



## När barnet är sjukt – vara hemma eller i barngrupp?

Råd till dig som har barn i kommunal barnomsorg

Du kommer säkert många gånger att ställas inför frågan: Är barnet tillräckligt friskt för att vistas i grupp med andra barn? Då är det viktigt att utgå ifrån barnets behov. Det ska inte vara personalens eller föräldrarnas behov som avgör om barnet ska stanna hemma.

Ett sjukt och hängigt barn bör få tillgång till ett knä att krypa upp i. I en barngrupp är det ofta stimligt och många barn konkurrerar om personalen. Då ditt barn vistas i barngrupp ska det vara så piggt att det orkar delta i de ordinarie aktiviteterna.

Generellt kan man säga att det är barnets *allmäntillstånd*, det vill säga hur barnet äter, sover och orkar delta i de vardagliga aktiviteterna, som ska avgöra när det ska vara hemma. Många gånger kan ett barn vara aktivt hemma men orkar inte vara med i barn-gruppen. Det är även viktigt att du som förälder berättar för personalen om olyckstillbud eller annat som har hänt som personalen bör känna till, exempelvis brännskador, småsår och infektioner. **Det är du som förälder som är expert på ditt barn** och kan göra de rätta bedömningarna på hemmaplan. Personalen, som dagligen ser barnet i grupp, har som uppgift att bedöma om ditt barn orkar med gruppemenskapen eller inte.

Det är viktigt att du som förälder rådgör med personalen om du känner dig osäker. Efter en längre sjukdomstid kan det vara klokt att låta barnet vistas kortare tid i barngruppen de första dagarna. Föräldraförsäkringen ger dig möjlighet att ta ut halva dagar för vård av barn. Ur *smittosynpunkt* vet man att de flesta infektioner smittar just innan och då sjukdomen bryter ut. Ofta har barnet därför redan smittat sina kamrater, när det upptäcks att barnet är sjukt.

Om du känner dig osäker på barnets diagnos och behandling kan du kontakta sjuksköterskan på barnavårdscentralen (BVC), som gärna ger råd och hjälper dig bedöma barnet. Du kan också ringa 1177 eller gå in på landstingens gemensamma webbplats 1177.se där du hittar fakta, råd och information om barns hälsa, sjukdomar och vård. Där finns också en smittguide om infektioner hos barn.

## Riktlinjer för vanliga sjukdomar och symptom

### Virusinfektioner

De flesta infektioner barn har orsakas av virus. Virusinfektioner smittar i regel redan innan symptomen bryter ut. Ur smittosynpunkt finns det därför ingen anledning att hålla barnet hemma. Det som avgör om barnet ska stanna hemma är dess allmäntillstånd. Har barnet feber? Har sömnen varit dålig? Är aptiten påtagligt nedsatt? Är barnet allmänt hängigt?

### Bakteriella infektioner

Barnets allmäntillstånd är oftare påverkat vid bakterieinfektioner än vid virusinfektioner. Vid bakterieinfektioner kan antibiotikabehandling ibland behövas. Barnet behöver då vara hemma minst två dygn med antibiotikabehandling för att vara smittfritt och för att allmäntillståndet ska ha återgått till det normala.

### Feber

Barn har något högre kroppstemperatur än vuxna och den varierar lite beroende på hur aktivt barnet är. Temperaturen stiger något när barnet är i rörelse. Barn har feber om temperaturen efter en halvtimmes vila är över 38 grader. Ett febrigt barn bör vara svalt klätt, vistas i svalt rum och få rikligt att dricka.

#### Hemma?

Barn med feber ska vara hemma. Ofta behövs ett feberfritt dygn, utan febernedsättande läkemedel i kroppen, innan barnet orkar med full aktivitet i barngrupp. En ungefärlig riktlinje kan vara att en morgontemperatur (före aktivitet) över 38 grader är feber för barn under två år och över 37,5 grader är feber för barn mellan två och sju år.

Det finns ingen anledning att mäta barnets feber på förskolan. Det är barnets allmäntillstånd som avgör om barnet orkar delta i verksamheten.

