



MAGYAR BÖLCSŐDÉK EGYESÜLETE
Bölcsődei Módszertani Szervezet
1119 Budapest, Tétényi út 46-48.
e-mail: elnok.mbemodszertan@gmail.com



Ajánlás

Bölcsődék, mini bölcsődék részére a klíma berendezések használatának módjáról és lehetőségeiről

Az elmúlt néhány évben fokozatosan jelennek meg bölcsődékben, mini bölcsődékben a különböző légtechnikai eszközök és ezek közül is főként a klíma berendezések. Az újonnan épülő bölcsődék, mini bölcsődék egy részében is már betervezésre került a légtechnika. Többekben felmerült kérdésként, hogy lehet-e bölcsődében, mini bölcsődében klímát alkalmazni a gyermekek számára, amennyiben igen, akkor ennek mi a megfelelő formája. Érezhetően a 2000-es évek elejétől kezdődően fokozatosan melegszik az időjárás, különösen nyári melegben egyre gyakrabban és hosszabb ideig hirdetnek hőségriadót hazánkban is. A klímaváltozás a természetre és az emberre nézve fenyegető következményekkel járhat, amihez egyrészt alkalmazkodnunk kell, másrészt védekeznünk kell ellene. Éjszaka sem történik nagyobb arányú lehűlés, mely nagy mértékben megterheli az emberi szervezetet, nemcsak a betegségben szenvedőket, hanem az egészséges felnőtteket és gyermekeket.

Évről-évre tapasztaljuk, hogy nem elegendők az eddig hozott intézkedéseink, mint:

- ✓ 11 és 15 óra között nem tartózkodunk a játszóterekben
- ✓ Ügyelünk a folyamatos folyadékpótlásra, elegendő mennyiségű ivóvízre, ásványvízre
- ✓ Vízpermetezők és pancsolók segítik a gyermekek felfrissülését a legtöbb bölcsődében
- ✓ Az épületek energetikai megújulása folyamatos
- ✓ Az árnyékolást egyre több helyen nemcsak függönyökkel biztosítják, hanem redőnyök felszerelésével is
- ✓ A gyermekeket a nap káros hatásai ellen naptejjel, vászonsapkával, kendővel, megfelelő öltözéssel védjük

A felsorolt óvintézkedések ellenére tapasztaljuk, hogy a hosszantartó meleg időjárás miatt az épületek helyiségei átmelegszenek és a gyermekek, valamint a felnőttek egészségi állapotára, komfort érzetére is negatív hatást gyakorolnak.

A hőség szervezetre gyakorolt hatásai:

- ✓ A meleg általános megterhelést jelent a szervezet számára.
- ✓ Hatására kitágulnak az erek és fokozott igénybevételnek van kitéve a szív és a keringési rendszer.
- ✓ A perifériás erek kitágulása segíti a hő leadását, így fokozott az izzadás is.
- ✓ A folyadékvesztés mellett értékes ásványi sók is távoznak a szervezetből az izzadással, nemcsak a folyadék, de magnézium és kálium veszteség pótlásáról is gondoskodni kell, amelyek hozzájárulnak a normál ideg vagy izomműködéshez.
- ✓ A kánikula az idegrendszer működésére is negatívan hat. Gyakoribbak a koncentrációs problémák, az alvászavarok pedig felerősödhetnek. Ezek kihatnak a napi tevékenységekre, a kedélyállapokra.

A várható éghajlatváltozás valószínűleg emberek millióinak az egészségét fogja befolyásolni, a meleghez való alkalmazkodás nagy energiákat igényel. A gyermekek növekedésére és fejlődésére gyakorolt hatások, a lakosság körében növekvő megbetegedési és sérülési arány a hőhullámok, a viharok, a tüzesetek következtében, a hasmenéses megbetegedések fokozódó nehézségei, a keringési-légzőrendszeri megbetegedések növekvő gyakorisága és néhány fertőző betegség hordozóinak megváltozott térbeli eloszlása - látható következményei a változásnak.

