



**LIERNE KOMMUNE**  
*Helse og omsorgsetaten*  
*Kommunelegen/Helsestasjon*

## **Til foreldre med barn i barnehager og skolens småtrinn i Lierne kommune**

### **RÅD VED FORSKJELLIGE VANLIGE SYKDOMMER OG TILSTANDER**

På etterspørsel fra helseetat, barnehager og skoler kommer her et informasjonsskriv til deg som forelder/foresatt med barn i Lierne kommunes barnehager og 1.-4. klasse på skolene. Skrivet er basert på faglige råd fra Folkehelseinstituttet sin Smittevernbok.

Skrivet inneholder informasjon om noen vanlige sykdommer. Skrivet er ment å være til hjelp for deg som forelder når du skal vurdere om barnet er friskt nok til å være i barnehagen eller på skola.

Ved andre spørsmål, eller hvis du er i tvil om hva som feiler barnet ditt eller om barnet trenger behandling kan du kontakte fastlege, helsestasjon eller legevakt.

Telefonnummer til Lierne helsestasjon er 74 34 35 07.

Telefonnummer til Lierne legekantor og legevakt hele døgnet for Lierne er 74 34 35 90.

Håper skrivet vil være til hjelp, og gi oss gjerne tilbakemeldinger!

Med vennlig hilsen!

Ellen Totland Elstad  
Helsesøster

Peter Mielcarek  
Kommunelege

## LITT SYK ELLER NESTEN FRISK?

Når barnet ikke er helt friskt er det mange foreldre som synes det er vanskelig å vurdere om barnet kan være i barnehagen/skola eller ikke. Barnet kan være i barnehagen når det er så friskt at det orker å delta i og ha utbytte av aktivitetene der, og skolebarn kan være på skola når det er så friskt at det orker å delta i og har utbytte av både undervisning og friminutt. I forhold til kroppsøving og svømming kan skola gjøre tilpasninger på opplegget slik at en elev kan delta ut fra sine helsemessige forutsetninger. Du som forelder kjenner barnet ditt best og det er din oppgave å vurdere om barnet er friskt nok til å være i barnehagen/skola.

Noen ganger kan barn virke friske og aktive hjemme, men likevel bli fort sliten når de kommer til en større barnegruppe i barnehagen/skola. I barnegruppen er det mindre muligheter for å tilpasse dagsrytmen og aktivitetsnivået til det enkelte barnet. Det kan være nyttig for deg som forelder å rådføre deg med personellet ved barnehagen/skola om hvorvidt barnet er så friskt at det deltar aktivt i gruppesamværet. Hvis barnet har vært sykt lenge kan det være riktig å begynne med kortere dager i barnehagen/skola.

Ved noen sykdom må barnet være hjemme for å begrense smittespredning til andre barn. Det gjelder ved en del vanlige tilstander – mer om det senere i teksten. Behandlende lege kan også gi andre råd som gjelder for barnet. Ved enkelte andre sykdommer og ved flere tilfeller av en sykdom i barnehagen, skola eller samfunnet ellers kan Smittevernlegen innføre forholdsregler som gjelder over de som står i denne teksten.

Noen ganger vil det være nyttig for barnehagen/skola å få vite om sykdommer hos barn som er hjemme fra barnehagen/skola. Barnehagen/skola kan da øke innsatsen på vanlige hygieniske tiltak som renhold og håndhygiene, og andre foreldre kan få informasjon om forholdsregler hvis barnet deres blir sykt.

## RÅD VED FORSKJELLIGE VANLIGE SYKDOMMER OG TILSTANDER

**Feber:** Barns normale temperatur kan variere. Temperatur over 38,0° anses å være feber. Barn med feber bør først og fremst av hensyn til seg selv holdes hjemme til det er feberfri.

**Diaré med eller uten brekninger:** Barn med akutte diarétilstander kan vende tilbake til barnehagen 2 døgn etter at de har blitt fri tynn diare. Ved diarétilstander hvor man mistenker matforgiftning (for eksempel etter utenlandsreise) bør barnet undersøkes av lege og det bør sjekkes om andre barn i barnehagen har symptomer.

**Øyekatarr (konjunktivitt):** Ved mild øyekatarr kan rengjøring med fjerning av puss og eventuelt skylning med fysiologisk saltvann være nok behandling, og barnet trenger ikke å holdes hjemme. Ved kraftig øyekatarr med rikelig pussdannelse bør barnet av smittevernhensyn holdes hjemme inntil pussdannelsen har avtatt. Ved kraftig øyekatarr vil det vanligvis også være behov for legekontakt. Dersom behandling med antibiotika igangsettes kan barnet gå i barnehage dagen etter igangsatt behandling.

**Forkjølelse:** Forkjølelse er den vanligste infeksjonen hos barn. Snue, snørrdannelse, hoste, nesetetthet og rennende øyne er de vanligste symptomene. Barnet kan gå tilbake til barnehagen når barnets generelle form tilsier det.

**Influensaliknende symptomer:** Influensaliknende symptomer kan være feber med frysninger, tørrhoste, muskelverk og lett snue. Barnet kan gå tilbake til barnehagen når allmenntilstanden tilsier det.

**Hoste og andre luftveissymptomer:** Hoste er et vanlig symptom ved forkjølelse og andre luftveisinfeksjoner. Ved hoste uten feber kan barnet gå tilbake til barnehagen når allmenntilstanden tilsier det. Ved langvarig eller kraftig hoste bør barnet undersøkes for bl.a. kikhoste.

**Ørebetennelse:** Ørebetennelse arter seg vanligvis som plutselig øreverk ofte kombinert med feber og forkjølelse. Barnet kan gå tilbake til barnehagen når allmenntilstanden tilsier det.

**Brennkopper:** Barn med brennkopper kan vende tilbake til barnehagen når det ikke lenger er fare for at smitteførende sårsekret kan påføres andre barnehagebarn. Ved få og små kopper vil dette kunne ivaretas gjennom god tildekking, men ved mer utbredte kopper vil det være nødvendig at koppene har tørket inn og begynt å gro.

**Hodelus:** Ved hodelus kan barnet fortsette i barnehagen/skola som normalt, men barnet må få lusekur så raskt som mulig.

**Mark (barnemark)/spolmark:** Barnet kan vende tilbake til barnehagen etter igangsatt behandling.

**Streptokokkhals og skarlagensfeber:** Ved streptokokkhals eller skarlagensfeber kan barnet vende tilbake til barnehagen når det har vært på full antibiotikadose i minst et døgn. I tillegg må barnet som ellers være feberfri og i god generell form.

**Vannkopper:** Barnet kan vende tilbake til barnehagen når utslettet har begynt å tørke inn.

Ved **mollusker**, **loppebitt** og **vorter** kan barnet være i barnehagen som vanlig.

Ajourført 26.08.2015  
Ellen Totland Elstad  
Helsesøster