### Förkylning

Förkylning orsakas av virus och är den vanligaste infektionen hos barn. Förkylningsvirus är smittsamt och sprids både via luften när någon hostar eller nyser och via kontakt med händerna. Barnet smittar någon dag innan förkylningen bryter ut och sedan i ytterligare några dagar.

#### Hemma?

Barnet behöver inte vara hemma från förskolan på grund av förkylningen såvida barnet inte är trött eller febrigt eller inte orkar delta i de vanliga aktiviteterna.

### Halsont

Halsont beror oftast på en infektion och är vanligen en del i en förkylning med snuva som orsakats av virus. Har barnet hög feber, halsont och är påverkat i flera dagar, kan det vara en bakterieinfektion förorsakad av streptokocker. Om du misstänker detta bör du kontakta din vårdcentral. Streptokocker kan ibland ge besvärliga epidemier inom barngruppen och det är därför bra att du berättar för personalen om ditt barn har streptokockinfektion.

Om många barn i gruppen får streptokockinfektion brukar personalen kontakta BVC-sjuksköterskan för rådgivning.

#### Hemma?

Barnet kan återgå till gruppen efter två dygns antibiotikabehandling, även om det fortsätter med antibiotikabehandling morgon och kväll. Dessutom ska barnets allmäntillstånd, utan febernedsättande läkemedel, vara såpass bra att barnet orkar delta i verksamheten.

## **Hosta**

De flesta barn får hosta i samband med vanliga förkylningar. Vid lindrig hosta kan barnet delta som vanligt i barngruppen. Vid långvarig hosta finns anledning att diskutera med vårdcentralen, för att utesluta att det rör sig om exempelvis allergi.

### **Hemma?**

Barnet kan vistas i barngrupp om det har en lindrig hosta utan feber och ett allmäntillstånd, utan febernedsättande läkemedel, som medger att barnet orkar delta i verksamheten.

## **Hand-fot-mun-sjukdom - Höstblåsor**

Höstblåsor orsakas av virus. Blåsorna sitter i munnen och ibland på händerna och fotsulorna. Ibland får barnet feber och blir illamående. Viruset smittar från person till person vid nära kontakt framförallt via händerna.

### **Hemma?**

Barnet kan gå tillbaka till barngrupp efter ett dygns feberfrihet om barnet orkar delta i verksamheten utan att ta febernedsättande läkemedel. 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.

## **Huvudlöss**

Lusen är 2-3 mm stor och smittar genom närbkontakt, huvud mot huvud. Ibland får barnet symtom med klåda i hårbotten. Man kan upptäcka löss eller lusägg i hårbotten och på hårstrå. Huvudlöss behandlas med receptfria preparat som finns på apoteket samt luskamning.

### **Hemma?**

Om ett barn har löss bör föräldrarna meddela förskolan. Då barnet är behandlat kan det återgå till förskolan. Information bör lämnas från förskolan till övriga barns föräldrar. Barnen i samma barngrupp, bör finkammas två till tre gånger i veckan i två veckor efter det att smittan upptäckts. Endast barn med löss behandlas.

## **Impetigo-Svinkoppor**

Smittsam infektion i huden som orsakas av bakterier och sprids via direktkontakt. Ger gulaktiga såriga utslag oftast runt näsa och mun men som även kan komma på fingrar, armar, ben och bål. Oftast bildas nya blåsor eller hudrodnader intill tidigare utslag. Utslagen kan klia och svida men i övrigt brukar barnet inte bli sjukt. Inkubationstid cirka 2-3 dagar.

Om barnet inte har feber och om utslagen sitter på ett väl avgränsat hudområde kan man behandla utslagen på egen hand. Tvätta noga med tvål och vatten morgon och kväll och klapptorka med engångshandduk. Man kan bada med klorhexidinlösning. Om barnet har många utspridda utslag ta kontakt med vårdcentral för hjälp med behandling.

### **Hemma?**

Barn i förskoleåldern bör vara hemma tills sårerna är helt torra, då vätskande sår smittar.

## **Infekterade sår**

Olika bakterier finns i infekterade sår.

