

**GODE RÅD OM  
SYKDOM OG HELSE  
HOS BARN**

**INFORMASJON TIL FORELDRE OG BARNEHAGEPERSONELL**

## FRISK NOK ELLER SYK?

Er barnet mitt friskt nok til å gå i barnehagen i dag? Du kommer sikkert mange ganger til å stille deg selv dette spørsmålet. Hensikten med denne brosjyren er å gi informasjon som kan bidra til å gjøre det enklere for foreldre å avgjøre dette. Undersøkelser viser at faren for infeksjoner øker med barnegruppens størrelse. Det er særlig de første månedene barna går i barnehagen at de ofte blir syke.

For å avgjøre om barnet skal gå i barnehagen eller være hjemme bør du alltid ta utgangspunkt i barnets behov. Et sykt og slapt barn trenger et fang å sitte på; ro og omsorg. I barnehagen er det ofte masete og mange barn som ønsker personalets oppmerksomhet. Barn kan være i barnehagen når de orker å delta i de vanlige aktivitetene og kan være ute. Faren for å smitte andre spiller ofte mindre rolle, men man må også ha dette i tankene.

Som mor eller far er du ekspert på ditt barn og kan gjøre den rette bedømmelsen på hjemmeplan. Personalet som ser barnet i barnehagen har til oppgave å bedømme om barnet klarer å være med i gruppefelleskapet eller ikke. Rådfør deg med personalet når du føler deg usikker. Etter lengre tids sykdom kan det være riktig å la barnet være i barnehagen litt kortere tid de første dagene. Hvis du er i tvil om barnets diagnose og behandling kan du ta kontakt med lege eller helsesøster for å få råd og hjelp til å bedømme dette.

## ALLMENNTILSTAND

Generelt kan man si at det er barnets allmenntilstand som skal avgjøre om det skal være hjemme fra barnehagen eller ikke. Mange ganger kan et barn være aktivt hjemme, men det orker allikevel ikke å være med i leken i barnehagen. Dårlig allmenntilstand kan beskrives slik:

- barnet virker slapt og sløvt og er ikke slik det pleier å være
- barnet er irritabelt og/ eller grinete
- barnet orker ikke å være oppe og leke - selv i korte perioder
- barnet vil ikke drikke og spise som det pleier

## SMITTEFARE

Foruten vurdering av barnets allmenntilstand, taes smittefaren med i betraktning. Det kan anses som nødvendig å holde et barn hjemme for å beskytte de andre barna i barnehagen mot smitte. Virusinfeksjoner er den vanligste årsak til sykdom og smitter som regel mest før og like etter at symptomene har oppstått. Ut fra smittefaren alene, er det altså liten grunn til å holde barnet hjemme.

**Unntaket er ved diaré/oppkast, dette er svært smittsomt og både voksne og barn bør holde seg hjemme til 48 timer etter siste gang man hadde diaré/ kastet opp.**

Den hyppigste smittemåte i barnehagen er gjennom kontakt, både direkte og indirekte. God håndhygiene hos voksne og barn samt et tilfredsstillende renhold i barnehagen, kan redusere denne smittefaren.

## PERMISJON VED BARNES SYKDOM

Foreldre som har omsorg for barn under 12 år, har rett til permisjon med lønn når de er hjemme med sykt barn (folketrygdloven kap. 9 del 2 og 3, arbeidsmiljøloven §12-9). Retten gjelder til og med det året barnet fyller 12 år og innebærer følgende:

- 10 dager permisjon i hvert kalenderår
- 15 dager hvis du har omsorg for mer enn to barn
- 20 dager hvis barnet er kronisk sykt eller funksjonshemmet
- 20 dager hvis du er alene om omsorgen
- 30 dager hvis du er alene om omsorgen for mer enn to barn
- 40 dager hvis du er alene med kronisk sykt / funksjonshemmet barn

For å få utvidet rett til permisjon med lønn på grunn av omsorg for et kronisk sykt eller funksjonshemmet barn, må du innhente forhåndsgodkjenning fra NAV.

