

Luftvägsinfektioner hos barn på förskola

Barn exponeras för bakterier och virus som kan ge luftvägsinfektioner så snart barnet är fött. Exponering sker såväl i familjen som i andra sociala sammanhang, men framför allt i samband med att barnet är på förskola. Att barn får infektioner är normalt, under de fyra första levnadsåren har barn i genomsnitt sex till åtta luftvägsinfektioner per år.

Råd i samband med luftvägsinfektioner

Rutiner för en god handhygien

Låt barnen tvätta händerna när de kommer till förskolan på morgonen. Föräldrarna kan ha det som rutin när de lämnar barnen.

Tvätta även händerna när ni kommer hem, gäller både barn och personal i förskola, men även föräldrar, särskilt om det finns små barn eller gamla personer i hemmet.

Efter att barnet varit sjukt och ska återgå till förskolan

- Låt barnets allmäntillstånd avgöra om det kan återgå till förskolan efter en infektion. Med ett gott allmäntillstånd menas att barnet ska vara piggt, feberfritt och orka delta i förskolans normala aktiviteter, som också kan innebära utomhusvistelse flera timmar.
- Ett feberfritt dygn hemma innan återgång till förskolan är en bra tumregel vid luftvägsinfektioner.

Rutiner på förskolan för att förhindra smittspridning

- Låt barnen tvätta händerna före måltid, efter utevistelse och efter toalettbesök
- Använd flytande tvål och pappershanddukar, ev. komplement med handdesinfektion
- Näsdukar är en smittrisk. När du använt en näsduk för att snyta ett barn, tvätta händerna alt. använd handdesinfektion, eftersom vanliga förkylningsvirus lätt smittar via händer
- Lär barnen hosta i armvecket
- Låt barnen vistas utomhus dagligen (smittämnen överförs inte lika effektivt utomhus)
- Använd engångs pappersunderlägg och handdesinfektionsmedel vid blöjbyte. Torka av med ytdesinfektion och byt pappersunderlägg mellan varje barn. Släng blöjor i en behållare med lock.

Symtom på luftvägsinfektion

Förkylning är den vanligaste infektionen hos barn. Det finns många olika typer av förkylningsvirus, ex. RS-virus. Barn i förskoleåldern som får en RS-virusinfektion brukar uppvisa symtom som vid en allmän förkylning där snuva, feber och hosta dominerar. Infektionen läker vanligen ut med hjälp av kroppens eget immunförsvar på 1–2 veckor. De allra minsta barnen kan bli mer allvarligt sjuka. Eftersom man kan få en RS-infektion mer än en gång kan personer i alla åldrar bli infekterade.

Smittvägar och smittspridning

Förkylningsvirus smittar både via luften (nysningar) och som kontaktsmitta (via händer). Det svårt att undvika smittspridning i småbarnsgrupper, men med ovanstående rutiner kan man delvis begränsa den.