Bikuben barnehage

**KAN JEG GÅ I BARNEHAGEN I DAG?**

**Et lite hefte om barnesykdommer og**

**hvilke forhåndsregler man bør ta…**

Informasjon til foreldre med barn i barnehagen

Du kommer sikkert mange ganger til å stille deg selv spørsmålet: Er barnet mitt friskt nok til å være i barnehagen sammen med andre barn?

Tanken med dette heftet fra oss i Bikuben barnehage er å gi informasjon som gjør det lettere for foreldre å svare på det spørsmålet.

Det er viktig å gå ut fra barnets behov. Det er ikke foreldrenes eller personalets behov som skal avgjøre om et barn skal være hjemme eller ikke. I en gruppe med barn er det ofte mye uro, og mange barn ønsker mer oppmerksomhet fra personalet. Ditt barn kan være i en barnegruppe når det er så opplagt at det orker å være med i de vanlige aktivitetene som barnehagen har. Generelt sett kan en si at det er allmenntilstanden hos barnet, dvs. hvordan det sover, spiser og klarer å være med i leken som avgjør om det skal være hjemme eller ikke. Mange ganger kan barnet være i aktivitet hjemme, men orker allikevel ikke å være med på leken i barnehagen. som mor eller far er du ekspert på ditt barn og kan vurdere dette riktig på hjemmeplan. Personalet som daglig ser barnet i en gruppe har som oppgave å se om barnet klarer å være med i gruppesamvær eller ikke. Det er derfor viktig at du rådfører deg med personalet dersom du er usikker. Etter langvarig sykdom kan det være riktig å la barnet få være med i en barnegruppe noe kortere tid de første dagene.

Om du er i tvil om hva som feiler barnet og om det trenger legebehandling, kan du ta kontakt med lege eller helsesøster for å få råd og hjelp til å vurdere barnet.

du har rett på 10 dagers permisjon med lønn når barn under 12 er sykt. Dette gjelder for både mor og far, slik at det til sammen utgjør 20 dager i året. Om du er alene med omsorgen for barnet, har du krav på 20 dager. Foreldre med flere enn to barn under 12 år har rett på 15 dager hver. Har barnet en alvorlig sykdom kan dette tilbudet utvides. Kontakt lege eller trygdekontor for nærmere opplysninger om dette. Etter 3 dager kreves legeattest.

Mange infeksjonssykdommer smitter mest like før og like etter at sykdommen har brutt ut. Ofte har barnet derfor allerede smittet sine lekekamerater når det er klart at barnet er sykt. En trenger derfor ikke å holde hjemme av hensyn til smittefaren.

**Bakterieinfeksjoner**

Kan du føle at barnets allmenntilstand blir mer påvirket enn ved virusinfeksjoner. Barnet kan trenge behandling med antibiotika. I disse tilfellene er det best at barnet er hjemme noen dager, dels på grunn av den reduserte allmenntilstanden, og dels fordi to dager vanligvis gjør barnet smittefri.

**Tredagersfeber (4. barnesykdom)**

Dette er mest vanlig det første leveåret. Det er da de aller fleste barn får den, om de får den i det hele tatt. Sykdommen arter seg slik: Barnet blir plutselig sykt med høy feber – rundt 40 grader – men har få andre symptomer. Barna er ofte kvikke trass feberen, og vil gjerne være oppe som vanlig. Etter 3-4 døgn forsvinner feberen like raskt som den dukket opp, og samtidig kan man se et svakt rødt utslett på kroppen. Etter ca et døgn er utslettet borte. Trass i feberen er tredagersfeber en mild sykdom, og en ser sjelden komplikasjoner. Det er en virusinfeksjon, og barnet trenger ingen spesiell behandling – bortsett fra at det kan være klokt å senke feberen.

**Vannkopper**

Dette er en virusinfeksjon med væskefylte blemmer (kopper). Disse kommer i ulike stadier, ferske blemmer opptrer på samme tid som de inntørka. Barn med utpreget kløe risikerer å få bakteriell infeksjon om det klør seg. «Hvitvask» (kan kjøpes på apoteket) kan lindre kløen.

