



När ditt barn blir sjukt

Innehåll

Sidan

<i>Infektioner hos förskolebarn</i>	4
Barnets infektioner och immunförsvar	4
Antibiotika	4
Minska smittan i förskolan	4
<i>Råd vid infektioner</i>	5
Feber	5
Femte sjuken	5
Förkylning – snuva, hosta, halsont	5
Halsfluss av streptokocker	6
Huvudlöss	7
Höstblåsor	7
Impetigo – svinkoppor	7
Magsjuka	8
Mollusker	8
Mässling	9
Scharlakansfeber	9
Skabb	9
Springmask	10
Vattkoppor	10
Ögoninflammation	11
Öroninflammation och öronkatarr	11

Denna broschyr ger information till föräldrar med barn i förskoleåldern om de vanligaste infektionssjukdomarna som kan drabba barnet samt när barnet kan vara på förskolan eller bör vara hemma. Broschyren bygger på Socialstyrelsens kunskapsöversikt Smitta i förskolan och är framtagen i samarbete mellan Smittskydd Skåne, Kunskapscentrum för barnhälsovård samt barnöverläkare Percy Nilsson, Barnkliniken Malmö.

Rådgivning

1177 Vårdguiden, med telefonnummer 1177, kan ge råd om sjukdomar dygnet runt. På deras webbsida (www.1177.se) finns det mer att läsa. Sök i sökrutan på **Infektioner hos barn – smittguide** eller på temasidorna **Barn och föräldrar**. Det går också att kontakta vårdcentralen eller barnvårdscentralen (BVC) där barnet är listat för att få råd eller boka ett besök.

Ordförklaringar om smitta

Smitta – spridning av ett smittsamt ämne, exempelvis virus och bakterier

Infektion – sjukdom orsakat av ett smittämne med alltifrån lindriga besvär till svår sjukdom

Bärarskap – att bära på ett smittämne utan att vara sjuk

Virus – smittämnen som inte kan behandlas med antibiotika

Bakterier – smittämnen som kan behandlas med antibiotika

Antibiotikaresistens – bakterier som är motståndskraftiga mot antibiotika

Inkubationstid – tiden från smittotillfället tills sjukdomen bryter ut

Immunitet – efter att ha haft en sjukdom eller blivit vaccinerad får man inte sjukdomen igen, även om man utsätts för smittan

Infektioner hos förskolebarn

Barnets infektioner och immunförsvaret

Infektioner är vanliga hos barn. I takt med att immunförsvaret utvecklas läker infektionerna lättare och antalet infektioner minskar. 90 % av barnets infektioner orsakas av virus, förkylningar är vanligast. Yngre förskolebarn har 6-12 förkylningar per år medan äldre förskolebarn har 4-6 förkylningar per år. Barn har även bakterier i luftvägarna. De flesta är nyttiga och ger ett skydd mot svårare infektioner. Både infektioner och bärarskap av bakterier hjälper till att bygga upp barnets eget immunförsvaret.

Barn reagerar olika på infektioner. En del barn får nästan inga besvär alls av en infektion medan andra barn får hög feber och upplevs som sjuka. Ibland behöver barnet vila någon dag hemma för att vara tillräckligt piggt för att orka delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.

Antibiotika

Antibiotika behövs ibland vid behandling av bakterieinfektioner men ska inte användas i onödan. Strax efter en antibiotikabehandling är barnet extra känsligt för infektioner eftersom även nyttiga bakterier slås ut och då försämras kroppens försvar mot nya infektioner. Bakterierna kan dessutom bli resistenta/motståndskraftiga mot antibiotika, som då blir verkningslösa. **Antibiotika har ingen effekt på virus.**

Minska smittan i förskolan

Många smittor sprids via händerna. Ett av de bästa sätten att minska smittspridning är därför att tvätta händerna ofta. Det är bra att lära barnet hosta och nysa i armvecket. Aktiviteter utomhus minskar också risken för smittspridning. Utevistelse medför mindre trängsel och mindre smittdoser. För att minska smittan kan det ibland vara viktigt att barnet stannar hemma.

Råd vid infektioner

Feber

Barn har feber om temperaturen är över 38 grader på morgonen eller efter en halvtimmes vila. Barn får lätt feber, framför allt vid virusinfektioner. Feber är inte farligt utan är en del i kroppens försvar mot infektioner.