Az itt felsoroltak is indokolják, hogy a korábban alkalmazott napelleni védekezés formái nem elegendők. A napvédelem azon formája, hogy árnyékba húzódunk vagy az épületek helyiségeit árnyékoljuk, sötétítjük nem nyújtanak a hőség ellen megfelelő védelmet. Szükségessé vált a belső helyiségek hűtése, tartós melegben az emberi szervezet lehűlésének, felfrissülésének biztosítása.

Egyre több munkahelyen, intézményekben, szolgáltatóknál található meg az energiatakarékos, korszerű klímaberendezések. Lényeges szempont, hogy bölcsődék, mini bölcsődék esetében rendkívüli odafigyeléssel a klíma használatának csak a pozitív hatásai érvényesüljenek, és tisztában legyünk a nem megfelelő használatból adódó negatív következményekkel.

A helyes klímahasználat szabályai

1. Rendszeresen legyen kitisztítva a készülék!

A készülék útmutatójának megfelelően beüzemelés előtt fél évente kell elvégezni a szűrők és a készülék tisztítását. Szükség esetén ezt szakember végezze el. A készülék belsejében folyamatosan termelődnek mikroorganizmusok, így ezek bekerülnek a helyiség levegőjébe, amit belélegzünk.

1.1. A készülék beltéri egységének hőcserélője és porszűrője gyakran (súlyosabb járványhelyzetben hetente vagy gyakrabban) kerüljön fertőtlenítésre, engedélyezett vírusölő hatású szerrel.

1.2. A cserélhető szűrővel is rendelkező készülékek szűrőjét zsúfoltabb helyiségekben, nagyobb igénybevétel esetén (csoportszoba, ebédlő) cseréljék az előírtnál gyakrabban a megfelelő óvintézkedések betartása mellett, figyelembe véve, hogy a használt szűrő fertőzés forrása lehet (maszk és kesztyű használata mellett a szűrőt a helyszínen óvatosan helyezték műanyag zsákba és azt azonnal zárják le).

2. Állítsuk mindig megfelelő hőmérsékletre a klímát!

A külső hőmérséklettől maximum 6 - 8 C° fok különbséggel lehet alacsonyabb a belső terek hőmérséklete. Ezzel el lehet kerülni a betegségek nagy részét. Gyakori hiba, hogy a belső hőmérsékletet az egyén aktuális hőérzetéhez igazítják, így előfordul 10 – 15 C° különbség is a kinti hőmérséklethez képest. Az emberi szervezet nem képes ilyen gyorsan alkalmazkodni ekkora hőmérséklet különbséghez, ami különböző betegségek forrása lehet.

3. Soha ne irányítsuk a gyermekekre és saját magunkra a levegőt!

Ezzel ellehet kerülni a szemszárazságot és az ízületi fájdalmakat. A készüléket úgy állítsuk be, hogy a helyiség alsó felében ne okozzon nagy légáramot, (a levegőáramot felfele irányítsuk).

4. Szellőztessünk rendszeresen a klíma használata közben is!

A klímából a levegő bekerül a gyermekcsoport levegőjébe, majd ez folyamatosan forog. Épp ezért fontos rendszeresen szellőztetni, hogy mindig friss levegő legyen a gyermekek környezetében. Bölcsődei csoportszobában legalább óránként 5 perc átszellőztetés szükséges kitért ablakokkal és ajtókkal!

5. Rendszeresen fogyasszunk vitaminokat és figyeljünk oda az egészségünkre!

A legtöbb betegséget így meg lehet előzni.

Ventilátorok használata csak folyamatosan kitért ablakok mellett javasolt a helyiségekben több személy egyidejű tartózkodása esetén. E készülékek kitért ablakok mellett segíthetik a

beltéri levegő gyors kicserélődését, ezáltal a kórokozók koncentrációjának csökkentését, zárt ablakok mellett azonban fokozzák a fertőződés kockázatát.