Hjemme? – Når alle utslettene har tørket inn kan barnet gå i barnehagen igjen.

**Vorter**

Vorter bør behandles og ventes ut inntil kroppen tar hånd om dem.

Vortefri – smertefri behandling 1 gang per uke, tar noe lenger tid før vorten er borte.

Verucid – sterkt vortemiddel, kan svi, behandle 3-4 dager, dekk gjerne midlet med et plaster da det tørker. Det dannes en blemme som kan rives vekk når huden er bløt, f.eks. i dusjen/ badet. Gjentas hvis prikken i midten på vorten fortsatt er synlig når huden fått hvile 2-3 dager.

Frysing – gir samme effekt som Verucid.

Hjemme? Nei

**Skarlagensfeber**

Skyldes streptokokkbakterier. Symptomene er vondt i hals, «bringebærtunge», finprikket utslett og feber. Behandles med antibiotika.

Hjemme? Ja, minst 1-2 dager etter at antibiotikabehandlingen er startet. Barnet kan komme i barnehagen når allmenntilstanden tillater det.

**Småmark**

Småmark er smal, hvit, ca 1 cm lang og ligner på en bomullstråd. Det vanligste symptomet er nattekløe rundt endetarmsåpningen. Behandlingen er ormemiddel som en får uten resept på apotek.

Hjemme? Når barnet får behandling er det ingen grunn til å holde det hjemme fra barnehagen. ved småmark anbefaler vi at barnets negler er korte og bruk neglebørste ved håndvask. Minn barnet på å ikke putte fingrene i munn.

**Soppinfeksjon**

Hos helt små barn er det ikke uvanlig med soppinfeksjoner i huden, f.eks. i bleieområdet. Om en har husdyr som f.eks. marsvin, kan barn også få en soppinfeksjon kalt «ringorm». Hudforandringene er typisk med ringformet utslett. Behandlingen er soppdrepende salve, oftest langvarig.

Hjemme? Nei

**Virusinfeksjoner**

Virus er årsak til de fleste virusinfeksjoner hos barn. Virusinfeksjoner smitter som regel mest før og like etter at symptomene har oppstått. Ut fra smittefaren alene er det liten grunn til å holde barnet hjemme. Virusinfeksjoner kan ikke behandles, men man kan lindre symptomene.

Det som avgjør om barnet skal være hjemme eller ikke:

* Allmenntilstanden hos barnet
* Har barnet feber?
* Sover barnet dårlig?
* Er appetitten merkbart redusert?
* Er barnet generelt slapt?

**Noen råd om vanlige symptom:**

**Feber**

Feber skyldes en infeksjon med virus eller bakterier. Temperaturen bør måles i endetarmen. Man regner det for feber ved 8 grader eller mer. Noen barn har litt høyere temperatur enn dette, noe som kan være normalt for dem. Et barn med feber bør være lettkledd, oppholde seg i et ikke for varmt rom, og få rikelig med drikke.

Hjemme? Barn med feber skal være hjemme. Barnet skal ha en feberfri dag før det vendes tilbake til barnehagen.

**Hoste**

En del barn får lett hoste i forbindelse med en vanlig forkjølelse. Dersom barnet ikke virker sykt, kan det gå i barnehagen som vanlig. Hoste kan for mange bli verre ved fysisk aktivitet, og en bør derfor holde seg orientert om hvordan barnet greier dagen i barnehagen. Ved langvarig hoste bør en lege vurdere barnet med tanke på en mulig allergisk årsak. Hoste over 12 dager og feber i tillegg kan være Mycoplasma. Lege må oppsøkes.

Hjemme? Et barn med hoste, men uten feber og ved god allmenntilstand, kan være i barnehagen.

**Vondt i halsen**

Når en har vondt i halsen skyldes det en infeksjon i svelget. Små barn kan ikke alltid fortelle når de har vondt i halsen. Tegn på halsinfeksjon kan være at barnet ikke vil drikke, spise eller har feber. I blant kan barnet få brekninger og magesmerter.