### **Hemma?**

Barnet skall vara hemma tills infektionen lagt sig.

## **Influensa**

Influensa är en virussjukdom som är vanligast under vinterhalvåret. Den är mycket smittsam och sprids genom luften när någon som är sjuk hostar, nyser eller andas ut. Influenzavirus smittar från en dag före upp till sju dagar efter första sjukdagen.

Symtomen är hög feber, huvudvärk, muskelvärk, halsont, hosta och ibland röda ögon. Yngre barn får oftast mildare symtom än äldre barn och vuxna. Inkubationstid: cirka 1-3 dagar.

### **Hemma?**

Barnet kan återgå till barngrupp när allmäntillståndet, utan febernedsättande läkemedel medger att barnet orkar delta i verksamheten.

## **Kikhosta**

Kikhosta är en barnsjukdom som de flesta barn är vaccinerade emot då det ingår i det nationella vaccinationsprogrammet. Den orsakas av en bakterie som sprids i luften genom små droppar (droppsmitta) som kommer från den som hostar eller nyser. Större barn och vuxna kan få kikhosta trots att de har vaccinerats eller haft kikhosta tidigare. Kikhosta börjar som en vanlig förkylning med hosta och eventuellt feber. Efter någon vecka kan hostattacker, kikningar och kräkningar uppträda. Kikhosta smittar mest under de första två veckorna innan de typiska symtomen uppträder men den kan smitta under hela hostperioden.

Sjukdomen går över av sig själv men det kan ta tid att bli helt frisk. Barn under ett år och äldre barn som har småsyskon under ett års ålder, kan behöva antibiotikabehandling.

Inkubationstid: cirka 7-14 dagar. Kortare hos spädbarn.

### **Hemma?**

Barnet kan återgå till barngrupp när allmäntillståndet tillåter och det orkar delta i verksamheten. Informera förskolan om att barnet har haft kikhosta så att andra föräldrar som kanske har yngre syskon hemma får kännedom.

## **Maginfluensa/Magsjuka**

Magsjuka beror oftast på en virusinfektion men kan också orsakas av bakterier och eller parasiter. Magsjuka är vanligt hos barn som vistas i barngrupper och sprids lätt. Symtom är diarréer och/eller kräkningar och ibland ont i magen och feber. Smittsamheten brukar vara hög både från kräkningar och lös avföring.

De flesta maginfektioner går över av sig självt. Om barnet kräks mycket eller har rikligt med vattentunna diarréer är det viktigt att det får i sig tillräckligt med vätska. Inkubationstid: cirka 1-2 dagar.

### **Hemma?**

I det akuta skedet med kräkningar och/eller vattentunna diarréer ska barnet vara hemma. Barnet får återgå till barngrupp/skola först när barnet inte har kräcks eller haft vattentunn diarré de senaste två dyggen, äter som vanligt och orkar delta i verksamheten. Det kan dröja ett par veckor innan avföringen är helt normaliserad.

## **Vinterkräksjuka**

Magsjuka som orsakas av Calicivirus. Infektionen kommer plötsligt och är mycket smittsam. Familjemedlemmar och andra som är nära blir lätt smittade och sjuka. Den som är sjuk utsöndrar stora mängder virus och det behövs bara en liten mängd för att bli sjuk. Virus kan spridas direkt från en sjuk person till omgivningen genom droppsmitta till exempel via bord, golv, leksaker. Smittade personer kan sprida smitta upp till två dygn efter att de tillfrisknat.

Det är vanligt med kräkningar, diarré och feber, ibland med magont, huvudvärk och muskelvärk. Det finns risk för återinsjukande. Symtomen brukar gå över efter ca 1-5 dygn.

Inkubationstid: cirka 1-2 dygn.

### **Hemma?**

I det akuta skedet ska barnet vara hemma. Innan det återgår till barnomsorg eller skola ska barnet och ha varit symtomfritt i minst 2 dygn, kunna äta som vanligt och ha ett gott allmäntillstånd.