UV-fénnyel, HEPA-szűrővel vagy elektrosztatikus légszűrővel működő mobil légtisztító készülékek csökkenthetik a levegőben lévő vírusok számát, azonban szintén hozzájárulhatnak a vírusos cseppek lebegtetéséhez is. Hamis biztonságérzetet keltve elterelődhet a figyelem az alapvetően fontos természetes szellőztetés szükségességéről, így akár emelhetik is a fertőződés kockázatát a zsúfoltabb terekben.

A klíma karbantartás fontosságáról

A nyári időszakban gyakran működik a klíma. A klíma beltéri egységének a belseje egy nedves, meleg közeget tartalmaz, amelyben a különböző baktériumok, vírusok, gombák könnyedén meg tudnak telepedni. A klímából folyamatosan áramlik ki a levegő, így ezzel együtt ezek a mikrobák is áramlanak. Ez keveredik a helyiség levegőjével, mi pedig beszívjuk ezt. Rendszeres szellőztetés nélkül ez még nagyobb veszélyforrás.

A több ember által használt helyiségben a nem megfelelően működtetett légtechnikai eszközök természetes szellőztetés hiányában növelhetik a fertőzés kockázatát.

Mesterséges szellőztetés esetén amennyiben nyithatóak az ablakok, javasolt a minél gyakoribb, nyitott ablakokon keresztüli természetes szellőztetés egyidejű alkalmazása. Amennyiben az ablakok nem nyithatóak, úgy egyéb úton kell biztosítani a folyamatos friss levegőellátást és kerülni kell a használt levegő visszakeverését a rendszerbe.

Az olyan légtechnikai készülékek, amelyek friss levegő pótlására nem alkalmasak, és kizárólag a belső levegőt forgatják, a levegőben tarthatják a vírusos cseppeket, szállíthatják a kórokozókat. Ezek a készülékek csak akkor használhatóak, ha egyidejűleg intenzív levegő utánpótlás történik a szabad levegőről.

A klímaberendezések a nyári időszakban, amennyiben használatuk a nagy melegre tekintettel indokolt, az alábbi feltételek betartása mellett működtethetők:

1. A készülék legideálisabb elhelyezése a csoportszobán kívül történik, és a közlekedőről valósul meg nyitott csoportszoba ajtó mellett a hűvös levegő áramoltatása. Ilyen módon elhelyezett klíma készülék esetében a készülék üzemelhet altatási idő alatt is, amikor a gyermekek a csoportszobában pihennek.

2. A csoportszobában elhelyezett klíma esetén a készüléket elsősorban a gyermekek szabadlevegőn tartózkodása alatt szükséges üzemeltetni és lehűteni a csoportszoba levegőjét. Amikor a gyermekek visszatérnek a csoportszobába kellemes hőmérséklet fogadja őket.
3. A csoportszobában elhelyezett klíma esetén a gyermekek csoportban tartózkodása idején az asztalok és gyermekágyak elhelyezése a klíma légterelőjének hatósugarába ne kerüljön!
4. A csoportszobában elhelyezett klíma esetén a gyermekek csoportban tartózkodása idején a klíma szabályozóját 25 C° alá állítani szigorúan tilos!
5. Klíma berendezés működése közben fokozott figyelmet kell szentelni a gyermekek ruházatára, mivel 25 C°-os hőmérsékleten más öltözékre van szükség, mint a kánikulai melegben.
6. A szabályok fokozott betartása mellett is előfordulhat, hogy egy gyermek érzékenyen reagál a klíma használatára tüsszög, köhög, dörzsöli a szemét, kényelmetlenséget okoz számára a készülék működése. Ilyen esetben a készülék üzemelését fel kell függeszteni és bekapcsolása csak a gyermekek csoporton kívül tartózkodása esetén megengedett.