORUKE

Hrvatskog društva za školsku i sveučilišnu medicinu Hrvatskoga liječničkog zbora

Djecu i adolescente je, zbog razvojnih specifičnosti, uvijek potrebno promatrati kao ranjivi dio populacije u smislu mentalnog, a time i cjelokupnog zdravlja. Zdravlje djece promatramo u uvjetima u kojima žive i školuju se, uzimajući u obzir značajno manje mogućnosti izbora i nerazvijenije kapacitete za usklađivanje s okolnostima u usporedbi s odraslima. Školovanje je važan dio života djeteta u formativnim godinama u kojem se ono ostvaruje kroz školski i akademski uspjeh, razvija kroz odnose s vršnjacima i nastavnicima, usvaja znanja o zdravim životnim navikama.

Velike promjene u uvjetima života kroz mjere zaštite pučanstva u tijeku epidemije COVID-19 predstavljaju iznenadnu, neočekivanu promjenu s kojom se svaka osoba nastoji uskladiti. Potencijalni stresori s kojima se direktno ili posredno suočavaju i roditelji i djeca su: trajanje izolacije; strah od zaraze; nedostupnost namirnica, lijekova i medicinskih usluga u opsegu kao prije; razumijevanje informacija.

Za djecu školske dobi i studente, osim navedenog, velika je promjena i obustava nastave u školama od 16.3.2020. godine i prelazak na nastavu na daljinu, prilagodba na istu, školski/akademski uspjeh, kao i mogućnost nastavka školovanja u idućoj školskoj/akademskoj godini.

Obzirom na situaciju u zemlji i u svijetu, postoje tek malobrojna istraživanja o utjecaju pandemije na zdravlje djece i adolescenata. Detektiran je najveći učinak na mentalno zdravlje djece te se očekuju i dugoročne posljedice u tom smislu.

Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu HLZ-a ovim dokumentom želi naglasiti važnost holističkog pristupa školskih liječnika u tijeku epidemije. Skrb o djetetu ili adolescentu iz perspektive školske medicine predstavlja nadzor i podršku u svim područjima njegova života – školskom okruženju, obiteljskoj situaciji i vršnjačkim interakcijama.

Slijedom toga izdvajamo ono na što je potrebno obratiti pažnju u razdoblju trajanja epidemije sukladno mogućnostima organizacije rada:

Rizik od zaraze – Teži oblici obolijevanja djece od COVID-19 vrlo su rijetki. No, rizik od zaraze i prenošenje uzročnika na zdrave jednako su visoki u svim dobnim skupinama. Podaci o etiološkom liječenju COVID-19 u djece su oskudni i bez zaključka o učinkovitosti terapije. Blagi oblik bolesti manifestira se simptomima nekomplicirane infekcije gornjeg dišnog sustava, sa simptomima vrućice, opće slabosti, glavobolje, mialgije, grlobolje, hunjavice i kašlja. Simptomi blage pneumonije u djece su kašalj ili dispneja i tahipneja. Na tešku pneumoniju u adolescenata ukazuju vrućica ili sumnja na infekciju dišnog sustava, uz prisustvo jednog od znakova: frekvencija disanja veća od 30 udisaja/min, respiratorna insuficijencija, ili SpO₂ < 90% na sobnom zraku. Teška pneumonija kod u djece manifestira se kašljem ili dispnejom, uz prisustvo jednog od znakova: centralna cijanoza ili SpO₂ < 90%, izražena dispneja, znakovi teže poremećenog općega stanja (neadekvatni peroralni unos, kvantitativni poremećaj svijesti, konvulzije). (dostupno 6.4.2020. na poveznici <http://bfm.hr/page/koronavirus>). Postupanje u slučaju postavljanja sumnje opisano je u dokumentu - Postupanje u slučaju postavljanja sumnje na COVID-19, bolest uzrokovanu novi koronavirusom (SARS—CoV-2) koji se redovito revidira i objavljuje na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (dostupno 03.04.2020. na poveznici <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/>).

Prehrana – U trenutnoj situaciji smanjene tjelesne aktivnosti i promjene ritma tijekom budnog dijela dana, važno je naglasiti potrebu djeteta za uravnoteženom, svježom pripremljenom, dostupnom sezonskom prehranom. Zbog uputa o socijalnoj distanci, obitelji više vremena provode zajedno te se promijenjena obiteljska dinamika može usmjeriti na korist djeteta kroz zajedničku pripremu hrane i jedenje. Svakako treba i dalje voditi računa da dijete ima uravnoteženu i raznoliku prehranu raspoređenu kroz 5 obroka u danu. Djeca i adolescenti mogu učiti iz materijala koje je pripremila školska medicina o pravilnoj prehrani za različite uzraste.

