



Råd kring barns vardagsinfektioner

Till föräldrar med barn i förskoleåldern



Till dig som har ditt barn i förskola

Du kommer många gånger att ställas inför frågan

Mitt barn är sjukt – vad kan jag göra?

Kan barnet gå till förskolan eller stanna hemma?

Utgå alltid från barnets behov. Det ska inte vara personalens eller föräldrarnas behov som avgör om barnet ska stanna hemma. I en barngrupp är det ofta stimmigt och många barn konkurrerar om personalen. Då ditt barn vistas i barngrupp ska det vara så piggt att det orkar delta i de ordinarie aktiviteterna.

Generellt kan man säga att det är barnets allmäntillstånd som avgör om det ska vara hemma, det vill säga hur barnet äter, sover och orkar delta i de vardagliga aktiviteterna. Många gånger kan ett barn vara aktivt hemma, men inte orka vara med i barngruppen.

Personalen, som dagligen ser barnet i barngruppen, har som uppgift att bedöma om ditt barn orkar med gruppgemenskapen eller inte. Det är viktigt att du som förälder rådgör med personalen om du känner dig osäker.

Det kan vara klokt att låta barnet vara hemma några extra dagar, om det ofta är sjukt. Efter en längre sjukdomsperiod kan det också vara lämpligt att barnet i början går i förskolan kortare stunder varje dag.

Ur smittsynpunkt vet man att de flesta infektioner smittar just innan och då sjukdomen bryter ut. Ofta har därför smittämnen redan spridits i barngruppen då barnet blir sjukt. Allt eftersom barnet tillfrisknar minskar smittsamheten.

Ett undantag är om barnet utgör en påtaglig smittrisk av spridningsbenägna eller allvarliga infektioner. Barnet kan då behöva vara hemma längre, även om symtomen har klingat av och barnet upplevs som friskt. Exempel är vissa tarminfektioner som vinterkräksjuka.

Infektioner, antibiotika och BVC

Att barn får infektioner är normalt, men ibland kan det kännas som att det aldrig tar slut. Den ena infektionen efter den andra avlöser varandra.

I förskolan finns många barn samlade på en begränsad yta, vilket skapar förutsättningar för utbyte av olika bakterier och virus. De flesta ger dock inte upphov till sjukdom. Detta är en normal utveckling och gör att barnets immunförsvar ”tränas”. Under de första åren har barnet i snitt 6-8 luftvägsinfektioner per år och ibland upp till en i månaden utan att det behöver vara onormalt.

Från 4-5 års ålder brukar barnen bli sjuka mer sällan. De vanligaste sjukdomarna hos barn i förskoleålder är vardagliga luftvägsinfektioner och mag-/tarminfektioner. Spridning av infektioner går inte helt att undvika. Många infektioner smittar som mest just när barnet börjar få symtom.

Smitta sker via direktkontakt med den sjuka personen och/eller via förorenade ytor eller föremål som handdukar, leksaker och handtag. Smitta kan också ske via mat och vatten. Det är bra att tidigt lära barnet att hosta och nysa i armvecket.

Virusinfektioner

De flesta infektioner hos barn, som till exempel förkylningar och maginfluensa, orsakas av virus. Antibiotika (ex. penicillin) har ingen effekt på virusinfektioner utan dessa läker ut av sig själv.

Bakteriella infektioner

Infektioner orsakade av bakterier medför ofta att barnets allmäntillstånd blir mer påverkat än vid virusinfektioner. Barn med vissa sjukdomar måste behandlas med antibiotika. Läkaren bedömer och tar ställning till om och i så fall vilken sorts antibiotika ditt barn ska ha. Om barnet får antibiotika är det bra om barnet får stanna hemma ett par dagar, dels på grund av att det ofta är så sjukt att det inte orkar delta i aktiviteterna i förskolan, dels för att upphöra att vara smittsamt.

Medicinering

Barn med kroniska sjukdomar kan behöva medicinera under dagtid. I samråd med föräldrar och eventuellt barnets läkare brukar personal på förskolan kunna ge de mediciner som behövs under dagen. När det gäller antibiotika för behandling av infektioner kan de i allmänhet ges utanför tiden på förskola. Undantagsvis kan det behövas och då brukar personalen kunna hjälpa till.

Förskolan och Barnhälsovården

Barnavårdscentralen (BVC) är ett stöd till förskolan kring frågor som handlar om hälsa och sjukdom. De kan också vid behov medverka vid föräldramöten. Ibland händer det att ovanligt många barn blir sjuka, exempelvis i magsjuka och streptokockinfektioner. BVC kan då bistå med generell information och rekommendation kring åtgärder.

