



Здраве и безопасност в детската градина

Практични насоки за родители и настойници

Практичен наръчник за семейството

Важно

Този материал има информационна цел и не заменя преглед или съвет от лекар. При спешност се обадете на 112. Следвайте указанията на личния лекар, здравния специалист и действащите правила на детската градина.

1. Ежедневна проверка преди тръгване

Преди всяко посещение преценете дали детето се чувства достатъчно добре, за да участва спокойно в обичайните занимания.

Проверка	Какво да направя
Общо състояние	Има ли необичайна отпадналост, силна сънливост, болка или отказ от храна и течности?
Температура	При повишена температура детето остава вкъщи. Не прикривайте температурата с лекарство, за да го заведете.
Дишане	Следете за затруднено или учестено дишане, свирене в гърдите, посиняване или силна кашлица.
Стомашни симптоми	Повтарящо се повръщане, диария или силна коремна болка са основание за домашно наблюдение и медицински съвет.
Кожа и очи	Нов обрив, секрет от очите или нездравяващи мокрещи рани трябва да бъдат оценени.

2. Кога детето трябва да остане вкъщи

- **Повишена температура** или температура с нов обрив.
- **Повтарящо се повръщане** — особено повече от два пъти за 24 часа.

- **Диария** — по-честа от обичайното, с инциденти, кръв или признаци на обезводняване.
- **Симптоми, които пречат на участието** — силна кашлица, изразена отпадналост, силна болка или нужда от повече грижи, отколкото групата може безопасно да осигури.
- **Вероятно заразно състояние** — мокрещи кожни лезии, необясним обрив, възпалени очи със секрет или диагноза, за която лекарят препоръчва изолация.

Връщане в детската градина

Детето трябва да е в достатъчно добро общо състояние за целия дневен режим. При температура, повръщане, диария или заразно заболяване следвайте указанията на лекаря и конкретните изисквания на детската градина. Не използвайте този материал като фиксиран медицински срок за всяко заболяване.

3. Ако детето се разболее през деня

- Осигурете поне два актуални телефона за връзка и посочете упълномощено резервно лице.
- Бъдете достъпни и организирайте своевременно вземане на детето при повикване.
- Кажете на екипа за поставена диагноза, когато това е необходимо за предпазване на останалите деца, без да разпространявате излишни лични данни.
- При рязко влошаване, затруднено дишане, загуба на съзнание, гърч, тежка алергична реакция или сериозна травма се търси спешна помощ на 112.

4. Лекарства, алергии и хронични състояния

- Предоставете писмена и актуална информация за алергии, астма, диабет, епилепсия или друго състояние, което изисква специално внимание.
- Опишете ранните предупредителни признаци и как трябва да реагира персоналът.
- Не оставяйте лекарства в раницата или джобовете на детето.
- Лекарство в детската градина се предоставя и прилага само по предварително съгласувана процедура, с ясни писмени указания и оригинална опаковка, ако правилата позволяват това.
- При риск от тежка алергична реакция съгласувайте индивидуален план за действие с лекаря и директора.

5. Предпазване от инфекции

- Учете детето да мие ръцете със сапун след тоалетна, преди хранене, след игра навън и след контакт с животни.
- Напомняйте кашляне и кихане в сгъвката на лакътя, а не в дланите.
- Осигурявайте лични вещи според указанията на групата и не насърчавайте споделянето на бутилки, прибори или кърпи.
- Поддържайте имунизациите и профилактичните прегледи според указанията на личния лекар и националните изисквания.
- При установено заразно заболяване информирайте детската градина своевременно.

6. Сън, движение, хранене и вода

- Осигурявайте постоянен час за лягане и достатъчно сън. За децата на 3–4 години СЗО препоръчва общо 10–13 часа качествен сън за 24 часа, включително дневния сън.
- Насърчавайте всекидневна активна игра. За децата под 5 години движението трябва да е разпределено през деня, а продължителното обездвижване да се ограничава.
- Предлагайте вода редовно. Уведомете екипа, ако детето има специфични хранителни потребности, алергии или медицински режим.
- Не изпращайте нерегламентирани храни, ядки, лекарства или добавки без предварително съгласуване.

7. Безопасно пристигане и напускане

- Предавайте детето лично на определен служител; не го оставяйте само пред входа.
- Детето се взема само от родител/настойник или предварително упълномощено лице според правилата на детската градина.
- Съобщавайте своевременно промени в лицата за вземане и телефоните за контакт.
- Използвайте подходящо обезопасително столче в автомобила и не паркирайте така, че да застрашавате видимостта около входа.
- Дрехите и обувките трябва да са удобни, по мярка и подходящи за сезона; избягвайте дълги връзки и аксесоари, които могат да се закачат.

8. Слънце, горещина, студ и качество на въздуха

- През топлите дни осигурявайте шапка, леки дрехи и вода; слънцезащитен продукт се използва според възрастта и указанията на производителя.
- През студените дни обличайте на слоеве и осигурявайте резервни сухи дрехи.
- При необичайно високи температури, силно замърсен въздух или официални предупреждения следвайте съобщенията на детската градина и компетентните институции.

9. Спешни предупредителни признаци

Незабавна помощ

Обадете се на 112 при тежко затруднено дишане, посиняване, загуба на съзнание, продължителен гърч, внезапно подуване на лице/език, тежка травма, неконтролируемо кървене или съмнение за отравяне. Не отлагайте помощта, за да търсите информация онлайн.

10. Кратък семеен план

Готово ли е?	Какво проверяваме
Телефони	Актуални номера на родители и резервно упълномощено лице.

Готово ли е?	Какво проверяваме
Здравна информация	Алергии, хронични състояния, лекар и конкретен план за действие.
Вземане	Ясен списък на упълномощените лица.
Резервни вещи	Сезонни дрехи, бельо и обувки, надписани с името на детето.
Комуникация	Познаваме официалния канал за съобщения от групата и го проверяваме редовно.

Източници и полезни връзки

Материалът е подготвен по общодостъпни препоръки на здравни и детски организации. Последна редакция: 5 септември 2026 г.

- [СЗО и УНИЦЕФ: Насоки за хигиена на ръцете в общността \(2025\)](#)
- [CDC: Кога дете или служител трябва да остане вкъщи при заболяване](#)
- [СЗО: Физическа активност, заседнало поведение и сън при деца под 5 години](#)
- [UK Health Security Agency: Предпазване и контрол на инфекции в детски заведения](#)
- [Европейска комисия: Единен европейски номер за спешни повиквания 112](#)
- [Министерство на здравеопазването на Република България](#)