

## Luftvägsinfektioner hos barn på förskola

Barn exponeras för bakterier och virus som kan ge luftvägsinfektioner så snart det är fött. Det 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 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, tänk på att en näsduk används för att snyta ett barn, tvätta händerna alt. med handdesinfektion när du har snutit ett barn, 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-infektion brukar uppvisa symtom som vid en allmän förkylning där snuva, feber och hosta dominerar. Infektionen läker vanligen ut med hjälp av kroppens eget infektionsförsvar på 1–2 veckor. De allra minsta barnen kan bli mer allvarligt sjuka.

Eftersom man kan få en RS-infektion mer än en gång så kan personer i alla åldrar bli infekterade.

#### *Smittvägar och smittspridning*

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