Tjelesna aktivnost - Snižena tjelesna aktivnost i sjedilačka ponašanja utječu ne samo na zdravlje nego i na kvalitetu života. Preporuča se srednja do intenzivna tjelesna aktivnost primjerena dobi i interesu školskog djeteta u trajanju od 60 minuta dnevno. Svakodnevne kućne aktivnosti – pospremanje sobe, knjiga, odjeće, igraćaka i ostalog također može doprinijeti povećanju tjelesne aktivnosti. Postojeći uvjeti školovanja omogućuju i kreativniji pristup i izvedbu zdravstveno-odgojnih sadržaja za djecu i mlade. U obradi pojedinih zdravstvenih tema moguće je aktivno uključiti učenike i kombinirati teorijske sadržaje s praktičnim vježbama (na primjer: mjerenje pulsa prije 10 čučnjeva i neposredno nakon vježbe i nakon pet minuta).

San - Svakoj osobi potreban je odmor, kako bi se organizam oporavio od svakodnevnih aktivnosti i nastavio s istima sljedeći dan. Tijekom života broj potrebnih sati sna se mijenja. Dnevna potrebna količina sna mlađeg djeteta školske (od 6 do 12-14 godina) je između 8 i 10 sati uz održavanje noćnog ritma spavanja kao i dosad. Adolescenti ne bi smjeli spavati manje od sedam sati i posebice je važno ne zamijeniti „dan za noć“ ili odlagati odlazak na počinak iza 22 ili 23 sata.

Uporabu elektroničkih naprava (posebice mobitela) posve onemogućiti tijekom noćnog odmora i spavanja.

Socijalizacija - Druženje s vršnjacima važan je čimbenik u psihosocijalnom razvoju djece i mladih. Alternativni oblici komunikacije u vidu telefoniranja i video poziva se preporučaju u razdoblju socijalne izolacije. Zbog obustave svih vrsta izvannastavnih aktivnosti, izazov za djecu i roditelje je i kako kreativno ispuniti slobodno vrijeme. Povezivanje putem društvenih mreža, i u periodu epidemije, treba sadržajem i trajanjem odgovarati dobi. Poticati djecu i mlade da svoje uratke (likovne uratke, tekstove, pjesme i druge) podjele s drugima.

Mentalno zdravlje – U razdoblju izolacije djeca i mladi najviše vremena provode s ukućanima. Vrijeme provedeno zajedno uputno je iskoristiti, osim za jačanje odnosa, i kao mogućnost da roditelji djeci budu izvor informacija i stabilna podrška. Prisna i otvorena komunikacija s djecom preduvjet je za ranu detekciju teškoća mentalnog zdravlja, a time i pružanje pomoći. Djeca su izložena velikoj količini informacija vezano uz epidemiju. Djeca i mladi trebaju biti informirani, ali je uputno da roditelji takve sadržaje ograniče i provjere razumijevanje djeteta.

Uspješnost praćenja nastave u digitalnom obliku – Škole imaju važnu ulogu ne samo u pružanju edukacije djeci, već i kao okruženje koje nudi učenicima poligon za kognitivni, emocionalni i psihosocijalni razvoj. Za očekivati je da se u dijela djece jave teškoće u snalaženju u nastavi u novom obliku koje zahtijevaju podršku od strane stručnih suradnika u školama, pomoćnika u nastavi i školskih liječnika. Roditelji se nalaze pred novim izazovima u praćenju i pomoći djeci pri savladavanju školskog gradiva. Specifični uvjeti školovanja, će roditeljima omogućiti i bolji uvid u poteškoće koje dijete ima, a savjete mogu zatražiti profesionalce u školama i školske liječnike.

Kontinuitet nastave, kao jedna od rijetkih sigurnih okolnosti u ovim nepredvidljivim vremenima, dugoročno može predstavljati jedan od zaštitnih faktora za očuvanje mentalnog zdravlja, a time i cjelovitog zdravlja djece.

Ministarstvo znanosti i obrazovanja RH prihvatilo je prijedlog Hrvatskog društva za školsku i sveučilišnu medicinu HLZ-a za organiziranje zdravstvenog odgoja, prema Planu i programu mjera zdravstvene zaštite iz obveznog zdravstvenog osiguranja i sukladno Nastavnom planu i programu zdravstvenog odgoja za osnovne i srednje škole te vezano uz COVID-19 putem nastave na daljinu.

Sukladno važećim uputama i odlukama nadležnih institucija Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu HLZ smatra da je do daljnjeg potrebno adekvatno organizirati rad u službama za školsku i adolescentnu medicinu:

- Sve aktivnosti koje se provode grupno za razredne odjele učenika neophodno je odgoditi sve dok je na snazi Odluka o obustavi izvođenja nastave u visokim učilištima, srednjim i osnovnim školama te redovnog rada ustanova predškolskog odgoja i obrazovanja i uspostavi nastave na daljinu MZO-a.
- Preglede za upis u 1. razred osnovne škole neophodno je odgoditi tako dugo dok je na snazi odgovarajuća uputa Ministarstva znanosti i obrazovanja (dostupno 17.03.2020. na: <https://skolazazivot.hr/nastava-na-daljinu-cesta-pitanja-i-odgovori/>).
- Preventivne preglede radi praćenja rasta i razvoja te namjenske preglede koji sada sukladno epidemiološkoj situaciji nemaju ili im je namjena upitna, a njihovo bi provođenje povećavalo rizik od zaraze, potrebno je odgoditi do stabilizacije epidemiološke situacije.

