

När ditt barn blir sjukt

Information till föräldrar med barn i förskola



På webbplatsen www.1177.se hittar du egenvårdsråd, texter om barn och hälsa och familjeliv samt öppettider, telefonnummer och e-tjänster till din mottagning.

På www.1177.se finns även en smittguide med sammanfattande och mer fördjupande texter om många sjukdomar. Där finns också bra tips på när barnet kan gå tillbaka till sin förskola eller skola.

Om ditt barn behöver vård

Vardagar

Dagtid vänder du dig i första hand till er barnvårdscentral för råd eller er vårdcentral om ditt barn blir sjukt eller skadat.

På kvällar, nätter och helger

När vårdcentralen är stängd ringer du sjuvårdsrådgivningen 1177. Via 1177 får du råd om egenvård och hjälp med vart du kan vända dig. Lördagar, söndagar och helger kan du bli bokad på den jourcentral som ligger närmast dig om du är i behov av vård som inte kan vänta till nästa vardag.

Vid allvarlig akut sjukdom, skada eller förgiftning – ring 112.

Till dig som har ditt barn i förskola

Du kommer många gånger att ställas inför frågan:

– Är mitt barn tillräckligt friskt för att gå till förskolan?

Utgå alltid från barnets behov. Det ska inte vara personalens eller föräldrarnas behov som avgör om barnet ska stanna hemma. Ett sjukt och hängigt barn bör få tillgång till ett knä att krypa upp i. 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 allmän- tillstånd 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.

Efter en längre sjukdomstid kan det vara klokt att låta barnet vistas kortare tid i barngruppen de första dagarna. Föräldraförsäkringen ger dig möjlighet att ta ut fjärdedels och halva dagar för vård av barn. Om du känner dig tveksam kan du kontakta barnvårdscentralen, som ger dig råd och hjälp att bedöma barnet.

Ur smittosynpunkt 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 smitt- risk 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 vinter- kräksjuka och EHEC samt i vissa fall om barnet bär resistent bakterier.

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).



Infektioner, medicinering 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.

Virusinfektioner

De flesta infektioner hos barn, som till exempel förkylningar och maginfluensa, orsakas av virus. Antibiotika (exempelvis 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. På senare år har spridning av motståndskraftiga, så kallade resistent, bakterier skett, vilket innebär att antibiotikabehandling kan ha sämre effekt. Risken att smittas av resistent bakterier är större om barnet ätit antibiotika. Barn med vissa sjukdomar måste dock 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 barnavårdscentralen

Barnavårdscentralen (BVC) är ett stöd till förskolan kring frågor som handlar om hälsa och sjukdom. BVC har som ambition att besöka förskolan en gång per år. 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 information och rekommendationer kring åtgärder. Vid behov kontaktas även barnhälsovårds- eller smittskyddsläkaren.



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, till exempel genom ljusexponering, särskilt under den mörka årstiden, och ökad fysisk aktivitet.

Handhygien

Rena händer förebygger sjukdomar och bidrar till mindre smittspridning. Att tvätta händerna 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 sina händer efter blöjbyte är en bra början.

Det är vi vuxna som genom goda exempel lär barnen. På förskolan används även handsprit i vissa situationer, men tvål och vatten utgör grunden för barnens handhygien. I förkylningstider är det viktigt

att man använder engångsnäsdukar eller papper, när man snyter sig, som sedan kastas. Den som hjälper barnet att snyta sig tvättar sedan sina händer.



10-10 regeln för handtvätt

Ett stöd för minnet att använda sig av denna regel när man tvättar händerna:

- **Skölj** med vatten och tvåla sen in händerna
- **Gnid** in tvällöddret i händerna så lång tid som det tar att **räkna till tio**. Se till att hela händerna tvålas in, även fingertoppar och mellan fingrar.
- **Skölj** av händerna under rinnande vatten så lång tid det tar att **räkna till tio**.
- **Torka** händerna torra på ren handduk eller pappershandduk.

