

Oppkast og diare i barnehagen

av Dr. Siri Håberg



Når det går omgangssyke i barnehagen og barn og voksne blir syke med oppkast og/eller diare, er det nesten alltid virus som er årsaken.

Et vanlig virus som gir omgangssyke heter Norovirus (Norwalk). Viruset finnes kun hos mennesket, og finnes ikke fritt i naturen eller hos dyr. Det er vanlig med utbrudd på vinteren.

Det er ofte flere barnehager/skoler og institusjoner i nærmiljøet som utsettes for sykdommen i samme periode. Alle aldersgrupper kan bli rammet.

Smittemåte og smitteførende periode

Vangliste smittevei i barnehagemiljøet er fra person til person via uvaskede hender eller ved oppkast der det dannes ørsmå dråper som smitter i luften, eller via overflater der smitten kan overleve en stund, og så via hender til neste person. Det er også vanlig at ansatte smitter andre ved tilberedning og håndtering mat til andre.

Norovirus smitter på flere måter:

- Fra person til person (via uvaskede hender).
- Via kontakt med forurensede overflater (dørhåndtak, vannkraner på vasker o.l).
- Via små dråper som dannes ved oppkast (nærdråpesmitte), som andre personer puster inn.
- Via forurensede matvarer eller drikkevann.

Personer i alle aldersgrupper kan bli rammet av norovirus. En smittet person regnes for å være smittsom fra en kort periode før symptomene starter til et par dager etter at symptomene er borte. Man er mest smittsom når man har symptomer med oppkast og diare.

Det er uklart hvor lenge immunitet etter gjennomgått infeksjon varer. Det betyr at man kan bli smittet pånytt i samme periode dersom smitten fortsatt er tilstede i barnehagen. Det er viktig at av barn og voksne overholder at det skal gå 48 timer fra man slutter å ha symptomer til man kommer tilbake i barnehagen.

Det tar mellom 10 - 50 timer fra man blir smittet til man blir syk.

Symptomer og forløp

Omgangssyken har et kort forløp, og man er syk vanligvis kun 1-3 døgn.. Symptomene er sykdomsfølelse, kvalme, brekninger, magesmerter, muskelverk, diaré og feber.

Behandling

Det finnes ingen behandling mot selve norovirusinfeksjonen, men man kan lindre symptomer og forebygge komplikasjoner. Det er viktig med god pleie og rikelig med drikke. Det er viktig at den væsken man gir for å forhindre uttørring, ikke inneholder for mye sukker (slik som for eksempel brus) da dette kan øke graden av diare. Lettbrus inneholder også søtningstoffer som kan binde vann i tarmen, og opprettholde eller forverre diareen. Apotekene gir god informasjon om væskeerstatning. Barn kan og bør ammes som normalt.

Man skal ikke bruke reseptfrie diaremidler fra apoteket (som f.eks Immodium) ved denne typen diare. Det er viktig å gi små og hyppige måltider.

Spedbarn som ammes skal fortsatt ha brystmelk, hyppigere og dermed mindre måltider enn vanlig. Ved hyppige diareer bør det i tillegg gis GEM-COLLETT (væske-erstatning fra apoteket). Spedbarn som ikke ammes og småbarn bør få GEM-COLLETT, ev. sukkervann.

Når kontakter man lege?

Hvis barnet blir uttørret og får i seg for lite væske må det behandles med intravenøs væske i sykehus. Dette er sjelden nødvendig, men jo mindre barnet er, jo mer utsatt er det for uttørring. Man vil som regel forsøke å få i barnet nok væske hjemme, og dette krever tett oppfølging av foreldrene. Foreldrene må følge nøye med barnets allmenntilstand, feber, og om barnet tisser like mye som vanlig. Hvis barnet blir slappere, tisser lite og drikker lite, og man ikke får gitt nok væske hjemme, må barnet innlegges i sykehus.

Av og til blir det hos små barn som får morsmelkerstanning/kumelk en forverring av diareen etter at barnet får kumelk/morsmelkerstatning. I noen tilfeller oppstår det en forbigående laktoseintoleranse (melkesukkerintoleranse) på grunn av diareesykdommen. Som regel er det nok å la barnet vente i noen dager med å drikke kumelk/morsmelkerstanning.

Tiltak ved utbrudd i barnehager

Ved mistanke om smittsom omgangssyke er det viktig at man raskt iverksetter tiltak for å hindre videre smittespredning. Det er viktig at styrer eller en annen person har oversikt over hvor mange som blir smittet, og om epidemien øker på eller går raskt over.

- Barn og ansatte bør holde seg hjemme ved symptomer og i 48 timer etter opphør av oppkast og diaré.

- Det er viktig å foreta hyppig håndvask og rengjøring og desinfisering av stellebord og leker.
- En bør bruke engangshansker ved bleieskift, og brukte hansker og bleier skal legges i lukkede plastposer før de kastes.
- Arbeidstakeren bør unngå jobb i andre avdelinger og institusjoner inntil utbruddet er over.
- Toaletter og håndvasker til felles bruk bør rengjøres regelmessig med faste tidsintervaller (for eksempel annenhver time) og etter tilsøling.
- Ansatte må være spesielt nøye med hygiene og håndvask ved tilberedning av mat.
- Når det gjelder spisearealene, bør mat serveres på tallerken/matboks fremfor på felles fat., og barna bør vaske hendene godt før alle måltider.
- Syke barn må ikke få tilgang til felles lekerom for barn. Slike fellesrom må rengjøres spesielt godt, og leker og spill må tåle tilfredsstillende renhold.

De viktigste tiltakene

Gode håndvaskrutiner. God hygiene på kjøkkenet.

Barn og voksne som er syke bør vente 48 timer etter opphør av symptomer før de kommer tilbake til barnehagen.