## RÅD VED VANLIGE SYMPTOMER

### FEBER

Feber skyldes vanligvis en infeksjon forårsaket av virus eller bakterier. Temperatur måles i endetarmen og som feber regnes morgentemperatur over 37,5° og kveldstemperatur over 38°. Digitale termometer er bevist å være mer pålitelig enn øretermometer. Et barn med feber bør være lett påkledd, oppholde seg i et ikke for varmt rom og drikke rikelig. Barnet bestemmer aktiviteten selv, sengeleie er ikke nødvendig. Hvis barnet er svært plaget av feberen, kan et febernedsettende medikament gies.

### Hjemme?

Barn med feber skal være hjemme. Etter flere dagers sykdom, bør barnet ditt få en feberfri dag hjemme før det vender tilbake i barnehagen.

## **SNØRR**

Snørr er i begynnelsen ofte klart, men kan gå over til tykt grønt snørr etter en tid. Bruk gjerne fysiologisk saltvann for å løse opp snørr. Medisinske nesedråper skal bare brukes en uke av gangen. Det kan være nødvendig å få barnet undersøkt av lege ved langvarig blankt snørr, fordi dette kan være et symptom på allergi.

### Hjemme?

Nei, hvis barnet ikke har feber eller nedsatt allmenntilstand.

## **HOSTE**

En del barn får lett hoste i forbindelse med vanlig forkjølelse. Hoste kan forverres ved fysisk aktivitet. Hostesaft har ofte liten effekt, men rikelig med drikke anbefales for å motvirke seigt slim. Ved langvarig hoste bør barnet bedømmes av lege med tanke på eventuell behandling (den kan skyldes allergi, lungebetennelse eller kikhoste).

### Hjemme?

Et barn med hoste og god allmenntilstand, kan være i barnehagen.

## **VONDT I HALSEN**

Små barn kan ikke alltid fortelle at de har vondt i halsen. Tegn på halsinfeksjon kan være at barnet ikke vil drikke, spise eller har feber. Brekninger, magesmerter, mye sikling eller dårlig ånde kan forekomme. Dersom barnet har vondt i halsen og i tillegg feber mer enn et par dager, kan det være en bakteriell infeksjon forårsaket av streptokokker. Du bør da oppsøke lege med barnet for å få vurdert behandling med antibiotika. Streptokokker kan i blant gi plagsomme epidemier blant barn; gi derfor beskjed til personalet i barnehagen dersom legen stiller en slik diagnose.

### Hjemme?

Etter et døgn med antibiotika skal barnet være smittefri. Det kan gå tilbake til barnehagen hvis det ikke har feber og orker å delta i gruppesamværet sammen med de andre barna.

# RÅD VED VANLIGE SYKDOMMER

## BRENNKOPPER

Kalles også impetigo, og er en overfladisk hudinfeksjon som kan gi væskende hudutslett og skorper. Det skyldes bakteriene streptokokker eller gule stafylokokker. Brennkopper forekommer vanligst hos førskolebarn. Barn med eksem er mer utsatt. Brennkopper er ikke en farlig sykdom. Imidlertid er sykdommen svært smittsom slik at den lett kan spre seg til andre, dersom man ikke sørger for god hygiene. Smitten skjer ved at sårveske (som inneholder store mengder bakterier) overføres til andre hudområder via kløe og til andre personer ved tett hudkontakt eller via gjenstander.

Behandling: Noen få sår på et område av kroppen kan behandles på følgende måte, 2 ganger daglig gjøres dette:

Bløt opp og vask forsiktig bort løst sittende skorper med mild såpe og vann. Skorper som sitter fast skal ikke røres.

Vask deretter med klorhexidin 1% (vanlig desinfeksjonsvæske, fåes reseptfritt på apoteket)

Legg på brulidine krem 0.15 % eller Bacimycin salve

Dekk tilslutt over med tørre kompresser.

Hvis sykdommen er mer utbredt ta kontakt med lege for å få vurdert om antibiotikatabletter er nødvendig.