Vid behov kontaktas även barnhälsovårds- eller smittskyddsläkaren.

Grundregel

Ditt barn kan återkomma till sin barngrupp då det är piggt, har god aptit och är i farten som vanligt. Barnet ska vara feberfritt. En bra tumregel är att ditt barn har haft ett feberfritt dygn hemma (utan febernedsättande medicin i kroppen).



Friskfaktorer – utelek och handhygien

Utevistelse ger flera positiva effekter på barns hälsa. Bland annat kan smittspridning mellan barn minska när de är utomhus och leker, eftersom de då inte är så tätt inpå varandra. Smittdoserna blir också mindre eftersom de späds ut i den stora luftvolymen. Förutom att utevistelse kan minska antalet infektioner har det även andra positiva effekter på hälsan genom ökad fysisk aktivitet.

Handhygien

Det är känt sen mitten av 1800-talet att rena händer bidrar till minskad smittspridning. Det kan man lätt tillämpa i hemmet och på förskolan. Att tvätta händerna när man är smutsig, före måltider och efter toalettbesök är en god vana och det är viktigt att barnen lär sig det. Att hjälpa de små barnen att tvätta händerna efter ett blöjbyte är en bra början.

När man är på förskolan ska man använda pappershandduk. Hemma kan man ha en egen handduk som tvättas ofta. Flytande tvål är en självklarhet på förskolan.



Vanliga sjukdomar

Diarré och kräkningar

Inkubationstiden för tarminfektioner varierar eftersom de kan orsakas av olika virus, bakterier eller parasiter. Virus är den vanligaste orsaken, särskilt calicivirus som orsakar vinterkräksjuka och kan ge upphov till besvärliga utbrott med många sjuka.

Smittsamheten vid magsjuka är i allmänhet stor, särskilt under den tid man har diarréer och kräkningar. De flesta tarminfektioner är självläkande.

Barn med diarréer och kräkningar kan förlora mycket vätska, varför det är viktigt att ge barnet rikligt med dryck. Har barnet blodiga diarréer ska sjukvården kontaktas. Har barnet nyligen varit utomlands och har lös avföring bör avföringsprov lämnas. Detta kan ske via hälsocentralen.

Stanna hemma?

I det akuta skedet ska barn med magsjuka vara hemma. Barnet kan återgå till förskolan när diarréer och kräkningar har upphört, barnet har ätit normalt och är pigg och feberfri. Vid fall av magsjuka bör det vara två dygns (48 timmar) symptomfrihet före återgång till förskolan eftersom smittsamheten är så stor. I magsjuketider kan smittspridningen inom förskolan begränsas genom att även syskon till sjuka barn stannar hemma.

Feber

Det är vanligt att små barn plötsligt insjuknar med hög feber, vilket oftast beror på en virusinfektion. Som feber räknas en temperatur på 38 grader och däröver. Att mäta temperaturen i ändtarmen är mest tillförlitligt. Örontermometrar är snabba och smidiga, men måste sitta rätt i örat för att ge ett säkert resultat.

Stanna hemma?

Barn med feber ska vara hemma. Låt ditt barn också få en feberfri dag hemma utan tillskott av febernedsättande medicin, innan det återgår till barngruppen.

Förkylning (övre luftvägsinfektion)

Förkylning är den vanligaste infektionen hos barn. Förkylning är godartad, men smittsam och läker vanligen ut av sig själv inom 1-2 veckor. Smittar både via luften (hosta och nysningar) och som kontaktsmitta (via händer). Orsakas av virus och smittar innan symtomen bryter ut, varför det kan vara svårt att förhindra att denna typ av smitta sprids i en barngrupp. Varierande inkubationstid, oftast bara någon dag.

Stanna hemma?

Allmäntillståndet är avgörande för om barnet kan vara i barngruppen. Barnet ska vara feberfri och orka delta i aktiviteterna

Snuva

Snuva är det vanligaste symtomet vid förkylning. Från början är den klar och tunn och kan övergå i tjock gul/grön snuva efter en tid. Färgen har ingen betydelse för om barnet ska vara i förskolan eller inte. Tjock gul snuva är heller inget skäl till att behandla med antibiotika. Om den tjocka snuvan bara kommer från ena näsborren kan barnet ha petat in något i näsan. Då bör du kontakta hälsocentralen.

Långvarig vattentunn snuva kan bero på allergi.