Om barnet har feber og tillegg feber i flere enn et par dager, kan det være en bakteriell infeksjon med streptokokker. Du bør da oppsøke lege med barnet ditt. Streptokokker kan i blant gi plagsomme epidemier blant barn. Gi derfor beskjed til personalet i barnehagen dersom ditt barn har en slik infeksjon.

Hjemme? Etter 1-2 dager med antibiotika kan barnet gå i barnehagen dersom det orker å delta i gruppesamværet med de andre barna.

**Influensa**

Influensaviruset finnes i luftveien og smitter ved hosting, nysing og ved nær kontakt med syke mennesker. Den syke kan også få viruset på hendene og overføre smitte via gjenstander som den syke har tatt på.

Hvordan beskytter man seg mot influensasmitte?

* Vaksine er den beste beskyttelsen mot influensa. Vaksinen tilbys voksne og barn som anses å være spesielle risikogrupper i forhold til denne sykdommen. Kontakt helsestasjon eller fastlege for informasjon.
* Hold hendene rene. Følg barnehagens retningslinjer for god håndhygiene.
* Oppfordre barn og voksne til å hoste og nyse i papirlommetørkler som kan kastes umiddelbart. Vask hendene etter bruk. Ved mangel på papirlommetørkler kan man hoste og nyse i albuekroken.

Hjemme? Ja, barnet skal være hjemme fra barnehagen. når barnet har vært feberfri i 24 timer og for øvrig er i god form, kan barnet komme tilbake til barnehagen.

**Mollusker**

1-5 med mer store blanke opphovninger i huden som etter noen uker får en inndragning på midten. Mollusker skyldes virus og barnet smitter seg selv når det klør. Mollusker smitter sjelden til andre personer og forsvinner som regel uten behandling, men av og til kan det være nødvendig å skrape dem bort.

Hjemme? Nei.

**Omgangssyke – oppkast/ diare**

Symptomene er diare og/eller brekninger/ oppkast. Barnet kan tape mye væske, og det er derfor viktig å passe på at det drikker mye. Lege eller helsesøster kan gi råd om diett.

Hjemme? I det akutte stadiet skal barnet være hjemme. Kan gå i barnehagen 48 timer etter symptomfri. Barnet skal da kunne innta fast føde og være opplagt. Avføringen trenger ikke være fast, fordi det kan ta opptil flere uker før avføringen er normal igjen.

**Skabb**

Skabbmidden graver seg ned i huden og gir etter noen uker intens kløe og noen utslett. Diagnosen kan være vanskelig og bør helst være stilt gjennom påvisning av skabbmidd.

Hjemme? Barnet skal være hjemme til behandlingen er gjennomført.

**Meslinger**

De fleste barn over 15 mnd er vaksinert mot disse virusinfeksjonene. Derfor er det ikke vanlig at barn får noen av disse barnesykdommene. Mange ganger er det vanskelig å stille diagnosen selv. Foreldrene bør derfor kontakte lege dersom de mistenker at barnet skulle ha en av disse sykdommene.

Hjemme? Ja. Barnet skal være hjemme i sykdomsperioden. Barnet kan starte i barnehagen igjen så snart allmenntilstanden tillater det.

**Hånd – fot og munnsyke**

Dette er virussykdom som gir lett feber, halsonde og blemmer/ utslett i munnen på kanten av håndflatene og fotsålene.

Hjemme? Barnet kan gå i barnehagen ved god allmenntilstand, uavhengig av utslett.

**Brennkopper**

Dette blir også kalt impetigo og er en bakteriell infeksjon med sår, oftest rundt nese og munn. Behandlingen er å vaske bort skorpa med f.eks. pyrisept, ev. dekke til med et plaster og smøre med bakteriedrepende salve. Brennkopper, brannskadelignende sår på kroppen i samband med sår rundt munnen kan dekkes med vanntett kompress bløtt med klorhexidin. Ellers så kan en smøre bacimycin etter rengjøring med klorhexidin.

Hjemme? Barnet bør være hjemme om infeksjonen er utbredt og blir behandlet med antibiotika. Etter 1-2 døgn med behandling kan barnet gå i barnehagen igjen.

