

Sjuka barn i skolan

På vintern är det större risk att bli sjuk. Att få bort all smitta är inte möjligt men med god hygien kan smittspridning bromsas effektivt. Fokus ligger på grundläggande handhygien, eftersom händerna är största smittspridarna av bakterier och virus. Elevhälsans Medicinska Insats har sammanställt en sida med tips och råd och riktlinjer som gäller när ditt barn blir sjukt och hur du undviker att sprida smitta.

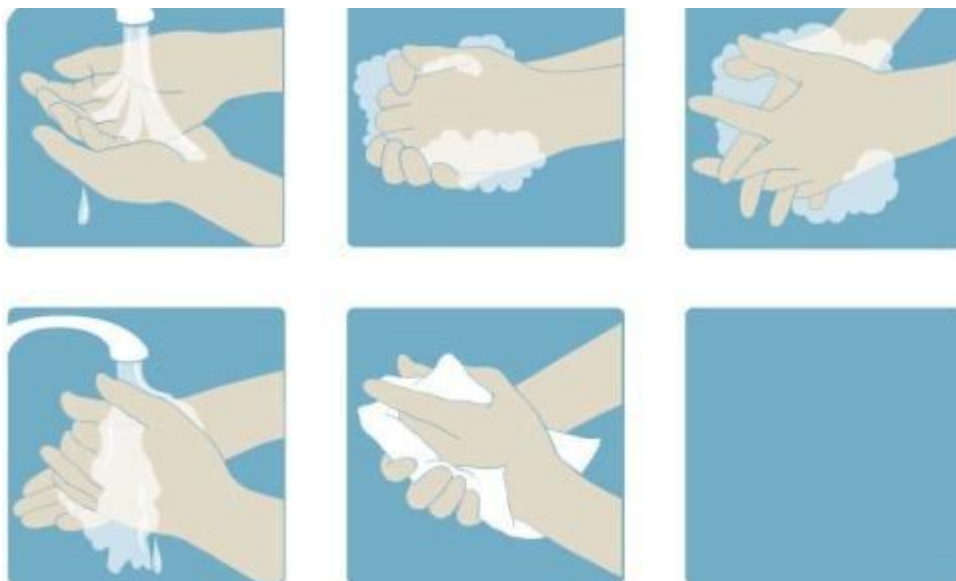
Att förebygga smitta – det går om vi alla hjälps åt!

En förutsättning för att personal på skolan ska kunna upprätthålla god hygien är samarbete mellan hem och skola. Det är viktigt att barn tidigt lär sig goda hygienvanor genom att iaktta hur vuxna gör handtvätt.

Om föräldrar stöttar och hjälper barnen till en god handhygien även i hemmet, så kan vi tillsammans minska smittspridning och sjukdom och minska antibiotikaförbrukningen.

Smitta, som kan komma från saliv, snuva, avföring, kräkning eller vätskande sår sprids via våra händer och genom kontakt med förorenade föremål som exempelvis handdukar, leksaker, handtag och strömbrytare. Vissa smittämnen kan överleva länge – från några timmar till flera månader.

Så här ska händer tvättas



Ta bort klocka, ringar och andra smycken från händer och handleder.

Blöt händerna med varmt vatten.

Tvåla in händerna, se till att det löddrar ordentligt.

Tvätta handflatorna, händernas utsidor och insidor.

Tvätta också handlederna, tummarna, mellan fingrarna samt under naglarna.

Skölj händerna ordentligt.

Torka händerna ordentligt med en ren handduk eller en pappershandduk.

Rör inte vid kranen med dina bara händer när du stänger av vattnet. Använd istället armbågen eller skydda händerna med en pappershandduk. Då överförs inte bakterier som finns på kranen till dina rena händer.

Om du varit på toaletten – öppna lås och dörrhandtag med pappershandduken för att undvika att ta i handtaget av samma anledning som ovan.

Handtvätten ska ta minst 20 sekunder.

Övriga råd

- Lär barnet att hosta och nysa i armvecket.
- Använd engångsnäsduk eller papper när näsor ska snytas.
- Håll naglar kortklippta eftersom smuts och bakterier samlas där.
- Byt till rena kläder varje dag. Speciellt viktigt i infektionstider eftersom fukt, matrester och smuts gör att bakterier lätt förökar sig.

Då ska barnet vara hemma

När barnet har feber, samt gärna ett feberfritt dygn.

När barnet är feberfritt men är för trött och hängig för att orka med de vanliga aktiviteterna i skolan.

När barnet har infekterade sår eller eksem som vätskar. Barnet kan återgå till skolan när såret har torkat in och inte vätskar längre.

När barnet har en smittsam sjukdom som till exempel halsfluss. Om barnet fått antibiotika tar det tre dygn innan hen är smittfri.

