



Råd kring barns vardagsinfektioner

Till föräldrar med barn i förskoleåldern



Läs mera på [1177.se](https://www.1177.se)
eller scanna koden.



Region
Västernorrland

Mitt barn är sjukt – vad kan jag göra?

Kan barnet gå till förskolan eller är det bäst att stanna hemma?

Innehållsförteckning

Barn är ofta infekterade	3	Vaccination	16
		<i>Vaccinationsprogrammet</i>	
Barnhälsovården i förskolan	5	<i>under förskoleåldern</i>	<i>16</i>
		<i>Vaccinationer och allergi</i>	<i>18</i>
Råd vid vanliga symtom och sjukdomar	7	Blodsmitta	18
<i>Virus och bakterier</i>	<i>7</i>		
<i>Feber</i>	<i>7</i>	Om olycksfall – hur du skyddar ditt barn	19
<i>Snuva</i>	<i>7</i>	<i>Förgiftning</i>	<i>20</i>
<i>Hosta</i>	<i>8</i>		
<i>Ögoninfektion</i>	<i>8</i>	Hygienrutiner i förskolan	21
<i>Öroninflammation</i>	<i>8</i>	<i>God handhygien – handtvätt</i>	<i>21</i>
<i>Halsinfektion</i>	<i>9</i>	<i>Blöjbyte</i>	<i>21</i>
<i>Streptokockinfektioner</i>	<i>9</i>	<i>Mathantering</i>	<i>21</i>
<i>Svinkoppor</i>	<i>9</i>	<i>Tandborstning</i>	<i>22</i>
<i>Herpesvirus</i>	<i>10</i>	<i>Blödningar</i>	<i>22</i>
<i>Höstblåsor (hand-, fot- och munsjuka)</i>	<i>11</i>	<i>Rengöring</i>	<i>22</i>
<i>Maginfektioner</i>	<i>11</i>		
<i>Mollusker</i>	<i>11</i>	Övrigt	
<i>Vårtor</i>	<i>12</i>	<i>Användbara webbplatser</i>	<i>23</i>
<i>Svampinfektioner</i>	<i>12</i>	<i>Referenser</i>	<i>23</i>
<i>Springmask</i>	<i>12</i>		
<i>Loppbett</i>	<i>12</i>		
<i>Huvudlöss</i>	<i>13</i>		
<i>Skabb</i>	<i>13</i>	<i>Denna folder är framtagen i samarbete mellan Region Västernorrlands centrala barnhälsovård och Smittskydd Västernorrland.</i>	
<i>Vattkoppor</i>	<i>14</i>		
<i>Kikhosta</i>	<i>15</i>		
<i>Femte sjukan</i>	<i>15</i>		

Barn är ofta infekterade

Små barns infektionsförsvar är inte färdigutvecklat, deras immunförsvar mognar när de träffar på nya infektioner. Barn på förskola får ofta infektioner och det gäller framförallt de minsta barnen och särskilt under den första tiden i barngruppen.

De vanligaste sjukdomarna hos barn i förskoleålder är vardagliga luftvägsinfektioner och mag-/tarminfektioner. Spridning av infektioner går inte helt att undvika. Många infektioner smittar som mest just när barnet börjar få symtom.

Utevistelse minskar risken för smittspridning.

Många smittsamma sjukdomar kan vara besvärliga men är inte allvarliga och de går över. Vissa smittsamma sjukdomar är allvarliga och för att förhindra att dessa sjukdomar sprids finns det särskilda bestämmelser i smittskyddslagen och smittskyddsförordningen.

Om barnet ska vara i barngrupp eller inte avgörs av hur barnet mår. Ett barn som är sjukt, trött och hängigt behöver en lugn och trygg miljö. Barnets allmäntillstånd, det vill säga hur det äter, sover och orkar, är avgörande för om barnet kan vistas på förskolan.



Ett barn kan verka piggt hemma, men klarar inte av det högre tempot på förskolan. Föräldrarna får i samråd med personalen på förskolan avgöra om barnet orkar med de vardagliga aktiviteterna.

Det kan vara klokt att låta barnet vara hemma några extra dagar, om det ofta är sjukt. Efter en längre sjukdomsperiod kan det också vara lämpligt att barnet i början går i förskolan kortare stunder varje dag.

Rätt väg till egenvård, rådgivning och vård

1177.se

På 1177.se finns alla de vanligaste sjukdomarna beskrivna med symtom och tips på egenvårdsråd. Har du en fundering kring ditt barn hälsa är det här du hittar information.