**Øreverk**

Øreverk er oftest et resultat av trykkøkning i mellomøret under vanlig forkjølelse. Behandling er nesedråper eller nesespray. Kraftig øreverk, ev. med feber og øreverk som varer mer enn noen dager, bør legen vurdere. Dette bl.a. for å vurdere antibiotikabehandling i tillegg.

Hjemme? Om allmenntilstanden er upåvirket, kan barnet gå i barnehagen selv om antibiotikabehandlingen nettopp har startet.

**Forkjølelse og snørr**

Snørr er i begynnelsen klar og kan gå over til tykt grønt snørr etter en tid. Ved kortvarig snørr uten påvirkning av allmenntilstanden er det ingen grunn til å holde barnet borte fra barnehagen.

Ved langvarig blankt snørr kan det vøre nødvendig å få barnet undersøkt hos lege, fordi dette kan være symptom på allergi.

Hjemme? Barn med snørr uten feber eller redusert allmenntilstand trenger ikke isoleres fra gruppen.

**Hodelus**

Lusa er 2-3 mm stor og blir spredt gjennom direkte kontakt. Lus/ luseegg blir behandlet med et spesielt middel som man kjøper på apoteket uten resept. Når et barn får lus bør også resten av familien få undersøkt hodebunnen med tanke på lus, men bare den som har lus skal behandles. Sengeklær og klær som er i kontakt med håret må vaskes på 60 grader eller legges i dypfryseren noen timer. Kammer og børster må også gjennomføres.

Hjemme? Barnet må være hjemme til førstegangsbehandling er gjennomført.

Personalet må varsles.

NB. Det kan være plagsomt å ha hodelus, men det er ingen skam, alle kan få det!

**Kikhoste**

Det er i Norge vanlig å vaksinere småbarn mot kikhoste ved spedbarnsalderen. Sykdommen er derfor sjelden i vårt land. Større barn som får kikhoste, får som oftest lettere symptom om de er vaksinerte. Kikhoste smitter mest i begynnelsen før det typiske symptomet «piping» kommer, men det kan være en viss smittefare under hele sykdomsperioden. Det er derfor viktig å gi personalet beskjed dersom barnet får diagnostisert kikhoste.

Hjemme? Allmenntilstanden til barnet avgjør om barnet skal være hjemme. Dårlig søvn og hoste med brekninger kan gjøre at barnet ikke orker å være i barnehagen. av hensyn til smitterisiko kan barnet gå i barnehagen igjen etter 5 dager etter igangsatt antibiotika behandling.

**Øyeinfeksjon**

Øyeinfeksjon kommer oftest i forbindelse med forkjølelse. Det går vanligvis over av seg selv på samme måte som forkjølelser. Man gjør rent i og rundt øyet ved å tørke og ev. skylle med fysiologisk saltvann. Behandling med antibiotika kan være nødvendig om infeksjonen blir langvarig eller er kombinert med andre symptomer. Hvis ikke bedring sees etter 1-3 med skylling med saltvann så skal lege kontaktes.

Hjemme? Barn som har redusert allmenntilstand eller det kommer verk fra øynene skal være hjemme. Barn som får øyedråper/ salve kan komme tilbake til barnehagen dagen etter igangsatt behandling.

**Barn og kulde**

Hver vinter melder spørsmålet seg: skal barnet være ute når det er kaldt og hvilken temperaturgrense skal man forholde seg til? Det finnes ikke noe enkelt svar på dette. Den temperaturen som en kjenner vil være avhengig av både vindstyrke og fukt så vel som lufttemperatur. Ved sterk vind kan det hende barna bør være inne selv om temperaturen ikke er så lav.

Det som barn har på seg er også avgjørende for om de kan være ute eller ikke. Følge retningslinjer er rimelige:

Det blir satt en grense på 10-15 minusgrader for utelek, men her må man ta hensyn til eventuell vind. Hvor lenge barna skal være ute må man vurdere i hvert enkelt tilfelle.

Noen barn får tørr hud om vinteren, spesielt om det blåser. For disse barna er det gunstig om de blir smurt med en vannfri fet krem/ salve i ansiktet før de går ut. Dette avtales med personalet i Bikuben barnehage.