Egenvård/sjukvård: Se hur barnet mår och låt barnet avgöra hur mycket det orkar vara uppe. Låt barnet dricka ofta. Febernedsättande läkemedel är också smärtstillande. Det kan användas om barnet mår märkbart dåligt av febern, till exempel har ont i kroppen, är gnälligt, äter och dricker sämre, sover dåligt eller har svårt att komma till ro på kvällen. Kontakta sjukvård om barnet är slött, inte vill dricka, verkar stelt i nacken, får feberkramp eller har en temperatur över 41 grader.

Vara på förskolan eller hemma? Barn med feber ska inte vara på förskolan. Barn påverkas olika av feber men en god regel är att låta barnet få en feberfri dag hemma.

Femte sjukan

Femte sjukan startar med trötthet, ont i kroppen och feber. Efter några dagar blir kinderna röda och på kroppen syns ett finprickigt blekt utslag. Utslagen kan komma och gå under 1-2 veckor. En del barn får inga besvär alls. Femte sjukan är en lindrig virus sjukdom som är vanlig under vinter och vår. Inkubationstiden är 1-3 veckor. Smittspridning kan ske innan utslagen syns. Efter sjukdomen blir barnet immunt.

Egenvård/sjukvård: Febernedsättande/smärtstillande läkemedel kan lindra (se stycket ovan). Kontakt med sjukvård behövs sällan.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills det är feberfritt och orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.

Förkylning – snuva, hosta, halsont

Vanliga symtom vid förkylning är snuva, hosta och halsont. Det är den vanligaste virusinfektionen hos barn. Under förskoleåren får man räkna med 4-12 förkylningar per år. Ju yngre barn, desto fler förkylningar. En förkylning varar 1-2 veckor och är vanligare under vintern. Under dessa perioder kan barnet upplevas som ständigt sjukt. Barnet är smittsamt någon dag innan sjukdomen bryter ut samt de första sjukdomsdagarna. Virus smittar med hosta och nysningar samt med saliv och snuva som finns på händerna. Smittrisen minskar om man tvättar händerna samt hostar och nyser i armvecket. Inkubationstiden är vanligtvis 1-3 dagar.

Snuva

Snuvan är från början tunn och genomskinlig. Det är normalt att snuvan tjocknar och blir gul eller grön. Snuvan brukar gå över på 1-2 veckor. Barnet behöver inte behandlas med antibiotika eller stanna hemma från förskolan för att snuvan är gul eller grön.

Hosta

Det börjar ofta med torr hosta som sedan blir slemmig. Ibland en rivande smärta bakom bröstbenet. Hostan är en skyddsreflex som hjälper till att rensa luftvägarna från slem och ska därför inte dämpas i onödan. Hostan kan pågå i 2-4 veckor, alltså längre tid än snuvan. Hostan kan bli värre om barnet springer och stojar.

Halsont

Halsont/halsfluss kan orsakas av både virus och bakterier. Halsmandlarna som sitter långt bak i halsen svullnar, bli röda och får vita prickar/beläggningar. Det gör ont att svälja och kan vara svårt att äta och dricka. Ibland får barnet feber. Virushalsfluss är vanligast hos förskolebarn och då har barnet ofta samtidigt snuva eller hosta.

Virushalsfluss går inte att behandla med antibiotika.

Egenvård/sjukvård: Lindra nästäppan med höjd huvudända på sängen och koksalt-droppar till näsan. Vid svårare nästäppa kan näsdroppar eller nässpray användas. Slemmet blir lättare att hosta upp om barnet dricker ordentligt. Febernedsättande/smärtstillande läkemedel kan ibland ges (se Feber, sidan 5). Kontakta vården om barnet är trött och har fortsatt hosta mer än två veckor. Kontakta vården direkt om barnet är slött och får snabb, kort andning eller har så ont i halsen att det inte går att svälja saliven.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills det är feberfritt och orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.

Halsfluss av streptokocker

Streptokockhalsfluss ger feber och halsont. Halsmandlarna blir svullna, röda och får ibland vita prickar. Smittar så länge barnet är sjukt. Sprids med salivdroppar. Inkubationstiden är 2-4 dagar. Streptokocker kan även ge impetigo/svinkoppor, sårinfektioner och nagelbandsinfektioner.