1177 på telefon

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. Sjuksköterskan som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd om vad du kan göra själv och vart du ska vända dig om du behöver söka vård.

1177 direkt Västernorrland

Behöver du söka icke akut vård kan du även få hjälp digitalt via 1177 direkt. Använd bank-id och svara på förberedande frågor om ditt barns symtom och besvär, så får du kontakt med sjuksköterska eller läkare. [Läs mer på 1177.se/1177direkt](https://1177.se/1177direkt).

Hälso- eller vårdcentralen

Det är din hälso- eller vårdcentral du ska kontakta vid sjukdom eller skada och läget inte är akut. Här kan du både få rådgivning på telefon eller boka ett besök om det behövs. Hälso- eller vårdcentralen hjälper dig även att komma i kontakt med specialistvård vid behov. Kontaktuppgifter finns på 1177.se/hittavard

Primärvårdsjouren

När du behöver vård på kvällar och helger finns primärvårdsjouren som har olika öppettider beroende på ort. Hitta vård på 1177.se ger mer information om vad som gäller där du bor. Det är bra att först ringa sjukvårdsrådgivningen på 1177.

Akutmottagningen

Du ska söka vård på en akutmottagning om du råkar ut för ett allvarligt olycksfall eller plötslig svår sjukdom. Akutmottagningar finns på våra sjukhus i Sollefteå, Örnsköldsvik och Sundsvall och de är öppna dygnet runt. Patienter med störst behov av vård tas alltid om hand först.

112

Ring 112 vid akuta och livshotande tillstånd eller nödsituation.

Barnhälsovården i förskolan

Barnhälsovården och förskolan bör samverka i syfte att främja barnens fysiska och psykiska hälsa. Sjuksköterskan och läkaren på BVC, barnvårdscentralen, har ett övergripande samarbete vid behov med förskolan.

Hälsfrågor som kan diskuteras är till exempel:

- aktuella sjukdomar på förskolan
- gemensamma rutiner angående barns sjukdomar
- hygienrutiner
- enskilda barns hälsa och utveckling - vid behov och alltid i samråd med föräldrarna.





Hosta

Hosta förekommer ofta vid luftvägsinfektioner hos barn. Att barnet hostar är en del av kroppens försvar. Genom att hosta gör sig kroppen av med sådant som irriterar luftvägarna. Hostan ska av den orsaken inte dämpas. Rikligt med dryck kan lindra hostirriterade slemhinnor. Rökig miljö kring barnet försämrar och förlänger hostan.

Vid långvarig hosta, och om barnet får svårt att andas, kontakta sjukvården eller ring 1177. [Läs mera om hosta hos barn på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barn som är sjuka ska stanna hemma. Det är för att inte smitta andra. De kan gå tillbaka till förskolan, skolan eller andra aktiviteter när de är tillräckligt pigga för att orka med vardagen som vanligt. Det gäller även för barn som har kvar till exempel lite snuva eller lätt hosta.

Barn som rör mycket på sig kan börja hosta mer utan att det betyder att de har blivit sjuka igen. Det är bra om barn som nyss har haft feber väntar ett dygn efter att febern har upphört. Det är för att se så att febern inte kommer tillbaka.

Ögoninfektion

Barn som har en ögoninflammation bör vara hemma från förskolan. Det beror på att barnets öga måste tvättas flera gånger om dagen och för att inflammationen smittar lätt. [Läs mera om ögoninflammation på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barnet kan gå tillbaka till barngruppen när den kraftiga inflammationen har läkt och ögat inte är så varigt längre. Det gäller också barn som har fått behandling med antibiotikadroppar eller salva i två dagar, om barnet orkar och mår bra i övrigt.

Öroninflammation

Öroninflammation kommer ofta i samband med en förkylning. Lindrig värk och lock för öronen är vanligt och går över på något dygn utan behandling. Det finns några saker för att lindra symtomen: ha huvudet högt, nässpray gör det lättare att andas, koksalt spray/koksaltlösning att skölja näsan med och läkemedel mot värk och feber. Öroninflammation kan ibland behandlas med antibiotika, det gäller särskilt barn under 1 år. [Läs mera om öroninflammation på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barnet kan gå till förskolan efter ett feberfritt dygn om det är så piggt att det orkar vara en hel dag i barngruppen.