Stanna hemma?

Barn med snuva (oavsett färg) utan feber kan vistas i barngrupp om det i övrigt är pigg och orkar delta i aktiviteterna på förskolan.

Halsont

Halsont beror på en infektion i svalget. Små barn kan inte alltid tala om att de har ont i halsen. Tecken på halsinfektion kan vara, att barnet inte vill äta eller dricka, har feber, kräks och har magont. En del barn dreglar. Virus är den vanligaste orsaken till halsont, ofta med samtidig snuva och hosta. Håller febern i sig och barnet fortfarande har ont i halsen kan det vara en bakteriell infektion (halsfluss) orsakad av streptokocker eller andra bakterier.

Stanna hemma?

Vid halsont med feber ska barnet stanna hemma tills det orkar vara med i barngruppen.

Halsfluss

Infektion i halsmandlarna som beror på bakterier eller virus. Halsont, feber och svårt att svälja. Ofta kan man se beläggningar på halsmandlarna. Halsfluss orsakad av streptokocker och vid svåra besvär behandlas ibland med antibiotika

Stanna hemma?

Barnet ska vara hemma i minst två dygn efter insatt antibiotikabehandling för att bli smittfri. Barn i övrigt återgår till barngruppen då de orkar delta i aktiviteterna.

Hosta

Hosta förekommer ofta vid luftvägsinfektioner hos barn. Att barnet hostar är en del av kroppens försvar. Genom att hosta gör sig kroppen av med sådant som irriterar luftvägarna. Hostan ska av den orsaken inte dämpas. Rikligt med dryck kan lindra hostirriterade slemhinnor. Rökig miljö försämrar och förlänger hostan.

Oftast går hosta över av sig själv även om det kan dröja flera veckor. Hosta i sig är inte farligt men ibland kan den bero på någon sjukdom som behöver behandlas med antibiotika eller andra mediciner. Det som avgör om man ska söka vård beror inte i första hand på själva hostan utan på hur barnet mår i övrigt och vilka andra symtom barnet har.

Stanna hemma?

Barn med lindrig hosta utan feber kan vistas i barngrupp om det i övrigt orkar delta i aktiviteterna.

Ögoninfektion

Variga ögon är ett vanligt problem hos småbarn och orsakas av virus eller bakterier. Ofta kommer ögoninfektionen i samband med förkylning. Tårkanalen utgör en förbindelse mellan luftvägarna och ögat, vilket möjliggör transport av förkylningsvirus och bakterier till ögonen. Det blir som en "snuva i ögat". Ögoninfektioner är smittsamma, och sprids på samma sätt som andra förkylningsvirus och luftvägsbakterier.

Den viktigaste behandlingen är rengöring! Ögonen ska torkas flera gånger per dag med ljummet vatten. De flesta ögoninfektioner läker ut av sig själva inom en vecka. Om besvären är uttalade eller långvariga (över en vecka) kontakta barnavårdscentral/hälsocentral.

Stanna hemma?

Vid kraftigare infektion kan det vara klokt att barnet är hemma tills infektionen har gått tillbaka. Vid bakterieinfektion och antibiotikabehandling är barnet smittfritt efter två dagars behandling. Om barnet har kraftig varbildning från ögat som kräver rengöring flera gånger per dag ska barnet vara hemma.

Barn med lindriga besvär och gott allmäntillstånd kan vara på förskolan.

Öroninflammation

Öroninflammation följer ofta efter en luftvägsinfektion. Lindrig värk och lock för öronen är vanligt och går över på något dygn utan behandling. Att sova med huvudet högt minskar svullnaden i näsan och örats slemhinnor. Öroninflammation kan ibland behandlas med antibiotika. Det gäller särskilt barn under 1 år.

Stanna hemma?

Barnet kan gå till förskolan efter ett feberfritt dygn om det är så piggt att det orkar vara en hel dag i barngruppen. Öroninflammation smittar inte. Det gör däremot de bakterier som ligger bakom inflammationen, liksom förkylningen.



Svinkoppor

Svinkoppor är en hudinfektion med sårskorpor ofta i ansiktet, främst kring munnen och näsöppningarna och är vanligast hos barn i förskoleåldern. På förskolan kan svinkoppor spridas snabbt eftersom barnen leker nära varandra och använder samma leksaker.