Hjemme? :

Barn med brennkopper skal behandles og holdes hjemme fra barnehagen til hudutslettet er under kontroll, dvs inntørket og ikke væskende lenger. Barn med små og få lesjoner som er godt tildekket kan gå i barnehage.

Tips til barnehagen ved **utbrudd** av brennkopper:

- GOD HÅNDHYGIENE!
- Hold syke barn borte fra barnehagen
- Hold barna mest mulig utendørs
- Unngå blanding av barn fra ulike avdelinger
- Vaske leker daglig
- Vaske/desinfisere kontaktpunkter som berøres ofte, dørhåndtak, rekkverk osv.
- Bruk kun engangshåndklær, kluter etc.

## HODELUS

Lus er 2 - 3 mm stor og spres gjennom direkte kontakt fra hode til hode (også gjennom hodeplagg og kam/børste). Lus skyldes ikke urenslighet. Lettest oppdages lus ved å gre barnets våte hår med lusekam (fra apoteket), da kan du oppdage lus eller egg på kammen eller på et hvitt håndkle som er lagt over skuldrene. Dette bør gjøres ukentlig hvis det er lus i miljøet (selv om barnet er behandlet). Lusene sitter spesielt i nakken og områdene bak ørene. Kløe i hodebunnen er et sent symptom og oppstår først 2 - 4 måneder etter at man er smittet.

Barn som har levende lus (ikke bare egg) behandles med et spesielt middel som skal sitte i håret over natten. Dette er til salgs på apoteket uten resept. Sjampo anbefales ikke. Gre barnets hår med lusekam en times tid etter at midlet er satt inn, slik kan du best bli kvitt lusen. Hele familien bør undersøkes samtidig, men bare de som har levende lus skal behandles. **Behandlingen må gjentas etter 8 dager for å ta knekken på de lusene som har vært beskyttet i eggene.** Lus overlever bare 1-2 døgn utenfor hodebunnen. Sengeklær, klær og gjenstander som har vært i kontakt med håret kan enten vaskes i 60°, kjøres i varm tørketrommel i ti minutter eller legges i dypfryseren i noen timer. Fortsett å gre barnets våte hår med lusekam daglig i en uke og deretter ukentlig i tre uker.

### Hjemme?

Barnet skal være hjemme til første behandling er gjennomført. Personalet må varsles om at barnet har hatt lus. Dermed kan alle barna i gruppen undersøkes og eventuelt behandles mot lus samtidig. Slik unngås det at ditt barn kan bli smittet på nytt når det kommer tilbake igjen i barnehagen.

Til barnehagen

Barnet behøver ikke sendes hjem umiddelbart hvis lusene oppdages i barnehagen, de har trolig vært der lenge. Ta på en lue eller skaut og varsle pårørende ved henting.

## KIKHOSTE

Det er i Norge vanlig å vaksinere spedbarn mot kikhoste ved 3, 5 og 11-12 måneders alder. Sykdommen er derfor ikke så vanlig, men det har vært en klar økning av tilfeller de siste årene. Større barn med kikhoste, får ikke alvorlige symptomer hvis de er vaksinert. Kikhoste smitter mest i starten, før det typiske symptomet "kiking" oppstår. Det kan allikevel være en viss smittefare under hele sykdomsperioden.

Det starter ofte med forkjølelssymptomer som mild hoste, snørr og lett feber. Etter 1-2 uker kommer hosteanfallene. Et typisk kikhosteanfall kjennetegnes av hostekuler som kommer i serier og som avsluttes med en kraftig innpust, som gir den "kikende" lyden. Hosteanfallene kan være så kraftige at barnet blir både rødt og blått i ansiktet. Neseblødning og sprenge blodkar på øyet er ikke uvanlig. Hosteanfallet fører til at slim fraktes opp fra lungene, og det er ikke uvanlig at hosten derfor følges av oppkast. Hos svært mange barn med kikhoste er hosteanfallene mest fremtredende om natta. Denne fasen av sykdommen varer gjerne i 2-8 uker.