Vid kräkning och/eller diarré. Barnet kan återgå till skolan när det ätit normalt och inte haft någon diarré eller kräkning under 48 timmar.

Sjukdomar och symptom

Hosta

De flesta barn får hosta i samband med vanliga förkylningar. Vid lindrig hosta utan feber och med ett gott allmäntillstånd (utan febernedsättande läkemedel) kan barnet ofta vara i skolan. Vid långdragen hosta finns anledning att diskutera med vårdcentralens distriktsläkare, för att utesluta att det rör sig om exempelvis allergi.

Huvudlöss

Lusen är 2-3 millimeter stor och smittar via närbkontakt, huvud mot huvud. Ibland förekommer klåda, men inte alltid. I hårbotten kan även gnetter, lusens ägg, upptäckas. Huvudlöss är mycket smittsamt och om ditt barn drabbats av löss, meddela skolan så de kan informera andra föräldrar om att inspektera sina barn.

Huvudlöss behandlas genom luskamning och receptfria preparat som finns på apoteket. När barnet är behandlat kan det återgå till förskolan. Under vintersäsong när löss är vanligt förekommande är det bra att ha som regel att luska sina barn 2 gånger i veckan för att upptäcka en eventuell lusinfektion.

Höstblåsor

Höstblåsor kallas ibland även för ”hand, fot och mun sjukdom” och orsakas av virus. Inkubationstiden är 3-7 dagar. Blåsorna sitter i munnen eller på läpparna samt ibland på händerna och fotsulorna. Barnet kan få feber och bli illamående. Viruset smittar från person till person vid nära kontakt framför allt via händerna.

Barnet kan återgå till skolan efter ett dygns feberfrihet (utan att ta febernedsättande läkemedel) förutsatt att barnet mår bra och orkar med. Detta oavsett om barnet har utslag eller inte. Alla barn får inte symtom trots att de är smittade och därför sprids smittan oftast till många barn i barngruppen.

Impetigo-svinkoppor

Impetigo är en smittsam sjukdom i huden som orsakas av bakterier och sprids via direktkontakt. Inkubationstid 2-3 dagar. Det uppkommer små gulaktiga såriga utslag, blåsor eller både utslag och blåsor, ofta runt näsa och mun men kan även förekomma på andra delar av kroppen.

Ofta bildas nya blåsor intill tidigare utslag. Utslagen kan klia och svida men barnet är ofta opåverkat. Barn med impetigo bör vara hemma från skolan till dess att sår och blåsor torkat in om inte såren går att täcka med förband.

Om utslagen håller sig till en begränsad del av kroppen och barnet inte har feber, kan man sköta om det själv genom att tvätta noga med tvål och vatten morgon och kväll. Badda eventuellt med klorhexidinlösning. Microsid är en receptfri väteperoxidkräm som kan smörjas på utslagen.

Täck om möjligt såren med kompress och häfta. Tänk på den egna handhygien efter att du skött om barnets utslag! Om utslagen sprider sig och/eller barnet får feber så kontakta vårdcentralen för rådgivning. I vissa fall kan impetigo behöva behandlas med receptbelagd salva eller antibiotika.

Infekterade sår och/eller eksem som vätskar

Vid alla typer där hud är skadad och där såren är öppna/värmeökade/variga, ska barnet vara hemma från skolan om inte såren går att täcka helt med skyddande förband.

De flesta sår läker utan antibiotikabehandling genom tvätt med tvål och vatten. Det infekterade området bör täckas med förband för att hindra smittämnen att spridas och för att hindra smuts och andra smittämnen att komma in i såret och förvärra det. Om barnet får feber och såret förvärras, bör det bedömas hos distriktssköterska på vårdcentralen.

Magsjuka, inklusive vinterkräksjuka

Magsjuka kan orsakas av virus, bakterier eller parasiter. Magsjuka är ofta mycket smittsamt, eftersom det finns många olika orsaker kan inkubationstiden variera.

Symtom är magont, kräkningar, diarréer och ibland feber. Barnet förlorar mycket vätska i samband med kräkning, diarré och även vid feber. Det är viktigt att ge vätska ofta i små mängder.

I det akuta skedet av en magsjuka vet man oftast inte vad det är för en typ av magsjuka, men se alltid kräkning och diarré som en risk att det handlar om en smittsam åkomma. Det är av största vikt att inte utsätta andra för smitta då det finns en allvarlighetsgrad i det för andra elever som kan ha kroniska sjukdomar.

Vinterkräksjuka orsakas av ett virus som är extra smittsamt. Inkubationstiden är kort, oftast mellan 1-2 dygn och återinsjuknande är inte heller ovanligt. Den som är sjuk utsöndrar stora mängder virus och det behövs ytterst lite för att bli sjuk.

