

Om sjuka barn



UPPLANDS
VÄSBY

Innehåll

Om sjuka barn	1
1 Om sjuka barn.....	3
1.1 Barn och infektioner.....	3
2 När ska barnet stanna hemma?	3
3 Information om antibiotika.....	5
4 Hygienråd	5
5 Vanliga infektionstyper.....	5
5.1 Virusinfektioner.....	5
5.2 Bakteriella infektioner.....	5
6 Några vanliga infektionssymtom och infektionssjukdomar	6
6.1 Diarré/kräkningar	6
6.2 Feber.....	7
6.3 Förkylning	7
6.4 Halsinfektioner	7
6.5 Herpes.....	8
6.6 Hosta.....	8
6.7 Huvudlöss.....	8
6.8 Höstblåsor (hand, foot and mouth disease)	9
6.9 Kikhosta	9
6.10 Mask	10
6.11 Mollusker	10
6.12 Mässling, påssjuka, röda hund	10
6.13 Scharlakansfeber	11
6.14 Skabb.....	11
6.15 Svinkoppor (impetigo)	11
6.16 Tredagarsfeber.....	12
6.17 Vattkoppor	12
6.18 Ögoninflammation	12
6.19 Öroninflammation	13

1 Om sjuka barn

Att barn blir sjuka då och då är helt naturligt. De får infektioner oftare än oss vuxna eftersom de inte har träffat på smittämnen förut. Detta är en normal utveckling och gör att barnets immunförsvar ”tränas”.

Infektioner hos barn är normalt och inget vi kan undvika. Däremot kan vi minska smittspridning och onödiga infektioner hos barn inom både förskola och skola

Ibland vet man inte om barnet ska vara hemma från förskola/skola eller inte. Barn som är sjuka ska stanna hemma för att inte smitta andra. Barnet kan gå tillbaka till förskolan/skola när barnet orkar delta i aktiviteter som vanligt igen. Ibland kan barnet upplevas pigg hemma men inte orka delta i verksamheten. Verksamheten avgör om allmäntillståndet är tillräckligt för att orka delta i förskolan/skolans aktiviteter. I den här broschyren delar vi med oss av tips och råd.

1.1 Barn och infektioner

- Små barn har i genomsnitt 6 till 8 luftvägsinfektioner per år.
- Från 4 till 5-årsåldern brukar antalet infektioner minska.
- Barn får infektioner oftare än vuxna eftersom smittämnen är nya för dem.
- Det är en normal utveckling av barnets immunförsvar.

2 När ska barnet stanna hemma?

Det är barnets behov och allmäntillstånd som styr. Ett sjukt och hängigt barn behöver lugn och ro.

När barnet varit hemma är det klokt att låta barnet vara i barngruppen kortare tid de första dagarna.

2.1 Vad krävs för att barnet ska få vara på förskolan?

- Barnets allmäntillstånd avgör – hur barnet äter, sover och orkar leka.
- Barnet ska orka delta i aktiviteterna inom- och utomhus.
- Barnets tillstånd ska inte kräva ökad omvårdnad på förskolan om inte egenvårdsplan finns upprättad.
- Låt ditt barn få en feberfri dag hemma, innan det återgår till barngruppen.

Barnet kan vara aktivt hemma, men orkar ändå inte vara med i barngruppen. Du är expert på ditt barn och kan göra de rätta bedömningarna på hemmaplan om ditt barn är friskt. På förskolan bedömer personalen om ditt barn orkar vara med eller inte.

Är du tveksam? Fråga!

Undrar du vilken sjukdom barnet har? Eller vilken behandling som krävs?

Kontakta 1177 Vårdguiden. Här får du råd och hjälp att bedöma barnet. Telefon: 1177
www.1177.se

3 Information om antibiotika

Att använda antibiotika är inte riskfritt. Medicinen kan ge biverkningar. Dessutom kan bakterier bli resistenta. Det betyder att de blir motståndskraftiga mot olika antibiotika. Vi kan alltså få svårt att behandla infektioner i framtiden.

Det är ofta våra vanligaste bakterier – de som kan orsaka öroninflammationer, hudinfektioner och lunginflammationer – som blir resistenta mot antibiotika.

Läkaren bedömer om ditt barn ska ha antibiotika – och vilken sort det ska få.

Kom ihåg: Om läkaren skrivit ut antibiotika är det viktigt att ta hela kuren. Infektionen kan annars komma tillbaka. Även om barnet verkar må bra redan efter några dagars behandling.