Det er viktig å gi personalet beskjed dersom barnet får diagnostisert kikhoste. Vær spesielt oppmerksom på at barn under seks måneder ikke har rukket å oppnå full immunitet fra vaksinen. Kikhoste hos spedbarn kan være livstruende. Informer eventuelle spedbarn i miljøet, forebyggende behandling kan være aktuelt. Kommunehelsetjenesten vil vurdere om uvaksinerte eller mangelfullt vaksinerte barn skal vaksineres. Hvis diagnosen blir stilt innen 3 uker fra symptomene startet vil barnet få en antibiotikakur. Hvis det har gått mer enn tre uker vil ikke denne behandlingen ha noen virkning.

### Hjemme?

Etter fem dagers antibiotikabehandling kan barnet gå i barnehagen. Eller hvis det har godt mer enn tre uker siden symptomene startet. Da er smittefaren over. Men barnets allmenntilstand må også vurderes. Dårlig søvn og hoste/kikinger med brekninger, innebærer ofte at barnet ikke orker å være barnehage.

## MESLINGER / KUSMA / RØDE HUNDER

Det gies ikke noen beskrivelse av disse sykdommene i denne brosjyren, fordi de forekommer relativt sjelden. Dette har sin årsak i at de fleste barn i Norge vaksineres mot disse sykdommene når de er 15 måneder. Alle barn får tilbud om ny vaksinering når de går i 7. klasse. Vaksinen gir ikke hundre prosent immunitet.

Det finnes andre virusinfeksjoner som kan gi lignende symptomer. Mange ganger er det vanskelig å stille diagnosen selv og du bør kontakte lege ved mistanke om disse sykdommene. Informasjon til miljøet er viktig fordi uvaksinerte gravide kvinner er utsatt for fosterskade hvis de smittes med røde hunder i første del av svangerskapet.

### Hjemme?

Ja. Barnet holdes hjemme i hvert fall 1 uke etter sykdomsutbrudd. Barnet kan etter dette begynne i barnehagen når allmenntilstanden tillater det.

## MOLLUSKER

I - 5 mm store blanke opphøyninger i huden som etter noen uker får en inndragning på midten. De forårsakes av virus og barnet smitter seg selv. De fleste tilfeller går over av seg selv etter 6-9 måneder. Mollusker smitter i liten grad over til andre. Hvis barnet er plaget, kan lege kontaktes for å eventuelt skrape dem bort.

### Hjemme?

Nei, det er ikke nødvendig.

## HÅND-, FOT- OG MUNNSYKE

Dette er hovedsakelig en mild sykdom, men det finnes også noen som blir ganske syke. Som navnet tilsier oppstår det et flekket, eventuelt delvis sammenflytende utslett på håndflater, fingrer og fotsåler. Innimellom finnes utslettet også på stumpen, og det kan forekomme infeksjon i munnen samtidig. De fleste får også lett feber og nedsatt almenntilstand, en del kan også få diare samtidig. Feberen gir seg oftest i løpet av 2-4 dager. I løpet av 8-10 dager forsvinner utslettet.

### Hjemme?

Nei, barnet kan gå i barnehagen med fortsatt utslett hvis allmenntilstanden tillater det. Skal være hjemme hvis det har feber.

## OPPKAST / DIARÉ

Ofte kalt omgangssyke, skyldes oftest virus, f eks norovirus eller rotavirus. Disse smitter ekstremt lett, og det er viktig med gode smitteforebyggende tiltak.

Symptomene er hyppig og tynn avføring og/eller flere brekninger. Barnet kan ved dette tape mye væske (spesielt er små barn utsatt). Det er derfor viktig å passe på at barnet drikker rikelig. Hvis det kaster opp, gi små mengder av gangen ( gjerne med skje). Barn over ett år trenger minst 1 dl væske per kilo kroppsvekt i døgnet. For øvrig behøver barnet ikke følge noen diett, la det selv få bestemme hva det har lyst til å spise. Kumelk og yoghurt kan også gies (tidligere var man tilbakeholdende med dette). Apoteket har også spesielle væskeerstatninger som er lettere for tarmen å ta opp Kontakt lege hvis barnet er slapt og sløvt og ikke vil drikke.