Virus sprids genom direktkontakt samt genom dropp- och kontaktsmitta exempelvis via handtag, bord, golv, leksaker. Om en sjuk person kräks rakt ut sprids små smittdroppar i en radie flera meter runt kräkningen. Virus överlever länge på ytor, i kylskåp och frys. Noggrann städning är därför nödvändig.

Den som är sjuk ska inte hantera livsmedel och den som tar hand om ett sjukt barn ska så långt det är möjligt undvika att själv hantera mat. Är man två vuxna i familjen är det klokt att låta en ta hand om barnet och den andra ansvara för livsmedelshantering.

Vid alla former av magsjuka ska barnet vara hemma minst 48 timmar efter det att magen är som vanligt igen. Barnet ska då inte ha kräcks eller haft någon diarré samt ha ätit och druckit som vanligt. Vid större utbrott av vinterkräksjuka rekommenderas eventuellt att syskon till det sjuka barnet också stannar hemma från skolan. Vid tveksamhet, rådgör med skolpersonalen.

Springmask

Springmasken är smal, vit och cirka 1 centimeter lång och liknar en bomullstråd. Masken sprids genom att barnet får i sig äggen. Äggen sprids genom orena fingrar som kommit i kontakt med leksaker, underkläder, sängkläder. Äggen kan leva i flera veckor utanför kroppen.

Det vanligaste symtomet är att det kliar i analöppningen på kvällen/natten. Masken vandrar ner till ändtarmsöppningen under natten och därför är det viktigt med rena underkläder morgon och kväll. Springmasken behandlas med Vanquin som är ett receptfritt läkemedel eller Vermox som är receptbelagt. Om barnet trots behandling får tillbaka springmasken, bör hela familjen behandlas.

Mollusker

Glansiga knottror i huden som mäter 1-5 millimeter. Knottorna har en liten vaxartad grop i mitten (navling). Mollusker orsakas av virus och smittar via nära kroppskontakt. Barnet smittar ofta sig själv genom att klia sönder sina mollusker. Mollusker ger vanligen inga besvär och brukar läka ut och försvinna, det kan dock ta lång tid, upp till ett år. Blir molluskerna infekterade så bör de tvättas med tvål och vatten och täckas med förband.

Vattkoppor

Är en virusinfektion med små vätskefyllda blåsor (koppor). Inkubationstiden är 14-21 dygn. Kopporna kommer successivt och förekommer samtidigt på kroppen i olika stadier. Färska blåsor finns samtidigt med intorkade koppor. Klåda är vanligt och det finns risk att kopporna blir infekterade. Äldre barn blir ofta mer allmänpåverkade än yngre. Ibland behövs klådstillande läkemedel och/ eller kylbalsam för att lindra symtomen. Barn med vattkoppor ska stanna hemma tills kopporna torkat in. Informera gärna personalen på skolan om ditt barn har vattkoppor.

Ögoninflammation

Ögoninflammation orsakas vanligen av virus och är en del av en vanlig förkylning. Ibland kan en bakterieinfektion tillstöta vilket gör att ögonen svullnar och det bildas ett tjockt, varigt sekret som gör att ögonen måste tvättas upp. Om besvären inte försvinner efter några dagars noggrant tvättande, ring vårdcentralen för att rådgöra.

Öroninflammation

Öroninflammation kommer ibland i samband med en förkylning. En del barn drabbas oftare än andra. Barn med öronvärk som inte gått över på ett dygn och/eller har vätska som rinner från örat, ska bedömas av vårdcentralens distriktsläkare. Öroninflammation behandlas med näsdroppar, smärtstillande och ibland med antibiotika.

Om barnet samtidigt med öronvärk även är stel i nacken, har feber och verkar svårt sjuk ska man söka vård direkt. Öroninflammation smittar inte i sig, när barnet är feberfritt sedan ett dygn och orkar kan det återgå till skolan.

Antibiotika

Barn får oftare infektioner än vuxna och då behöver det få vara hemma med sin vårdnadshavare för att återhämta sig. Det är inte alltid behandling med antibiotika sätts in för man vet att det läker ut med vila och egenvård.

Bakterier har blivit resistent mot våra vanligaste antibiotika, som till exempel penicillin.

Resistens beror delvis på att det tidigare skrivits ut antibiotika mer frikostigt och då har bakterierna fått möjlighet att utveckla motståndskraft.

Vanliga enkla infektioner läker oftast ut av sig själv, utan antibiotika. Är du som vårdnadshavare orolig kan läkaren göra en bedömning om barnet måste ha antibiotika eller inte, i vissa fall behövs det, men ofta går det bra utan.

[Se gärna Folkhälsomyndighetens film om antibiotika.](#)

Har Du frågor, kontakta skolsköterska i Boxholms kommun

Gunilla Ivarsson

Telefon: [0142-895 81/ 070 344674](tel:0142-89581/070344674)

gunilla.ivarsson@boxholm.se