Vi måste hjälpas åt för att bryta resistensutvecklingen. Bästa sättet är att inte använda antibiotika i onödan.

4 Hygienråd

Infektioner smittar på olika sätt. De kan föras över mellan personer genom händerna, via föremål eller genom förorenade livsmedel, ofta beroende på dålig handhygien.

Det bästa sättet att undvika ”onödiga” infektioner på förskolor är alltså god hygien. Rena händer är det absolut viktigaste sättet att förhindra infektioner.

Så tvätta händerna med tvål och vatten. Vill du vara extra noga om ni är sjuka: köp handdesinfektionsmedel på apoteket. Det är skonsamt för huden och mycket effektivt mot nästan alla bakterier och virus.

Kom ihåg: Det är vi vuxna som lär barnen göra rätt genom att vara goda förebilder.

5 Vanliga infektionstyper

5.1 Virusinfektioner

Virusinfektioner orsakar de flesta infektioner hos barn. Förkylning och magsjuka är två exempel.

5.2 Bakteriella infektioner

Påverkar ibland barnets allmäntillstånd mer än virusinfektioner. Om barnet är friskt för övrigt så klarar kroppens immunförsvar av infektionen. Ibland kan man behandla bakteriella infektioner med antibiotika.

5.3 Svampinfektioner: Svampinfektioner kan man få i hud och slemhinnor. Det finns medel för lokal behandling av sådana infektioner

5.4 Parasitinfektioner: Det finns många slags parasiter. Alltifrån maskar till mikroskopiska organismer som ger diarré. Kan behandlas med läkemedel.

6 Några vanliga infektionssymtom och infektionssjukdomar

6.1 Diarré/kräkningar

Det finns många typer av magsjuka. De beror antingen på virus, bakterier eller parasiter. Virus är den vanligaste orsaken.

Vinterkräksjuka (Calicivirus) är ofta orsaken till besvärliga utbrott med många sjuka, till exempel vinterkräksjuka.

Rotavirus är en annan vanlig orsak till magsjuka. I första hand drabbas små barn i åldern sex månader till två år.

Smittsamheten vid magsjuka är i allmänhet väldigt stor. Särskilt när man har diarréer och kräkningar. Vanlig magsjuka kan komma snabbt och går oftast över inom ett par dagar. För de allra flesta är magsjuka en ofarlig sjukdom trots att man kan ha svåra besvär och känna sig väldigt trött. Har barnet blodiga diarréer? Kontakta vården.

Har barnet nyligen varit utomlands och där varit magsjukt eller insjuknar efter hemkomsten ska sjukvården kontaktas.

Kom ihåg: Det är viktigt att barnet dricker mycket – barn med diarréer och kräkningar kan förlora mycket vätska. Om du har frågor: kontakta 1177 Vårdguiden på telefon 1177 eller www.1177.se.

Ska barnet vara hemma?

Ja, i det akuta skedet ska barnet vara hemma. Barnet ska vara hemma minst 48 timmar efter sista diarré eller kräkning. Det är viktigt att alla med symtom stannar hemma för att undvika att smitta sprids. I magsjuketider kan smittspridningen inom förskoleverksamheten begränsas genom att även syskon till sjuka barn stannar hemma.

Barn som går på förskola eller familjedaghem kan komma tillbaka när de äter som vanligt och det har gått minst två dygn utan att de har haft diarré eller kräcks.

Barn som går i skolan ska stanna hemma i minst ett dygn efter att de har blivit friska och kan äta som vanligt.

Hur länge barnet ska vara hemma beror på barnets ålder och mognad. Risken att smitta minskar om barnet kan ta hand om sin egen hygien, till exempel gå på toaletten själv och tvätta händerna efteråt. Det är därför rekommendationerna skiljer sig åt.

6.2 Feber

Feber är inte en sjukdom utan ett sätt för kroppen att försvara sig mot exempelvis infektioner.

Det är vanligt att små barn insjuknar med plötslig och hög feber. Detta beror oftast på en virusinfektion som förkylning med halsont och hosta.

Kom ihåg: Temperaturen ska mätas utan febernedsättande medel.

Ska barnet vara hemma? Ja, barn med feber ska vara hemma. Ett febrigt barn bör ha svala kläder, vistas i svalt rum och få rikligt med dryck. När barnet sover behövs endast ett enkelt lakan över barnet och ingen filt – det höjer barnets temperatur. Låt ditt barn få en feberfri dag hemma innan det återgår till barngruppen.