Egenvård/sjukvård: Halsfluss kan läka ut av sig själv på en vecka. Den kan lindras med kall eller varm dryck. Febernedsättande/smärtstillande läkemedel vid behov (se Feber, sidan 5). Har inte febern gått ner på fyra dagar kan antibiotika behövas. Bedömning görs på vårdcentralen och halsprov tas för att skilja streptokockhalsfluss från virushalsfluss. Kontakta vården direkt om barnet har så ont i halsen att det inte går att svälja saliven.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma så länge det har ont i halsen och har feber. Om barnet får antibiotika ska behandlingen pågått i minst två dygn innan återgång till förskolan. Barnet ska orka delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.

Huvudlöss

Huvudlössen finns i hår och hårbotten och brukar ge klåda. Vem som helst kan råka ut för huvudlöss. De trivs bra både i nytvättat och otvättat hår. Smittan sker vid närkontakt huvud mot huvud under en minut eller längre. Sprids sällan via föremål eftersom lössen bara överlever något dygn utanför hårbotten.

Egenvård/sjukvård: Bara den som har huvudlöss ska behandlas. Receptfria medel finns på apotek och det är viktigt att följa anvisningarna. Kamma noga med luskam flera gånger under två veckor för att kontrollera att behandlingen har hjälpt. Hårbalsam i håret gör lössen lättare att upptäcka. Undersök samtliga i familjen. Kontakt med sjukvård behövs sällan.

Vara på förskolan eller hemma? Efter påbörjad behandling kan barnet gå tillbaka till förskolan. För att förhindra lössen från att fortsätta spridas är det viktigt att informera på förskolan så att andra barn och personal kan undersökas för huvudlöss.

Höstblåsor

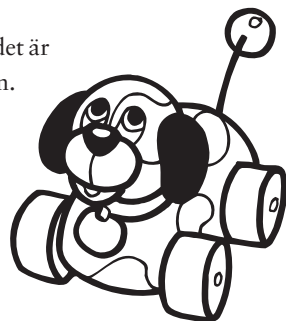
Höstblåsor ger feber och blåsor i munnen som kan orsaka smärtsamma sår samt utslag i handflator och fotsulor. Vissa barn får inga besvär alls. Infektionen går över av sig själv på 7-10 dagar. Höstblåsor är en virussjukdom som är vanlig under sensommaren och hösten. Kallas även hand- fot- och munsjuka. Inkubationstiden är 3-7 dagar. Är mest smittsamt under de första sjukdomsdagarna. Efter sjukdom blir barnet vanligtvis immunt.

Egenvård/sjukvård: Smärtan i munnen kan vara besvärlig. Kall dryck och glass kan lindra. Febernedsättande/smärtstillande läkemedel vid behov (se Feber, sidan 5). Kontakt med sjukvård behövs sällan.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills det är feberfritt och orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.

Impetigo – svinkoppor

Impetigo är en hudinfektion. Det börjar som små vätskefyllda blåsor som blir större, spricker och får en gulaktig skorpa med rodnad runtomkring. Utslagen sitter ofta kring näsan och munnen men kan förekomma även på andra delar av kroppen. Impetigo orsakas av streptokock- eller stafylokock-



bakterier och är mycket smittsamt. Låker vanligtvis på en vecka. Inkubationstiden är 2-3 dagar.

Egenvård/sjukvård: Låker snabbare om man tvåttar bort skorpona. Mjuka upp skorpan med en blöt tvåttlapp och tvåtta sedan med tvåål och vatten. Tvåtta händerna noga efteråt. Se till att barnet tvåttar händerna ofta och inte kliar eller tar på såret. Sångkläder och gosedjur kan behöva tvåttas. Kontakta sjukvården om det bildas stora blåsor, om utslagen sprider sig på kroppen eller inte går över på en vecka.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills utslagen slutat våtska och är helt torra. Om barnet får antibiotika ska behandlingen pågått minst två dygn och utslagen ska vara torra innan återgång till förskolan.

Magsjuka

Magsjukevirus är mycket smittsamma, vanligast är rotavirus och vinterkråksjuka. Börjar ofta plötsligt med kråkningar och/eller diarré. Ibland har barnet även feber och ont i magen. Kråkningarna går ofta över inom ett dygn medan diarrén varar några dagar till. Inkubationstiden är vanligtvis 1-3 dagar.

Magsjuka kan också bero på bakterier som salmonella, campylobakter eller EHEC. Det är särskilt vanligt under sommartid. Barnet får diarré och ibland även kråkningar, feber och ont i magen. Undersökning och provtagning görs på vårdcentralen. Insjuknar barnet i samband med utlandsresa eller inom en vecka efter hemkomsten bör vårdcentralen kontaktas. Barnet bör lämna avföringsprov och vara hemma tills provsvaret är klart.