### Hjemme?

I det akutte stadiet skal barnet være hjemme. For å unngå spredning av sykdommen skal barnet ( eller den ansatte) holde seg hjemme i 48 timer etter siste gang man kastet opp/hadde diare. Barnet skal ha vanlig allmenntilstand når det vender tilbake til barnehagen. Det skal da kunne innta fast føde og være opplagt. Avføringen behøver ikke være helt fast igjen, det kan ta opptil flere uker før avføringen igjen er normal.



Til barnehagen:

Det viktigste for å forebygge omgangssyke er god håndhygiene, vær spesielt oppmerksom på stellesituasjoner med bleiebarn.

Både barn og voksne skal vaske hendene

- Etter dobesøk
- Før tilbereding av mat
- Før måltid
- Før man tar ut av oppvaskmaskin
- Etter nysing og pussing av neser
- Etter bruk av hansker
- Etter kontakt med avfall
- Når de kommer inn etter å ha vært ute.

Hvis flere barn blir syke samtidig skal smittevernansvarlig lege varsles om mulig utbrudd for å kunne bidra med råd og veiledning.

## SKABB

Skabbmidden graver seg ned i huden og gir etter noen uker intens kløe og utslett som kan minne om eksem. Kløen er spesielt plagsom om natten. Typiske områder som angripes er; mellom fingrene helt inntil hånden, håndleddene og innsiden av albue. Ofte vil flere familiemedlemmer være angrepet samtidig. Diagnostisering er vanskelig og bør helst stilles gjennom påvisning av skabbmidd. Kontakt lege hvis du har mistanke om at barnet har skabb.

Hele familien må behandles samtidig, og det er viktig med rengjøring og bytting av sengetøy, håndklær osv samtidig. Dette vil legen fortelle mer om.

Vær obs på at kløen kan vedvare 3-4 uker etter at skabben er fjernet.

### Hjemme?

Barnet kan gå i barnehagen dagen etter at behandling er igangsatt.

## SKARLAGENSFEBER

Skarlagensfeber forårsakes av streptokokker. Symptomene er at barnet har vondt i halsen, "bringebærtunge" og feber. Etter ½ til 2 dager kommer utslettet som ofte er tydelig med hissig rød farge i ansiktet, men påfallende blekhet rundt munnen. Utslettet kan også finnes i nakken, overkroppen, i lyskene og rundt kjønnsorganene., ½-2 dager kommer utslettet som ofte er tydelig med hissig rød farge i ansiktet, men med påfallende blekhet rundt munnen. Utslett finnes også i nakken, på overkroppen, i lyskene og rundt kjønnsorganene. Kontakt lege, sykdommen behandles med antibiotika.

### Hjemme?

Barnet kan gå i barnehagen dagen etter at behandlingen er påbegynt hvis allmenntilstanden tillater det.

## SMÅMARK

Småmark er hvit og ca. en cm lang og ligner en bomullstråd. De kan ofte være vanskelig å se. Det vanligste symptomet er kløe rundt endetarmsåpningen etter at barnet er gått til sengs om kvelden. Jenter kan også få kløe og svie rundt skjedeåpningen. Hele familien bør behandles med ormemiddel som fåes uten resept. Lurer du på om barnet ditt har mark, ta kontakt med lege for råd. God hygiene (hyppig håndvask og skifte av tøy) i to uker etter behandling er igangsatt, bidrar til å unngå gjentatt smitte.

### Hjemme?

Barnet kan gå dagen etter at behandling er påbegynt. Av og til kan flere barn i barnehagen være smittet og det er lurt å orientere personalet. Slik kan ditt barn unngå å bli smittet på nytt.

## SOPPINFESJON I HUDEN

### Ringorm

Har ingen ting med ormer å gjøre, men er en soppinfeksjon i det ytterste laget av huden. Det ser ut som en rød ring, men tilsynelatende normal hud i midten, og klør veldig.