6.3 Förkylning

Den vanligaste infektionen hos barn. Det är svårt att förhindra att smittan sprids i en barngrupp.

Inkubationstid: Varierar, oftast bara någon dag. Vanliga symtom: Snuva, hosta och halsont.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör och om barnet har feber. Barnet ska vara tillräckligt piggt att orka delta i aktiviteter som vanligt.

6.4 Halsinfektioner

Både virus och bakterier kan ge halsinfektion. Små barn kan inte alltid tala om att de har ont i halsen.

Inkubationstid: 2 till 7 dygn.

Symtom: Kan vara att barnet inte vill äta eller dricka. Feber. Ibland kräkningar eller magont. En del barn dreglar.

Om barnet har hög feber och halsont i mer än ett par dagar så kan det vara halsfluss. Beror ibland på streptokockinfektion.

Små barn med streptokockinfektion har oftast snuva, svinkoppor och/eller nagelbandsinfektion. De kan också få flytningar från underlivet eller hudinfektion runt ändtarmsmyningen. På äldre barn kan man ofta se beläggningar på halsmandlarna.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör och om barnet har feber. Barnet ska vara tillräckligt piggt att orka delta i aktiviteter som vanligt. Om barnet får antibiotika för sin halsinfektion kan barnet återgå till förskolan efter minst 2 dygn med antibiotika, förutsatt att barnet i övrigt mår bra och delta i aktiviteter.

6.5 Herpes

Herpesinfektioner orsakas av ett virus som praktiskt taget alla får under sitt liv. Cirka hälften märker aldrig av sin infektion.

Symtom: Blåsor och sår i och runt munnen första gången man får infektionen. Barnet blir då oftast allmänt sjukt och har feber. Infektionen kan blossa upp igen, men då alltid med mindre uttalade symtom och bara enstaka blåsor.

Kontakta gärna vården för råd.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör. Små barn ska stanna hemma om blåsorna och sår inte är torra.

6.6 Hosta

En del barn får lätt hosta i samband med vanliga förkylningar. Vid lindrig hosta kan barnet som vanligt gå till barngruppen. Men det är viktigt att höra efter hur barnet klarar gruppaktiviteterna eftersom hostan för många blir värre i samband med fysisk aktivitet, förvärras hostan vid aktivitet bör barnet få vara hemma.

Vid långvarig hosta, mer än 4 veckor, kontakta vården för råd.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör.

6.7 Huvudlöss

Huvudlusen är 2 till 3 mm stor. De trivs bara hos människan. Man blir alltså inte smittad av djur. Man får heller inte löss på grund av bristande hygien.

Utanför hårbotten överlever lusen cirka 36 timmar.

Äggsamlingarna (gnetterna) fäster på hårstråna intill hårbotten. Äggen kläcks efter cirka en vecka. Efter ytterligare 10 dagar har nymfen (ej könsmogen lus) blivit en äggläggande lus som kan producera ägg i nästan en månad.

Symtom: Klåda i hårbotten och svarta prickar på huvudkudden kan vara tecken på huvudlöss. Alla får inte klåda.

Behandling: Kamma håret med luskam (kan köpas på apoteket) över en spegel eller ett stort vitt papper så att man lätt kan se lusen och äggen (gnetterna). Receptfria medel finns på apotek. Det är viktigt att följa anvisningarna.

Familjen, nära lekkamrater och alla inom barngruppen bör finkammas med luskam och inspekteras **dagligen under två veckor. Endast de som har löss eller ägg ska behandlas.**

Kom ihåg: Förhindra att lössen sprids. Informera därför på förskolan så att andra barn och personalen kan undersökas för huvudlöss.

Ska barnet vara hemma? Nej, inte om behandling utförs enligt ovan. Men barnet ska behandlas innan det återgår till barngruppen.

6.8 Höstblåsor (hand, foot and mouth disease)

Smittsam virussjukdom.

Inkubationstid- 3 till 5 dygn.

Symtom: Feber samt blåsor i mun, på händer och fötter. Vissa barn får inga symtom alls. Blåsorna kan brista, men ingen riktig sårkorpa bildas.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör eller om barnet har feber. Barnet ska orka delta i aktiviteter som vanligt.

6.9 Kikhosta

Kikhosta är en bakterieinfektion som börjar som en vanlig förkylning. Kikhostan smittar mest i början, innan de typiska symtomen uppträder, men smittsamheten kan bestå under hela hostperioden. Smittsamheten minskar vid antibiotikabehandling.