Halsinfektion

Halsont beror på en infektion i svalget och/eller halsmandlarna. Små barn kan inte tala om att de har ont i halsen. Tecken på halsinfektion kan också vara att barnet har feber, besvärligt att svälja och inte vill äta eller dricka. Symtomen går ofta över på några dagar utan särskild behandling.

Ge barnet rikligt att dricka. Glass går ofta bra eftersom kalla rätter är lättare att svälja. Håller febern i sig och barnet fortfarande har ont i halsen kan det vara en bakteriell infektion (halsfluss) orsakad av streptokocker eller andra bakterier. [Läs mera om ont i halsen på 1177.se.](#)



Streptokockinfektioner

Streptokockbakterier kan orsaka flera typer av infektioner. Streptokockinfektioner är ganska vanliga i barngrupper och kan yttra sig som scharlakansfeber, halsfluss, svinkoppor (impetigo) eller stjärtfluss. Streptokockinfektioner kan ibland behandlas med antibiotika. Scharlakansfeber ger feber, halsont och ett finprickigt rött utslag på kroppen. Barnens tunga brukar beskrivas som att den har smultronutseende. Barnet får många gånger fjällningar i handflator och fotsulor i efterförloppet av en infektion, efter 2-4 veckor.

- Halsfluss är en infektion i halsmandlarna, vilka blir kraftigt röda och svullda. Barnen får ofta också ömma körtlar i käkvinklarna, hög feber och sväljningsbesvär.
- Svinkoppor, en hudinfektion, se nedan.
- Stjärtfluss, en infektion i huden kring ändtarmsöppningen.

Stanna hemma?

Vid halsont med feber ska barnet stanna hemma tills det orkar vara med i barngruppen. Om behandling har påbörjats med penicillin eller annat antibiotikum, ska barnet vara hemma i minst två dagar.

Svinkoppor

Svinkoppor är en hudinfektion med sårskorpor ofta i ansiktet, främst kring munnen och näsöppningarna, och är vanligast bland barn mellan ett och sex år. På förskolor kan svinkoppor spridas snabbt eftersom barnen leker nära varandra och använder samma leksaker. Tvätta dina egna och barnets händer ofta med tvål och vatten. Undvik direktkontakt med utslagen. Om det ändå inträffar, tvätta händerna noga.

Behandla svinkopporna så här:

- Tvätta utslagen noggrant med flytande tvål och vatten både morgon och kväll. Klappa torrt med mjukt papper. Fortsätt tills såren torkar ut och skorporna försvinner.
- Tvätta eventuellt med klorhexidininlösning. Den finns att köpa på apotek.
- Ta bort de gula skorporna som bildas på blåsorna när du tvättar dem. Du kan lägga en blöt kompress eller blött papper på såren en stund innan. Då blir de lättare att ta bort.

[Läs mera om svinkoppor på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barnet smittar så länge såren är fuktiga. Barn som går i förskolan bör vara hemma tills såren ser helt torra ut och därmed är läkta.



Herpesvirus

Många barn har enstaka blåsor kring munnen och på läpparna i samband med förkylning. Första gången barnet får herpesvirus är det vanligt med feber och det kan ibland uppstå allvarligare muninfektioner med svullna slemhinnor kring tänderna och många blåsor. Använd smärtlindrande behandling vid behov, för att underlätta för barnet att dricka och äta. [Läs mera om herpes och munsår på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barnet ska vara hemma tills det mår bra, orkar leka och äter som vanligt.

Höstblåsor, tidigare kallad hand-, fot- och munsjuka

En virusjukdom som ger feber samt vätskefyllda blåsor i munnen, på händer och fötter. Ibland ses förändringar på barnets naglar i efterförloppet. Höstblåsor inträffar i slutet av sommaren och i början av hösten, därav namnet höstblåsor. [Läs mera om höstblåsor på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barnet kan återgå till barngruppen då det är feberfritt och orkar vara i barngrupp.

Maginfektioner

Diarré, med eller utan kräkningar, beror ofta på en virusinfektion. Symtomen kommer ofta inom ett par dagar efter att barnet har smittats. Kräkningarna upphör inom ett eller ett par dygn. Diarréerna kan pågå längre, ibland upp till en vecka. Magsjuka är vanligast under vinterhalvåret när man är tätare tillsammans inomhus.

Barnet kan förlora mycket vätska så det är viktigt att ge rikligt med dryck, helst i små och täta portioner. Kontakta 1177 eller hälso- eller vårdcentral för råd, likaså om barnet har diarré efter utlandsresa eller om barnet har långvarig diarré och är trött och tagen. Vätskeersättning som säljs på apotek rekommenderas.