Vanliga sjukdomar A – Ö

Diarré och kräkningar

(”maginfluensa”, ”magsjuka”)

Diarré med eller utan kräkning beror oftast på en virusinfektion. Symptomen brukar börja ett par dagar efter att barnet har smittats och kommer ofta hastigt. Smittsamheten är hög och ofta blir flera i familjen eller på förskolan sjuka. Vanligtvis går infektionen över på några dagar. Barn kan förlora mycket vätska, varför det är viktigt att barnet tidigt ges rikligt med dryck. Vätskeersättning är utmärkt som vätska och kan köpas på apotek. Man ska söka sjukvård på vårdcentralen om barnet uppvisar tecken på vätskebrist. Barnet är då ointresserat av omgivningen, orkar inte leka och uppvisar slöhet. Om barnet har fått diarré i samband med en utlandsresa ska man kontakta en vårdcentralen för provtagning.

Hemma? **Ja!**

I det akuta skedet, när barnet har kräkningar och vattentunna diarrer ska det vara hemma. Barnet kan återgå till barngruppen när det ätit normalt, inte kräcks eller haft vattentunna diarréer under två dygn. Vissa barn kan vara lite lösa i magen under flera veckor efter en diarrésjukdom, men detta betyder vanligen inte att de smittar. I magsjuketider kan smittspridningen inom förskolan begränsas genom att även syskon till sjuka barn stannar hemma. Samråd med förskolepersonalen.

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. Mycket vax i barnets öra kan ge ett osäkert värde. **Obs!** Om temperaturen mäts under tungan ska 0,5 grad läggas till, mäter man i armhålan lägger man till 1,0 grad.

Hemma? **Ja!**

Barn med feber ska vara hemma. Låt ditt barn också få en feberfri dag hemma innan det återgår till barngruppen (se Grundregel, sid 3).

Femte sjukan

(Erythema infectiosum)

Inkubationstid 1–3 veckor. En vanlig och oftast lindrig virusjukdom med utslag som brukar starta på kinderna för att sedan sprida sig till kroppen. Feber är vanligt. Infektionen läker ut av sig själv. Smittsamheten är störst direkt före och vid symtombutonen. Uppträder oftast under senvintern. Med några års mellanrum ses mindre epidemier.

Hemma? **Ja!**

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

Förkylning (övre luftvägsinfektion)

Varierande inkubationstid, oftast bara någon dag. Förkylning är den vanligaste infektionen hos barn. Förkylningen 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 inte går att förhindra att denna typ av smitta sprids i en barngrupp.

Hemma? **Allmäntillståndet avgör**

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

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. Halsfluss orsakad av streptokocker ger enbart halsont och feber (se halsfluss).

Hemma? **Allmäntillståndet avgör**

Vid halsont med feber ska barnet stanna hemma.

Halsfluss (Tonsillit)

Inkubationstid 2–7 dagar. En 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 behandlas ibland med antibiotika (oftast penicillin) vid svåra besvär.

Hemma? **Ja!**

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

Den vanligaste orsaken till hosta är förkylningsvirus, men besvären kan också bero på till exempel RS-virus eller bakterier. Eftersom barn ofta är förkylda de första åren är det också vanligt att de får hosta. Själva hostan är en skyddsreflex som hjälper till att rensa luftvägarna från slem och damm eller annat som irriterar. Hosta ska därför inte dämpas i onödan. 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.

Hemma? **Allmäntillståndet avgör**

Allmäntillståndet är avgörande för om barnet kan vara i barngruppen. Barn med hosta utan feber kan vistas i barngrupp om det i övrigt orkar delta i aktiviteterna.

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 tio 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.

Hemma? **Nej!**

Barnet behöver inte vara hemma om behandling görs.

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

Inkubationstid 3–5 dagar. Lindrig och vanlig virus-sjukdom 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!