Inkubationstid: 7 till 14 dygn.

Symtom: Hostattacker, kikningar och kräkningar efter någon vecka. **Behandling:** Det finns ännu ingen bra behandling mot kikhosta. Men det finns ett bra vaccin – alla spädbarn erbjuds vaccination mot kikhosta.

För småbarn som ännu inte fått alla vaccindoser rekommenderas i vissa fall antibiotikabehandling i tidigt skede. Därför är det viktigt att alla vårdnadshavare till barn i grupp får besked om något barn blivit sjukt, eftersom barnen kan ha yngre syskon hemma som ännu inte har ett fullständigt vaccinationsskydd. OBS! Långvarig hosta (mer än 2 till 3 veckor) hos vuxna eller äldre personer kan bero på kikhosta. Det är normalt att barn med kikhosta fortsätter att hosta i 6 till 8 veckor.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör. Dålig sömn och kikningar med kräkningar gör att barnet kanske inte orkar vara med i barngruppen. De flesta barn behöver få stanna hemma från förskolan/skola under den mest intensiva sjukdomsperioden. Barnet kan återgå till förskola/skola när den orkar och är feberfri även om hosta finns kvar.

6.10 Mask

Springmask – en vanlig och ofarlig åkomma. Masken är vit och sytrådstunn, cirka 1 cm lång. Symtom: Klåda i stjärten på kvällen och natten då masken vandrar ut och lägger ägg. Masken kan då ofta ses i vecken runt ändtarmsöppningen. Även symtomfria fall förekommer.

Behandling: Springmask behandlas med läkemedel som endast dödar maskarna. Hela familjen bör behandlas samtidigt eftersom familjemedlemmar oftast också är smittade. Vid återkommande besvär kan vården kontaktas. Tvätt av underkläder och sängkläder samt god handhygien är viktigt. Spolmask – liknar en dagmask, 10 till 30 cm lång, gulvit eller rosafärgad och är relativt ovanlig i Sverige. Kontakta vården för behandling.

Ska barnet vara hemma? Nej, inte om barnet behandlas enligt ovan.

6.11 Mollusker

Cirka 1 till 5 mm stora upphöjningar (knottror) i huden som orsakas av virus. Efter några veckor får upphöjningarna en liten grop i mitten.

Mollusker är inte särskilt smittsamt. Barnen smittar ofta sig själva när de kliar sig. Läker utan behandling även om det ofta tar lång tid.

Ska barnet vara hemma? Nej.

6.12 Mässling, påssjuka, röda hund

Virussjukdomar som numera är ovanliga i Sverige, eftersom de flesta barn över 18 månader är vaccinerade. Det gör dock att det är svårare att ställa en säker diagnos.

Viktigt! Om du misstänker att ditt barn blivit sjukt i någon av dessa sjukdomar ska du ringa vårdmottagningen innan ditt besök.

Inkubationstid: Mässling 7 till 18 dygn. Påssjuka 16 till 18 dygn. Röda hund 14 till 21 dygn.

Ska barnet vara hemma? Ja, barnet ska vara hemma tills febern är borta och det orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.

6.13 Scharlakansfeber

Orsakas av bakterien streptokocker.

Inkubationstiden: 1 till 7 dygn.

Symtom: Halsont (ibland halsfluss). Ofta rödknottrig så kallad smultrontunga. Finprickiga utslag som oftast ses i ljumskar och armhålor. Feber. **Behandling:** Scharlakansfeber ska behandlas med antibiotika. Kontakta vården för råd.

Ska barnet vara hemma? Ja, barnet ska vara hemma tills de är feberfria och mår bra samt minst två dygn efter påbörjad antibiotikabehandling för att bli smittfritt.

6.14 Skabb

Orsakas av ett kvalster. Sjukdomen är smittsam och kan överföras vid nära kroppskontakt och textilier, t.ex. gosedjur, sängkläder och utklädningskläder.

Symtom: Klåda, speciellt nattetid. Klådan kan ge upphov till rivmärken, huvudsakligen på armar och ben. Symtomen kan vara svåra att skilja från eksem så uppsök vården. Hela familjen bör undersökas/behandlas. Sängkläder och kläder ska saneras. Efter behandling kan klådan kvarstå i flera veckor.

Ska barnet vara hemma? Ja, barnet kan återgå till barngruppen ett dygn efter påbörjad behandling.