Många virus och bakteriella magsjukdomar är smittsamma. Ett bra sätt att minska smittspridning är att tvätta händerna ofta, särskilt efter toalettbesök, vid blöjbyte och före matlagning. [Läs mera om magsjuka hos barn på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

I det akuta skedet när barnet har kräkningar och diarré ska det vara hemma. Barnet kan återgå till barngruppen när det orkar, har ätit normalt, inte kräcks eller haft diarréer under minst två dygn, (48-timmarsregeln). Vissa barn kan ha lite lösa avföringar under flera veckor efter en diarrésjukdom, men detta brukar inte innebära att de smittar, rådgör med 1177.

Mollusker

Mollusker orsakas av ett virus. Mollusker uppträder som blanka, hudfärgade upphöjningar och är 2-4 mm stora. De är vanligast på ben, bål och armar. Barnet smittas sig självt då det kliar sig och är vanligare hos barn som har eksem. Det är därför viktigt att behandla eksemet. Mollusker är ofarliga och läker oftast utan behandling. Läkningstiden kan variera från några månader upp till flera år. [Läs mera om mollusker på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Nej.

Vårtor

Vårtor orsakas av virus. De läker oftast av sig själva utan behandling. Det kan dröja flera år innan de försvinner. [Läs mera om vårtor på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Nej.

Svampinfektioner

Jästsvampar och trådsvampar är två typer av svamp som orsakar vanliga infektioner i hud, slemhinnor och naglar. En del svampinfektioner kan behandlas med receptfria läkemedel. [Läs mera om svampinfektioner på 1177.se.](#)

Ringorm

Hudförändringarna är typiska med ringformade rodnader. Smittan sprids genom kroppskontakt med husdjur eller människa. Infektionen är ovanlig, men ibland kan smittan spridas på exempelvis förskolor. Infektionen läker oftast inte av sig själv utan behöver behandlas med svampdödande läkemedel.

Kontakta din vårdcentral om du tror att du eller ditt barn har svampinfektion på kroppen eller i hårbotten. Alla som bor tillsammans ska undersöka sig så att alla får behandling samtidigt. Förekommer smitta i förskole- och skolverksamhet kan lokala rutiner tillämpas och det kan bli aktuellt att vara hemma med sitt barn under hela behandlingstiden. [Läs mera om ringorm på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barn som har påbörjat behandling kan gå till förskola eller skola. Lokala avvikelser kan förekomma vid utbrott. Följ anvisningar från verksamheten.

Springmask

Springmask är ofarlig och kan förekomma i barnens tarm men även hos vuxna. Den är vit, sytrådsliknande och cirka en centimeter lång. Masken vandrar ner till ändtarmsöppningen under natten och lägger ägg, vilket kan ge en besvärande klåda och ibland orolig sömn och magont.

Om barnet har besvär föreslås behandling med maskmedel som säljs receptfritt på apotek. Det är då viktigt att följa behandlingsråden. Det är också viktigt med noggrann handhygien, rena underkläder, pyjamas och sängkläder.

[Läs mera om springmask på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Nej.

Loppbett

På våren då snön smälter och barn leker utomhus kan de ibland bli bitna av en liten insekt som kommer innanför kläderna, så kallade snöloppor. Barnet får myggbettsliknande utslag. Det kliar, men någon behandling är inte nödvändig.

[Läs mera om loppbett på 1177.se.](#)



Stanna hemma?

Nej.

Huvudlöss

Huvudlöss är vanligt förekommande hos barn. Lusen är två till tre millimeter lång, sitter i hårbotten och förorsakar mer eller mindre intensiv klåda. Äggen (gnetterna) kan ses som små vita korn på hårstråna.

Huvudlöss sprids vanligen genom direktkontakt huvud mot huvud och endast mellan människor. Dålig hygien är inte orsak till huvudlöss. Lössen kan leva högst något dygn utanför hårbotten och kan varken flyga eller hoppa. Det är viktigt att hela familjen kammar igenom och inspekterar håret dagligen i två veckor. Kamma med luskam över en spegel eller ett vitt papper för att lättare kunna se löss och ägg. Välj en luskam som har styva tänder, om kammen är ljus syns lössen bäst. De behandlas enklast med en speciell receptfri lösning.