Izuzetak su aktivnosti na zahtjev roditelja/učenika i studenata koje se prvenstveno odnose na:

- Medicinske usluge nužne za ostvarivanje određenih prava temeljem zdravstvenog statusa (prava u obrazovanju učenika i studenta s teškoćama u razvoju ili težim zdravstvenim smetnjama, stručna mišljenja i potvrde vezane uz obrazovanje).
- Savjetovani rad s učenicima, studentima, roditeljima/drugim članovima obitelji i djelatnicima škola kroz više telekomunikacijskih kanala ili oblika komunikacije s pacijentima (telefon, sms, e-mail, video poziv).
- Cijepljenja sukladno Preporukama o provedbi Programa obveznog cijepljenja tijekom epidemije COVID-19 Hrvatskog zavod za javno zdravstvo (dostupno 02.04.2020. na: <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/preporuke-o-provedbi-obveznog-programa-cijepljenja-tjekom-epidemije-covid-19/>).
- Zdravstveno odgojne i edukativno informativne aktivnosti metodama primjerenim trenutnoj epidemiološkoj situaciji (on-line tekstovi i video materijali, medijski istupi i sl.)

Rad u djelatnosti školske i sveučilišne medicine treba organizirati tako da se umanje nepotrebni dolasci u zdravstvenu ustanovu pri čemu je potrebno pojačati dostupnost posredne komunikacije. Zavodi za javno zdravstvo trebaju javno objaviti kontakte (telefon, sms, e-mail) kako bi građanima bili dostupni. Ukoliko specijalist školske medicine procjeni da je potrebno dolaženje učenika/studenta u ambulantu potrebne su mjere zaštite osoblja, individualno naručivanje u termin bez mogućnosti grupiranja u prostorima za čekanje te minimalno neophodno trajanje boravka u ambulantomama.

Neophodno je organizirati da učenici/roditelji/studenti dok imaju povišenu tjelesnu temperaturu i/ili respiratorne simptome ne dolaze u ambulantu školske i adolescentne medicine.

Zbog posljedica epidemije i postepidemijskih stresora izgledno je da će biti potrebno revidirati prioritete u zdravstvenoj zaštiti školske djece i mladih sa ciljem očuvanja i unapređenja njihova zdravlja.

Reference:

1. Brooks SK et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*, *Lancet* 2020; 395: 912–20, DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
2. Wang Gi et al. *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*. *Lancet*. 2020 Mar 21;395(10228):945-947. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30547-X
3. *Preporuka postupanja u domovima zdravlja/ pružateljima zdravstvene zaštite na primarnoj razini Hrvatski zavod za javno zdravstvo Zagreb, 25. ožujka 2020.*
4. Sinha IP et al. *COVID-19 infection in children*. *Lancet Respir Med*. 2020 Mar 27. pii: S2213-2600(20)30152-1. doi: 10.1016/S2213-2600(20)30152-1
5. Wang C. *Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China*. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mar; 17(5): 1729. ; doi: 10.3390/ijerph17051729
6. <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/preporuke-o-provedbi-obveznog-programa-cijepljenja-tjekom-epidemije-covid-19/>
7. *Postupanje zdravstvenih djelatnika u slučaju postavljanja sumnje na COVID-19, bolest uzrokovanu novi koronavirusom (SARS—CoV-2) Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Klinika za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“, Verzija 12, 2. travanj 2020.*
8. *Preporuke Klinike za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“ u Zagrebu i Hrvatskog društva za infektivne bolesti HLZ-a za etiološko/antivirusno liječenje oboljelih od COVID-19 Zagreb, 16.3.2020., verzija 1.*
9. <https://skolazazivot.hr/nastava-na-daljinu-cesta-pitanja-i-odgovori/>
10. <https://www.hzjz.hr/tag/zivjeti-zdravo-kod-kuce/>

Preporuke izradio Upravni odbor Hrvatskog društva za školsku i sveučilišnu medicinu Hrvatskoga liječničkoga zbora:

Prim. Marija Posavec, dr.med., spec. školske medicine

Dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr.med., spec. školske medicine

Prim. Nataša Dragaš-Zubalj, univ.spec.,dr.med., spec. školske medicine

Prof.dr.sc. Vesna Jureša, dr.med., spec. školske medicine

Doc. dr. sc. Vera Musil, dr. med., spec. školske medicine

Andrea Vrdoljak, dr.med., spec. školske medicine

Prim. Karin Željka, dr.med., univ.mag.med., spec. školske medicine

Sandro Kresina, dr.med., spec. školske medicine

Dr. sc. Marjeta Majer, dr.med., univ.mag.med., spec. školske medicine

Tatjana Petričević Vidović, dr.med., spec. školske medicine

Kristina Hibler Han, dr. med., spec. školske medicine