Hemma? **Ja!**

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

Mask

Inkubationstiderna varierar, springmask 3–7 veckor och spolmask cirka två månader.

Springmask är en vanlig och ofarlig åkomma. Masken är sytrådstunn, vit och cirka en cm lång. Det vanligaste symptomet är klåda på kvällen och natten, då masken vandrar ut och lägger ägg. Masken kan då ses i vecken runt ändtarmsöppningen. Även symptomfria 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 och sängkläder samt handhygien är viktigt. Vid oklarhet eller återkommande besvär kontakta sjukvården.

Spolmask liknar en daggmask (10–30 cm lång, gulvit eller rosafärgad) och är relativt ovanlig i Sverige. Kontakta sjukvården angående behandling. Aldrig smittsam mellan personer.

Hemma? **Nej!**

Mollusker

Mollusker kännetecknas som några millimeter stora upphöjningar i huden och är orsakade av virus. Smittar sällan andra personer. Försvinner förr eller senare utan behandling.

Hemma? **Nej!**

Scharlakansfeber

Inkubationstid 1–7 dagar. Halsfluss, feber och finprickiga röda utslag framför allt i ljumskar och armhålor. Ofta rödknottrig tunga (så kallad smultontunga). Scharlakansfeber är en streptokockinfektion som behandlas med antibiotika (oftast ges penicillin), varför läkare bör kontaktas.

Hemma? **Ja!**

Barnet ska vara hemma i minst två dygn (48 timmar) efter insatt behandling för att bli smittfritt. Barnet kan sedan återgå till barngruppen då det är feberfritt och orkar delta i aktiviteterna.

Skabb

Skabb orsakas av en parasit. Sjukdomen är smittsam och kan bland annat överföras via kläder och sängkläder. Det är ovanligt med spridning av skabb inom barnomsorgen. Symtomen är klåda, speciellt nattetid, och som följd av klådan uppstår rivmärken, huvudsakligen på armar och ben. Dessa kan vara svåra att skilja från eksem, varför läkare bör uppsökas. Behandlingen består av en receptfri salva som smörjs in över hela kroppen. Hela familjen bör behandlas. Dessutom ska sanering av sängkläder och kläder göras.

Hemma? **Ja!**

Barnet ska vara hemma ett dygn i samband med behandling.

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 vårdcentralen. Långvarig vattentunn snuva kan bero på allergi.

Hemma? **Nej!**

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

Svampinfektioner

Svampinfektioner i huden kan förekomma hos barn. Smitta sker vid kontakt med husdjur som hund, katt, kanin och marsvin. Hudförändringarna är typiska med ringformade rodnader och kallas ”ringorm”. Behandlas med svampdödande salva.

Hemma? **Nej!**

Svinkoppor (impetigo)

Inkubationstid på 2–3 dagar. En vanlig och mycket smittsam hudinfektion orsakad av bakterier som streptokocker och eller stafylokocker. Uppträder oftast i ansiktet, men kan förekomma på hela kroppen. Börjar som små varfyllda blåsor, som blir större och spricker. Förändringarna täcks ofta av gula fjäll och skorpor. Blöt upp och tvätta rent med tvål och vatten flera gånger per dag så skorporna försvinner. Man kan även komplettera med klorhexidinlösning som har antibakteriell effekt. Kontakta sjukvården om kvarstående besvär efter en vecka eller stora utbredda förändringar. Antibiotikasalva kan då ges. Utbredda förändringarna kan behöva antibiotika i tabletter eller flytande form.

Hemma? **Ja!**

Barnet ska vara hemma tills utslagen är helt torra.

Tredagarsfeber

Inkubationstid 5–10 dagar. Tredagarsfeber är en virusinfektion som främst drabbar barn mellan sex månader och tre år. Barnet får ofta hög feber som kommer snabbt och försvinner efter cirka tre dagar. Eventuellt har det också lätta förkylningssymtom. Trots hög feber är barnet sällan speciellt sjukt. När febern gått ner får barnet blekröda utslag på magen som sedan sprider sig vidare på kroppen. Utslagen kliar inte och försvinner på några dagar. Ingen särskild behandling behövs. Barnet är måttligt smittsamt under feberperioden.

