

Allmänt om barns frånvaro från skolan p.g.a sjukdom

Feber: barnet bör vara feberfri **1 dag** innan man återvänder till skolan.

Magsjuka: Barnet bör vara symtomfritt (dvs. ingen uppkastning eller diarré) i **48h** innan man återvänder till skolan.

Löss: barnet bör vara hemma under behandlingsdagen.

Springmask: barnet behöver inte vara hemma (eftersom behandlingen pågår i två veckor) men viktigt att barnet fått info om vikten av noggrann handhygien, eftersom springmask lätt sprids.

Feber

När ditt barn har feber är det viktigt att vara hemma från skolan. Feber är kroppens reaktion på infektionen och ett sätt för kroppen att försvara sig. Om barnet överlag mår bra behöver man inte ge medicin, men vid behov kan man ge t.ex. panadol som är febernedsättande, det är inte ovanligt att barn yrar om de har hög feber. Ibland vill barn med feber inte äta vanlig mat. Det är ingen fara om barnet har lite minskad aptit under några dagar. Ge barnet sådant som hen tycker om att äta och dricka. Viktigast är att barnet får i sig vätska. Man behöver i allmänhet inte uppsöka läkare när barnet har feber, men det är bra ta kontakt till HVC/jouren om barnet har feber och:

- har ont i halsen och svårt att svälja (utan hosta)
- har feberkramp första gången
- fortfarande har feber efter fyra dygn

Man kan alltid ringa och fråga råd till telefonrådgivningen 067861333.

Barnet bör vara feberfri en dag innan de återvänder till skolan! Tänk på att barnet ska vara tillräckligt piggt för att orka delta i gruppaktiviteter en hel dag när de går tillbaka till skolan.

Magsjuka

Magsjuka kommer ofta snabbt med kräkningar och illamående. Trots att du kan ha svåra besvär brukar magsjuka vara helt ofarligt. För de allra flesta räcker det med att vila och att dricka mycket. En del kan behöva uppsöka vård, t.ex. om man har en allvarlig sjukdom. Symtomen kan pågå i ett till tre dygn. Om man återgår till vanlig kost för snabbt kan symtomen återkomma.

Symtom:

- Typiskt för magsjuka är att besvären kommer snabbt och oftast går över inom några dagar.
- Illamående
- Kräkningar
- Diarré
- Ont i magen.
- Ibland kan man även få feber och muskelvärk.

Det viktigaste vid magsjuka är att motverka förluster av vätska och salt så att du inte får vätskebrist. Om det är varmt eller om du har feber, kan du behöva dricka ännu mer. För små barn som har kräkningar och

diarréer är detta extra viktigt.

Några tips:

- Ta små klunkar i tät följd, ungefär en matsked, eller en klunk varannan minut.
- Undvik mycket söta drycker, eftersom alltför mycket socker kan ge diarré.
- Du kan också ta hjälp av vätskeersättning som finns på apotek.
- Huvudsaken är att barnet får i sig någonting när det är sjukt. Det kan vara bra att ge t.ex. lite chips eller salta pinnar, då vill de oftast dricka lite efteråt, eftersom man blir törstig av salt och salt binder vätska.

Viruset som orsakar vanlig magsjuka smittar lätt och kan innebära att människor som varit i nära kontakt med varandra blir sjuka, till exempel i en familj eller i en skolklass.

Förhindra att smittan sprids:

- Stanna hemma från skola i två dygn (48h) efter att du senaste kräktes eller hade diarré.
- Tvätta händerna med flytande tvål före varje måltid och efter varje toalettbesök. Det räcker inte att använda handsprit, eftersom handsprit inte påverkar viruset som sprider magsjuka.
- Använd en egen handduk eller skaffa engångshanddukar.

Information om springmask

Springmask är en av de vanligaste parasiterna hos människor. I Finland förekommer springmask främst hos barn under skolåldern och besväret har blivit all vanligare under de senaste åren speciellt hos barn under lekåldern.

Vad är springmask?

Springmasken är en genomskinlig mask, ca 1 cm lång och knappt 1 mm bred, som lever i slutändan av tarmsystemet. Springmaskhonorna lägger sina ägg i ändtarmsöppningen. Man kan inte se springmaskäggen med bara ögat. De är genomskinliga och mikroskopiskt små, ca 0,05 x 0,07 mm.

Hos barn är klåda i ändtarmsöppningen ofta ett symptom på springmasksmitta. Klåda förekommer i synnerhet kvällstid och på natten och barnet kan ha svårt att somna eller vaknar mitt i sömnen. Ibland kan man urskilja springmaskar i barnets avföring, men vanligen förekommer inte några yttre tecken. Men om barnet klagat över eller har symptom på klåda i stjärten, ska man beakta att det möjligen kan vara fråga om springmask.