Egenvård/sjukvård: Rikligt med dryck, gärna i små portioner och ofta. Våtskeersättning finns att köpa eller blanda själv (1 liter vatten med 1/2 tesked salt och 2 matskedar socker samt eventuell smaksättning). Kontakta sjukvården vid kraftig eller blodig diarré, svåra magsmärtor eller om barnet visar tecken på våtskebrist, är påtagligt trött och hångigt och kissar lite eller sällan.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma två dygn efter senaste kråkningen/diarrén. Vid omfattande, svårstoppade utbrott med mag-sjukevirus på förskolan kan även syskon behöva vara hemma.

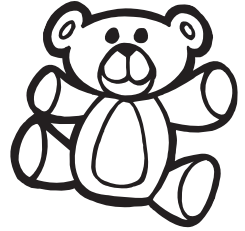
Mollusker

Mollusker är ofarliga, hudfårgade små knottor med en liten grop i mitten. De ger vanligtvis inga besvär. Det kan ta ett par månader till ett par år innan de försvinner. Orsakas av virus och är måttligt smittsamt. Kontakt med sjukvård behövs sällan.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet kan vara på förskolan och delta i alla aktiviteter.

Mässling

Mässling börjar med hög feber, torrhosta och irritation i ögonen. Efter några dagar syns utslag som börjar i ansiktet och sprider sig på kroppen. Barnet är rejält sjukt. Inkubationstiden är 10-14 dagar. Mässlingvirus är mycket smittsamt. Det förekommer utbrott runt om i världen av och till.



Vaccin mot mässling ingår i barnvaccinationerna. Ett vaccinerat barn är immunt och blir inte sjukt. För den som blivit utsatt för smitta men som inte har haft sjukdomen eller inte är vaccinerad, kan sjukdom förhindras om åtgärder sätts in i tid.

Egenvård/sjukvård: Febernedsättande/smärtstillande läkemedel kan lindra (se Feber, sidan 5). Kontakta alltid sjukvården men ring först för att få rätt omhändertagande.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills febern och utslagen är borta och det orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.

Scharlakansfeber

Scharlakansfeber ger feber och halsont. Halsmandlarna blir svullna och röda och får vita prickar som vid halsfluss. Ibland blir tungan röd och får beläggning (smultron-tunga). Utslaget på kroppen är finprickigt och småknottrigt. Efter några veckor kan huden fjälla i handflator och på fotsulor. Orsakas av streptokockbakterier med ett särskilt ämne/toxin som ger utslagen. Inkubationstiden är 2-4 dagar. Efter sjukdom blir barnet immunt.

Egenvård/sjukvård: Lindras med kall eller varm dryck. Febernedsättande/smärtstillande läkemedel vid behov (se Feber, sidan 5). Behandlas vanligen med antibiotika. Kontakta vårdcentralen.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills det är feberfritt och orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan. Om barnet får antibiotika ska behandlingen pågått minst två dygn innan återgång till förskolan.

Skabb

Skabb ger svår klåda som vanligtvis uppstår på insidan av handlederna, mellan fingrarna och kring naveln där huden är tunn och mjuk. Ger små rödaktiga knottor eller blåsor och kan ibland likna eksem. Skabb är ett litet djur, ett kvalster, som bara infekterar människor. Smittar vid nära kroppskontakt mellan personer men även via kläder och sängkläder, där skabb kan överleva 2-3 dagar. Det kan ta 2-10 veckor från smitta till att klådan startar.

Egenvård/sjukvård: Läkarundersökning rekommenderas eftersom diagnosen är svår att ställa. Både den som har skabb samt övriga i familjen/hushållet behandlas samtidigt. Kläder och sängkläder tvättas. Receptfria medel finns på apotek. Det kan ta tid innan klådan försvinner.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma ett dygn i samband med behandling och kan därefter gå tillbaka till förskolan. Informera förskolan eftersom andra barn och vuxna också kan behöva undersökas.

Springmask

Springmasken är 10 mm lång och tunn som en sytråd och är en vanlig och ofarlig åkomma. Barnet får svår klåda i stjärten, framför allt på kvällen och natten, då masken vandrar ut och lägger ägg runt ändtarmsöppningen. Barn återinfekteras ofta av maskäggen. Det kan ta 3-7 veckor från smitta till att klådan startar.