Hemma? **Ja!**

Barn med feber ska vara hemma. Barnet kan sedan återgå till barngruppen då det är feberfritt och orkar delta i aktiviteterna.

Vattenkoppor

Inkubationstid i regel två veckor (10–21 dagar). Vattenkoppor är en virusinfektion med vätskefyllda kliande blåsor (koppor). Hög smittsamhet. Smittar från 1-2 dagar före till en vecka efter att utslagen startat. Kopporna kommer i olika stadier. Klådan kan lindras med medicin eller liniment. Barn med svår klåda kan få infektion i huden via kopporna, då barnen kliar sig. Vaccin finns, men allmän vaccination av småbarn är inte införd.

Hemma? **Ja!**

Barnet är smittfritt när krustorna torkat in. Barnets allmäntillstånd avgör när barnet kan återgå till barngrupp.

Vårtor

Inkubationstiden är flera månader. Vårtor orsakas av virus. Smittar via direktkontakt eller indirekt via fuktiga och våta ytor, som i badrum, badhus och omklädningsrum. Låker oftast av sig själv, men det kan ta år.

Hemma? **Nej!**

Ögoninfektion

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 via luft- och kontaktsmitta. Den viktigaste behandlingen är rengöring! Ögonen ska tvättas 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 barnvårdscentral eller vårdcentral.

Hemma? **Ja och Nej**

Ja, om barnet har kraftig varbildning från ögat som kräver rengöring flera gånger per dag ska barnet vara hemma. Förskolepersonalen ska inte behöva sköta upprepade tvättningar av kladdiga ögon.

Nej, barn med lindriga besvär kan vara på förskolan. Det är i princip omöjligt att utesluta spridning av förkylningsvirus och luftvägsbakterier i en barngrupp. Dessutom har smittspridning ofta skett innan barnets ögoninfektion brutit ut. Ur smittosynpunkt vinner man inte mycket på att hålla barnet hemma om besvären är lindriga och allmäntillståndet i övrigt är gott.

Öroninflammation

Öroninflammation orsakas i regel av bakterier, och föregås ofta av några dagars förkylning. Infektionen läker hos de flesta barn ut utan behandling. Smärtstillande medicin kan behövas under något dygn. I vissa fall krävs behandling med antibiotika. Rådgör med sjukvården.

Hemma? **Allmäntillståndet avgör**

Barnets allmäntillstånd avgör när barnet kan återgå till förskolan. Öroninflammation smittar inte. Det gör däremot de bakterier som ligger bakom inflammationen, liksom förkylningen.

Anteckningar och viktiga telefonnummer...

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Kom i håg!

Lämna era kontaktuppgifter på förskolan

Om ett barn blir sjukt eller om det händer en olycka så kontaktar personalen föräldrarna. Därför är det väldigt viktigt att ni har lämnat rätt kontaktuppgifter, så att de lätt kan nå er eller någon annan anhörig.

Berätta om ditt barns allergier

Det är viktigt för ditt barn att du redan vid inskolningen informerar personalen om barnets eventuella allergier. Lämna gärna en skriftlig information om vad barnet inte tål och hur det ska behandlas vid en eventuell reaktion.

Kom ihåg att berätta om sjukdomsbilden förändras.



Broschyren är nedladdningsbar på www.liv.se/smittykydd. Broschyren bygger på fakta och råd ur Socialstyrelsens kunskapsöversikt "Smitta i förskolan" [Artikel nr: 2008-126-1] www.socialstyrelsen.se.

Foldern är framtagen av Barnhälsovårdsenheten, Landstinget i Värmland och Smittykydd Värmland.

Förlagan till denna broschyr kommer från BHV/Smittykydd Halland.



**Landstinget
i Värmland**