Vid utbredd spridning på förskolan då smittan går runt bland barn och personal, rekommenderas att barnet är hemma tills hela familjen varit symtomfri i minst 2 dygn. Storstädning och rengöring av leksaker på förskolan, gärna i samband med helg (2 dygn). Ingen träffar andra barn från förskolan under fritiden/helgen (2 dygn). Om alla gör dessa åtgärder samtidigt förkortas ofta smittspridningen-sjukdomstiden.

### **Mask**

*Springmasken* är smal, vit, cirka 1 cm lång och liknar bomullstråd. Det vanligaste symtomet är nattklåda. Masken vandrar ned till ändtarmsöppningen under natten och därför är det viktigt med rena underkläder morgon och kväll. Behandlas med Vanquin (receptfritt) eller Vermox (recept). Om barnet trots behandling får tillbaka springmasken bör hela familjen behandlas.

Mask sprids genom att barnet får i sig äggen. Äggen sprids via fingrar, leksaker, underkläder och sängkläder. Äggen kan leva flera veckor utanför kroppen.

*Spolmask*, liknar en dagmask (10-30 cm lång, gulvit eller rosafärgad). Äggen finns i jord och kan spridas till människor genom till exempel dåligt sköljda grönsaker. Smittar inte mellan personer. För det mesta får man inte symtom utan masken upptäcks i avföring eller kräkning. Vissa barn kan få ont i magen. Behandlas med receptbelagd maskmedicin.

### **Hemma?**

Nej

### **Mollusker**

Ofarliga, hudfärgade, glansiga knotttror i huden som mäter 1-5 mm. Knottorna har en liten vaxartad grop i mitten (navling). Mollusker orsakas av virus. Smittar via nära kroppskontakt. Barnet smittar ofta sig själv genom att klia sig. Ger vanligen inga besvär och brukar läka ut och försvinna efter några månader. Mollusker kan ibland finnas kvar i flera år.

### **Hemma?**

Nej

### **Mässling-Påssjuka-Röda hund**

De flesta barn över 18 månader är vaccinerade mot dessa virusinfektioner och det är därför ovanligt att barn insjuknar i mässling, påssjuka eller röda hund. Många gånger är det svårt att själv ställa diagnos. Därför rekommenderas kontakt med BVC-sköterska, om du misstänker att ditt barn har någon av dessa sjukdomar. Inkubationstid: Mässling cirka 9-14 dygn, Påssjuka cirka 12-25 dygn, Röda hund cirka 14-21 dygn.

### **Hemma?**

Ja, tills barnets allmäntillstånd utan febernedsättande läkemedel medger att barnet orkar delta i verksamheten.

### **RS-infektion**

Orsakas av ett virus och är en luftvägsinfektion. RS-virus är mycket smittsamt och sprids genom direktkontakt, hosta och nysningar. Det sprids även genom leksaker som sjuka barn haft i munnen eller tagit i. De som drabbas värst är barn, yngre än ett år, och äldre människor. De kan få lunginflammation och behöva sjukhusvård. Man kan ha en RS-infektion mer än en gång. Inkubationstid: cirka 3-5 dygn.

### **Hemma?**

Barnet kan återgå till barngrupp när barnets allmäntillstånd, utan febernedsättande läkemedel, medger att barnet orkar delta i verksamheten.

## Scharlakansfeber

Scharlakansfeber orsakas av streptokockbakterier. Symptomen består av halsont, "smultrontunga", finprickigt utslag samt feber. Sjukdomen behandlas med antibiotika. Inkubationstid: cirka 1-3 dygn.

### Hemma?

Ja i minst två dygn med antibiotikabehandling. Kan återgå till barngrupp när barnets allmäntillstånd, utan febernedsättande läkemedel, medger att barnet orkar delta i verksamheten.

## Skabb

Skabb är ett litet spindelliknande djur – ett kvalster - som tar sig in i huden och gräver gångar där de lägger sina ägg. Gångarna är ljusa, trådsmala, centimeterlånga strukturer som man lättast kan se på händer och fötter. Skabb smittar genom nära kroppskontakt, via kläder eller sängkläder. En skabbinfektion ger hudutslag med stark klåda. Barn har ofta rivmärken på grund av klådan. Hela familjen bör undersökas och eventuellt behandlas. Inkubationstid: cirka 2-10 veckor.