Smittspridning

Sjukdomen sprids via ägg som springmaskhonorna lägger omkring ändtarmsöppningen. Springmask sprids lätt via händer, leksaker, sängkläder, hemtextiler och fuktiga badrum. De kan klara sig t.o.m. flera veckor i rumstemperatur. Smittorisken ökar bl.a. när barnen leker på golvet, glömmer att tvätta händerna före maten och biter på naglarna.

Behandling

För att bli av med springmask krävs alltid behandling med läkemedel (t.ex. Pyrvin). Behandling rekommenderas alltid för hela familjen, eftersom maskäggen lätt sprids från en person till en annan.

Maskäggen sprids lätt på nytt, så behandlingen ska upprepas efter 14 dygn. Förutom behandling med läkemedel rekommenderas följande åtgärder för att undvika återkommande smittorisk:

- Det är viktigt att tvätta sig ordentligt. Eftersom maskäggen finns omkring ändtarmsöppningen ska man vara extra noga med att tvätta underlivet och händerna.
- Man ska påminna barnen att tvätta händerna. Man ska tvätta händerna noggrant efter varje toalettbesök och före maten.
- Man ska klippa naglarna korta och hålla dem rena.
- I samband med behandlingen ska man byta underkläder, pyjamas, handdukar, örngott och lakan. Det är bäst att tvätta textilerna genast och undvika att skaka dem. I en veckas tid är det bra att byta underbyxor två gånger om dagen, eftersom maskäggen kan klara sig flera dagar, t.o.m. en vecka efter behandlingen.
- Det är bra att vädra sängkläderna noga. Det är viktigt att städa ordentligt: torka av golv och andra ytor, rengöra dörrhandtag och strömbrytare och tvätta toalettutrymmena grundligt.
- Leksaker ska rengöras och mjukdjur ska inte användas som leksaker under en månads tid. Skötbordet ska rengöras och smutsiga blöjor ska kastas direkt.
- Om maskarna dyker upp igen efter en månad har behandlingen misslyckats och måste upprepas.

Man ska söka läkare om trots behandling enligt föreskrift 1-2 cm långa, vita, trådliknande rörliga maskar förekommer i området omkring ändtarmen eller i avföringen.

Information om behandling av löss

Löss förekommer då och då i små ”epidemier” framförallt i daghem och skolor.

I klassen/skolan/daghemmet där ditt barn går har nu konstaterats löss.

Då någon i barnets närhet har löss **finns det skäl att noga undersöka barnets hår och hårbotten. Sök speciellt bakom öronen och i pannans hårfäste!**

Använd gärna luskam.

Vad är löss?

Huvudlöss är små, ca 3-4 mm gråa parasiter, som kan leva i 2-3 månader och lägga 200-300 ägg. Löss förekommer normalt endast i hårbotten. Samtidigt hittas också lusägg, gnetter. De är små, sandfärgade drygt 1mm ovala prickar som sitter fast i hårstråna (till skillnad från mjäll, som lätt lossnar från hårstrået). Symtom på huvudlöss är vanligen klåda och irritation i hårbottnet. Alla kan bli smittade av löss. **Löss har ingenting med dålig hygien att göra och trivs lika bra i rentvättat som i smutsigt hår.**

Smittspridning

Lössen är beroende av blod och värme i människans hårbotten för att kunna överleva och föröka sig. Löss kan också spridas via mössor, halsdukar och kammar. Därför är det bra att inte låna dessa och inte heller förvara dem tätt intill varandra i allmänna utrymmen. Förvara gärna mössan i jackärmen.

Behandling

När man konstaterat löss, tvättas håret med schampo avsett för behandling av löss. Schampot är receptfritt och kan köpas från apoteket. Fråga apotekspersonalen vilka produkter som rekommenderas och följ produktens instruktioner noggrant. Endast den som har löss behandlas.

Vanligen krävs att behandlingen upprepas efter en vecka.

Under tiden mellan schampo-behandlingarna är **daglig kamning med luskam viktig**. Klipp gärna bort hårstrån med gnetter på. Fortsätt kontrollera och kamma håret regelbundet en tid efter avslutad behandling. Kammar, hårspännen, borstar och mössor tvättas. Tvätta lakan och dynvar i minst 60 grader. Eftersom löss inte kan överleva utanför kroppsvärme mer än 2 dygn, kan täcken och kuddar isoleras i 2 dygn, t.ex i skild påse. Bastuvärme i minst 80 grader 2 timmar eller i frysen -18 grader 4 timmar har samma avdödande effekt. **Ifall man konstaterar löss hos daghems- eller skolbarn skall barnet stanna hemma/sändas hem från skolan för behandling.** Dagen efter första behandlingen kan barnet gå till skola/daghem. Endast den som har löss behandlas, men kontrollera noggrant alla familjemedlemmars hår och hårbotten.

Var vänlig och informera skolan/daghemmet om ditt barn har löss!