Ringorm er en ufarlig tilstand, og behandlingen består i lokalbehandling med soppdrepende krem.

Ringorm kan smitte fra menneske til menneske, og fra dyr til menneske. Det kan være lurt å være spesielt obs på kjæledyr.

Ta kontakt med lege hvis barnet har et utslett som ikke blir bedre i løp av noen uker.

### Hjemme?

Barnet kan gå i barnehagen dagen etter igangsatt behandling.

## VANNKOPPER

Dette er en virusinfeksjon med små væskefylte blemmer (kopper). Disse kommer i ulike stadier: ferske blemmer opptrer samtidig med inntørkede. Barnet er smitteførende en uke før symptomene oppstår og i fem dager etter at første vannkopp er oppstått. Sykdommen er svært smittsom og opptrer derfor i epidemier i barnehagen. Det varierer hvor hardt angrepet barnet blir. På apoteket får du kjøpt et middel kalt hvitvask som kan hjelpe mot kløen. Å få sykdommen i barnealder er best. Voksne kan bli svært syke av vannkopper. Hos gravide som ikke har hatt sykdommen kan fosteret bli skadet, gi derfor beskjed i barnehagen og til gravide i omgangskretsen.

### Hjemme?

Ja, barnet kan gå i barnehagen når alt utslett har tørket inn og fått skorpe hvis allmenntilstanden tillater det.

## VORTER

Forårsakes av virus. Både hånd- og fotvorter helbreides av seg selv, men det kan ta opp til to år før de forsvinner. Behandling kan være nødvendig dersom vortene sitter på utsatte steder og /eller blør. Du får kjøpt vortemiddel uten resept på apoteket.

### Hjemme?

Nei, det er ikke nødvendig.

## ØYEINFEKSJON

### Øyeinfeksjon ( øyekatarr)

Kan skyldes både virus og bakterier. Det er lurt å gjøre rent i og omkring øynene med rent vann eller fysiologisk saltvann flere ganger daglig. Øyeinfeksjoner som skyldes bakterier bør behandles med antibiotikadråper eller salve. Skyldes infeksjonen virus går det over av seg selv.

Det er viktig med god håndhygiene, og at den syke har sitt eget håndkle og klut hjemme.

Det er legen som må vurdere om infeksjonen skyldes virus eller bakterier.

### Hjemme?

Barn med øyeinfeksjon som skyldes virus kan gå i barnehagen, skyldes infeksjonen bakterier kan barnet gå i barnehagen dagen etter at behandlingen er startet.

Til barnehagen:

Barn med øyeinfeksjon skal ikke nektes å gå i barnehage før de har begynt på antibiotika hvis lege har vurdert at infeksjonen skyldes virus. Uansett årsak er det viktig med god håndhygiene for alle når det er øyekatarr i barnehagen. Bruk hansker og vask hendene etterpå hvis ansatte skal administrere medisiner med øyedråper. Bytt hansker og vask hendene mellom hver barn.

Hvis flere barn får øyeinfeksjon samtidig kan smittevernansvarlig lege varsles for å vurdere eventuelle forebyggende tiltak.

## ØREINFEKSJON

Smerter i ørene, gjerne i forbindelse med en forkjølelse, skyldes oftest en virusinfeksjon og går over av seg selv uten behandling. Små barn er spesielt utsatt for øreinfeksjon. På dagtid kan barnet virke upåvirket, men smertene øker ofte på når barnet ligger flatt. Forsøk å heve hodegjerdet på sengen ved å legge noen bøker under sengebena.

Hvis barnet virker plaget, kan et smertestillende medikament gies, eventuelt kombinert med medisinske nesedråper. Nyere studier viser at barn ofte blir like fort friske av øreinfeksjonen uten antibiotika som med behandling. Hvis øresmertene fortsetter over flere dager, barnet har høy feber eller virker svært dårlig, bør lege kontaktes.

### Hjemme?

Dersom allmenntilstanden er upåvirket, kan barnet gå i barnehagen. Dette gjelder også de barna som har påbegynt en antibiotikakur.