6.15 Svinkoppor (impetigo)

En vanlig och smittsam hudinfektion orsakad av bakterier.

Symtom: Börjar som små varfyllda blåsor som så småningom brister och infektionen kan då sprida sig. Förändringarna täcks ofta av gula fjäll och skorpor.

Behandling: Blöt upp och tvätta rent med tvål och vatten flera gånger per dag så skorporna försvinner.

Kontakta vården om kvarstående besvär efter en vecka eller om det är stora utbredda förändringar. Antibiotikabehandling kan då behövas.

Ska barnet vara hemma? Barnet smittar så länge såren är fuktiga. Barn som går i förskolan eller i familjedaghem bör vara hemma tills såren ser helt torra ut. Utslagens omfattning, var de sitter och barnets ålder avgör om barnet behöver vara hemma. Det är alltid rätt att kontakta vården för råd i det enskilda fallet.

6.16 Tredagarsfeber

Vanlig virussjukdom hos små barn.

Inkubationstid: 5 till 10 dygn. Symtom: De flesta smittas utan att få märkbara symtom. Barnet får ofta hög feber som kommer snabbt och försvinner efter cirka tre dagar. Utslag uppträder ofta när febern sjunker.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör och barnet ska vara feberfri. Oavsett om utslagen är borta eller ej.

6.17 Vattkoppor

Mycket smittsam virusinfektion med ofta intensivt kliande, små vätskefyllda blåsor/koppor.

Inkubationstid: är 10 till 21 dygn.

Symtom: Kopporna kommer i olika stadier. Börjar med små röda fläckar som utvecklas till upphöjningar som sedan blir till vätskefyllda blåsor som brister och torkar in till torra skorpor som sedan faller av. Nya blåsor kan uppträda efterhand under flera dagar. Barn med svår klåda kan få en infektion i huden via kopporna när de kliar sig.

Vattkoppor smittar från 1 till 2 dagar före till en vecka efter att utslagen startat.

Efter infektionen finns viruset vilande i kroppen. Bältros är en återaktivering av det egna vattkoppsviruset. Vattkoppor kan inte orsaka bältros genom smitta, men bältros kan orsaka vattkoppor hos en person som inte haft det tidigare.

Kom ihåg: Informera alltid förskolan om att barnet har vattkoppor så att gravida som inte haft vattkoppor – eller personer med nedsatt immunförsvar – får ta del av informationen.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör. Vattkopporna ska ha torkat och inga nya ska ha bildats. Vattkoppor är mycket smittsamt och smittar redan före utslagen kommer.

6.18 Ögoninflammation

Variga ögon är ett vanligt problem hos småbarn och orsakas av virus eller bakterier. Uppträder ofta tillsammans med snuva som en del av förkylningen. Tillståndet beror på att tårkanalen är täppt på grund av snuva.

Ögoninfektioner är smittsamma och sprids på samma sätt som andra förkylningsvirus och luftvägsbakterier – via luften och kontakt.

Behandling: Rengöring – ögonen ska tvättas flera gånger per dag med ljummet vatten. De flesta ögoninfektioner läker ut av sig själv inom en vecka. Om besvären är svåra eller långvariga (över en vecka) kontakta vården.

Ska barnet vara hemma?

Ja, om barnet har kraftig varbildning från ögat och kräver rengöring flera gånger om dagen. Förskolepersonalen ska inte behöva sköta upprepade tvättningar av kladdiga ögon.

Nej, inte om barnet har lindriga besvär. Barnet behöver inte vara hemma från förskolan om barnet har röda ögon med lite kladd på morgonen men inte resten av dagen samt att barnet för övrigt mår bra. Det är i princip omöjligt att förhindra spridning av förkylningsvirus och luftvägsbakterier i en barngrupp. Smittan har oftast skett innan infektionen brutit ut. Barnets allmäntillstånd avgör.

6.19 Öroninflammation

Orsakas av virus eller bakterier. Föregås ofta av en förkylning. Lindriga öroninflammationer läker ofta av sig själv.

Kom ihåg: Kontakta vården om barnet är under ett år, har feber över 38,5 grader och/eller är kraftigt allmänpåverkat eller om det kommer vätska ur örat.

Ska barnet vara hemma? Allmäntillståndet avgör samt om barnet har feber. Barnet kan behöva vara hemma på grund av smärta från öronen. Ibland sover barn med öroninflammation sämre och orkar då inte delta i de aktiviteter som är på förskolan.