Egenvård/sjukvård: Behandlas med receptfritt läkemedel. Fråga på apotek. Se till att barnet har rena händer med kortklippta naglar, ta rena underkläder varje dag och byt sängkläder ofta. Kontakta BVC eller vårdcentralen om besvären inte försvinner.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet behöver inte vara hemma under behandlingstiden.

Vattkoppor

Vattkoppor börjar med feber och kliande blåsor/koppor som sedan torkar in. Vattkoppsviruset är mycket smittsamt. Det finns på slemhinnorna i näsa och svalg och smittar redan innan kopporna syns. Inkubationstiden är 10-20 dagar. Det är ofta bättre att få vattkoppor i förskoleåldern än senare i livet. Efter vattkoppsinfektionen finns viruset vilande i kroppen. Bältros är en återaktivering av det egna gamla vattkoppsviruset och uppstår främst hos äldre. Vattkoppor smittar inte till bältros, däremot kan bältros smitta till vattkoppor.

Egenvård/sjukvård: Svalt rum och kyla lindrar klådan. Febernedsättande/smärtstillande läkemedel kan ibland ges (se Feber, sidan 5). Sök vårdcentral om kopporna blir smetiga eller får stor rodnad runt som tecken på bakterieinfektion.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills det är feberfritt och orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan. Vattkoppor är mycket smittsamt och smittar redan före insjuknandet och fram till att blåsorna torkat in. Det går inte att stoppa smittan på förskolan genom att hålla barnet hemma.

Ögoninflammation

Vid ögoninflammation blir ögonen röda och det bildas slem/sekret i ögonen. Ögoninflammation kan orsakas av både förkylningsvirus, bakterier och allergi. Vid förkylning får vissa barn förkylningsviruset i luftvägarna medan andra får det även i ögonen. Barnet får röda ögon med lite slem/sekret i ögonvrån efter sömn. Låker på en vecka utan behandling. Vid bakterieinfektioner är ögat helt igenklibbat efter sömn och ofta rinner tjockt slem/sekret även när barnet är vaket. Kan läka med ögontvätt men ibland behövs antibiotikabehandling. Allergi ger klåda, båda ögonen är röda och slemmet/sekretet är genomskinligt och segt.

Egenvård/sjukvård: Tvätta rent ögat med vanligt vatten så ofta det behövs. Använd en mjuk kompress eller bomull och tvätta utifrån yttre ögonvrån mot den inre. Tvätta händer nogga efteråt. Byt handdukar och örngott ofta. Kontakta vårdcentralen om barnet har mycket besvär från ögat, har ont i ögat eller om infektionen inte gått över på en vecka.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet kan vara på förskola om det bara är lite slem/sekret i ögonen efter sovstunden. Barnet bör vara hemma om ögonen är variga, klibbar ihop och måste tvättas flera gånger per dag.

Öronkatarr och öroninflammation

Öronkatarr är en lindrigare variant av öroninflammation och kan uppstå i samband med en virusförkylning. Genomskinlig vätska bildas bakom trumhinnan och ger tryckkänsla och lock för örat. Vid öroninflammation blir vätskan istället varig och barnet kan ha rejält ont i örat. Feber är vanligt.

Egenvård/sjukvård: Höjd huvudända på sängen minskar svullnaden i näsan och öronen och det gör mindre ont. Febernedsättande/smärtstillande läkemedel vid behov (se Feber, sidan 5). Öronkatarr läker utan behandling. Även öroninflammation kan läka av sig själv hos förskolebarn som i övrigt är friska. Kontakta vårdcentralen om barnet



har ont i örat trots smärtstillande läkemedel, vid hög feber eller om det rinner vätska ur örat. Man behöver inte söka vård på natten utan det går bra att vänta till nästa dag. Kontakta sjukvård direkt om barnet är slött, inte vill dricka, blir svullen bakom örat eller stel i nacken.

Vara på förskolan eller hemma? Barnet ska vara hemma tills det är feberfritt och orkar delta i de vanliga aktiviteterna på förskolan.



Utgiven av Smittskydd Skåne

7:e upplagan, juni 2012

Broschyren kan laddas ner samt beställas på www.skane.se/smittskydd

Layout & original: Ann-Christin Jönsson
Omslagsbild: colourbox.com
Tryckeri: Exakta Print AB