### Hemma?

Barnet kan återgå till barngrupp ett dygn efter påbörjad behandling. Informera personalen om ditt barn behandlats för skabb.

## Snuva/förkylning

Snuva är i början klar och kan övergå i tjock grön snuva efter en tid. Kortvarig snuva utan allmänpåverkan är inte orsak att hålla barnet från barngruppen. Långvarig klar rinnsnuva kan behöva bedömas av läkare, då den kan ha allergiskt ursprung.

### Hemma?

Barn med snuva utan feber eller allmänpåverkan behöver inte vara hemma.

## Svampinfektioner

Svampinfektioner i huden hos barn är ovanliga. Men har man husdjur, typ marsvin, kan barnet få en svampinfektion kallad ringorm. Hudförändringarna är typiska med ringformade rodnader. Behandlingen är ofta långvarig med svampdödande salva.

### Hemma?

Nej, barnet behöver inte vara hemma.

## Tredagarsfeber

Hög feber och eventuellt lätta förkylningssymtom. När den höga febern går ned uppträder ofta blekröda, lätt upphöjda prickar på bålen. Inkubationstid: cirka 5-10 dygn.

### Hemma?

Barnet kan återgå till barngrupp när barnets allmäntillstånd, utan febernedsättande läkemedel, medger att det orkar delta i verksamheten oavsett om utslagen är borta eller inte.

## Vattkoppor

Virusinfektion med små vätskefyllda blåsor/koppor. Kopporna kommer i olika stadier, färska blåsor uppträder samtidigt som intorkade koppor. Barn med utbredd klåda löper risk för att få en bakteriell infektion då det kliar sig. Inkubationstid: cirka 14-21 dygn.

### Hemma?

Informera förskolan om diagnosen så att andra föräldrar får kännedom. Då kopporna torkat kan barnet återgå till barngrupp.

## Vårtor

Vårtor orsakas av virus. De läker oftast av sig självt, men det tar ofta upp till två år innan de är borta. Behandling kan vara motiverad om vårtorna sitter på besvärligt ställe och/eller blöder.

## Ögoninflammation

Ögoninflammation orsakas vanligen av virus och är som en del i en vanlig förkylning. Ibland kan bakterieinfektion tillstöta och barnet får då besvärlig svullnad av ögonen och tjockt, varigt sekret, som gör att ögonen måste tvättas upp. Om besvären inte försvinner, trots några dagars urtvättning med vatten, bör man kontakta vårdcentralen för att eventuellt få annan behandling.

### Hemma?

Barnet skall vara hemma vid kraftig varbildning från ögat även om allmäntillståndet är gott. Personalen bör inte ha som uppgift att torka barns infekterade ögon.

## Öroninflammation

Öroninflammation, förorsakad av bakterier, behandlas med näsdroppar och ibland med antibiotika. Kommer ofta i samband med förkylning. Barn som har ont i örat som inte går över ska bedömas av läkare.

### Hemma?

Då öroninflammation i regel inte smittar kan barnet gå tillbaka till barngrupp när barnets allmäntillstånd, utan febernedsättande läkemedel, medger att barnet orkar delta i verksamheten, även om det fortsätter med eventuell antibiotikabehandling.

## Förgiftning

För råd och upplysningar ring **Sjukvårdsrådgivningen** på telefonnummer 1177 eller gå in på [www.1177.se](http://www.1177.se). Det går också bra att ringa **Giftinformationscentralen** tel. 08-33 12 31 eller gå in på [www.giftinformationscentralen.se](http://www.giftinformationscentralen.se)

### Referenser:

*Smitta i förskolan (artikelnummer 2008-126-1), Socialstyrelsen  
Smittskyddsblad*

### Sammanställt av:

*Maria Myrgård Barnhälsovårdsöverläkare i Östergötland  
Britt Åkerlind Smittskyddsläkare, Landstinget i Östergötland*

*Uppdaterad 2014*