Att tänka på:

- Tvätta dina egna och barnets händer ofta med tvål och vatten
- Byt kläder och handduk varje dag. Om utslagen sitter i ansiktet byt även örngott varje dag.
- Tvätta kläder och sängkläder i minst 60 grader.
- Försök få barnet att inte klia eller ta på såren.
- Klipp naglarna på barnet så är de lättare att hålla rena.
- Torka av dörrhandtag och annat som man tar ofta i med händerna
- Tvätta leksaker och gosedjur om det är möjligt

Stanna hemma?

Barnet smittar så länge såren är fuktiga. Barnet ska vara hemma tills såren ser helt torra ut och därmed är läkt.

Vattkoppor

Inkubationstiden för vattkoppor är vanligen 14-16 dagar men kan vara 10-23 dagar vilket kan vara viktigt att veta i miljön runt personer som är extra känsliga för vattkoppor.

Vattkoppor är en mycket smittsam virussjukdom med ofta kraftigt kliande blåsor/koppor på kroppen. Kopporna kommer i olika stadier. Sjukdomen smittar via luftvägarna några dygn innan utslagen kommer och tills de sista kopporna torkat in och fått en sårskorpa. Detta tar cirka en vecka efter insjuknandet. En liten risk för smitta kan dock finnas tills de sista sårskorporna har fallit av efter en till två veckor. Vattkoppor är som regel en ofarlig sjukdom. Viktiga undantag är personer med nedsatt immunförsvar och gravida kvinnor som insjuknar i slutet av graviditeten då risk finns att barnet får en svårare form av vattkoppor.

Stanna hemma?

Ett barn med vattkoppor bedöms vara smittfri när inga nya koppor uppkommer och krustorna torkat in. Allmäntillståndet samt smittfrihet avgör när den som varit sjuk i vattkoppor kan återgå till deltagande i barnomsorg.

Höstblåsor ("Hand-, fot- och munsjuka")

Inkubationstid 3-5 dagar. Lindrig och vanlig virussjukdom bland barn. Blåsor i munnen, på händerna och fötterna. Feber och illamående kan också förekomma, en del barn får inga symtom alls. Trots symptom från mun, händer och fötter har sjukdomen ingenting med djurens allvarliga mul- och klövsjuka att göra.

Stanna hemma?

Barnet ska vara hemma vid feber, men kan återgå då det är feberfritt och orkar vara i barngruppen.

Huvudlöss

Huvudlöss lever endast på människa och överförs via huvud-till-huvudkontakt. Lusen kan inte flyga eller hoppa och överlever högst något dygn utanför hårbotten. Huvudlöss sprider inte sjukdomar och har inget samband med dålig hygien. Risken att smittas genom att man byter mössor eller använder samma kammar eller hårborstar är mycket liten.

Lusen är 2-3 mm lång. Äggen, de så kallade gnetterna, fäster på hårstråna intill hårbotten. Äggen kläcks efter 1-2 veckor och efter ytterligare 10 dagar har larven blivit en äggläggande lus, som kan producera ägg i nästan en månad. Endast personer med konstaterade löss eller lusägg behandlas med särskilt medel som finns på apotek. Regelbunden luskamning under två veckor efter behandling. Familjen och samtliga barn i barngruppen bör finkammas och inspekteras dagligen i två veckor.



Stanna hemma?

Efter första behandlingen kan barnet återgå till förskolan.

Springmask

Springmask är en vanlig och ofarlig åkomma. Masken är sytrådstunn, vit och cirka en cm lång. Det vanligaste symtomet är klåda i stjärten på kvällen och natten, då masken vandrar ut och lägger ägg. Masken kan då ses i vecken runt ändtarmsöppningen. Även symtomfria fall förekommer.

Springmask behandlas med en engångsdos receptfritt läkemedel. Hela familjen bör behandlas samtidigt eftersom övriga familjemedlemmar oftast också är smittade. Maskens ägg kan leva vidare utanför kroppen i ett par veckor. Därför bör hela familjen ta en ny engångsdos efter två till tre veckor. Rengöring av underkläder, sängkläder, städning av inomhusmiljön samt handhygien är viktigt.

Stanna hemma?

Nej.

Denna information är framtagen i samarbete mellan Smittskyddsenheten och Barnhälsovården Region Norrbotten 2020, efter inspiration från Region Halland.

Foto: pixabay.com, unsplash, Scandinav Bildbyrå

Denna information riktar sig till föräldrar med barn i förskolan, den är tänkt som en kort information och hjälp på vägen när barnen blir sjuka.

För råd om vård, dygnet runt, ring Sjukvårdsrådgivningen tfn 1177.

Läs mer om barn, hälsa och familjeliv på www.1177.se/barn.