Behandling ska endast ske när levande löss påvisats och aldrig vid enbart misstanke. Det är viktigt att följa läkemedlets bruksanvisning med upprepad behandling. Fortsätt att luska 2-3 gånger i veckan under två veckor efter sista behandlingen. Informera omgivningen (familj, förskola, skola) så att alla som har löss kan behandlas samtidigt. Om lusproblemen kvarstår, kontakta 1177. [Läs mera om huvudlöss på 1177.se](https://www.1177.se/huvudloss).

Stanna hemma?

Efter den första behandlingen kan barnet återgå till förskolan.

Skabb

Skabb orsakas av ett spindeldjur, så kallat skabbkvalster. Sjukdomen smittar från människa till människa. Barn smittas vanligen inom familjen genom att dela säng med en smittad förälder eller ett smittat syskon.

Skabbgångar på barn finns framför allt mellan fingrarna och på fötterna men kan också förekomma på händerna, underarmarnas insidor, lårens fram- och insidor och kring stjärten. Skabbdjuret ger upphov till svår klåda, speciellt nattetid, också på andra delar av kroppen. Skabb kan förväxlas med eksem. Sök din hälso- eller vårdcentral för bedömning innan behandling.

Sjukdomen behandlas med ett skabbdödande medel över hela kroppen och hela familjen bör behandlas. Efter behandling kan klådan kvarstå i flera veckor. Meddela förskola/skola om ditt barn har fått skabb. Då kan personal och föräldrar vara uppmärksamma på om andra barn också får symtom. Sängkläder, handdukar och kläder ska tvättas i 60 grader. [Läs mera om skabb på 1177.se](https://www.1177.se/skabb)

Stanna hemma?

Barnet stannar hemma under det dygn som behandlingen pågår.





Vattkoppor

Vattkoppor är en mycket smittsam virusjukdom, ofta med kliande blåsor på kroppen. Sjukdomen brukar läka av sig själv och du kan bara få vattkoppor en gång. Efteråt finns viruset kvar i kroppen och kan ibland orsaka bältros längre fram i livet.

Man får inte bältros av någon som har vattkoppor. Man kan bara få bältros om man tidigare i livet har haft vattkoppor. Bältrosblåsorna kan däremot smitta och orsaka vattkoppor hos någon som aldrig har haft vattkoppor. Meddela förskolan om ditt barn har vattkoppor. Kontakta 1177 innan eventuell kontakt med sjukvården.

Vuxna som insjuknar i vattkoppor bör snarast kontakta vården. Gravida som inte haft vattkoppor och utsatts för smitta behöver kontakta vården, liksom gravida som insjuknar i vattkoppor. Vid sjukdom nära förlossningen finns risk för en svår form av vattkoppor hos barnet. Virus hämmande läkemedel mot vattkoppor kan ges som behandling eller i förebyggande syfte.

[Läs mera om vattkoppor på 1177.se.](#)

[Läs mera om bältros på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Ett barn som har vattkoppor kan återvända till förskolan eller skolan när alla vattkoppor torkat in och inga nya vattkoppor bildas. Det är först då som barnet inte längre är smittsam. Barnet ska också vara feberfritt, må bra och orka delta i aktiviteterna.

Kikhosta

Kikhosta ter sig i början som en vanlig förkylning. Efter någon vecka kan host-attacker, kikningar och kräkningar uppträda. Kikhostan smittar mest i början innan de typiska symtomen uppträder, sedan i avtagande grad i tre till fyra veckor.

Det är viktigt att skydda barn under 6 månader från kikhosta. Det är en mycket smittsam sjukdom som kan ge allvarliga symtom hos spädbarn. Därför rekommenderas barn och gravida vaccination mot kikhosta.

Det är nästan alltid vuxna som inte vet om att de har kikhosta som smittar små barn. Var därför uppmärksam på symtom hos personer som umgås nära barn som är yngre än ett år. Som vårdnadshavare behöver du berätta för personalen att

barnet har kikhosta. Personalen ska i sin tur informera vidare om kikhostesmittan och att andra barn kan ha smittats. [Läs mera om kikhosta på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Barn med kikhosta bör ha behandlats med antibiotika i minst fem dagar, ha god ork och vara feberfria innan de går till förskolan igen.

Femte sjukan

En virusjukdom som mest drabbar barn i åldrarna två till tio år. Sjukdomen kan ibland ge feber i några dagar och lätt ledvärk samt karaktäristiska utslag med kraftig rodnad på kinder, armar och ben och delvis på bålen. Utslagen kan kvarstå en till två veckor och kan lätt förväxlas med nässelutslag. Vuxna kan också få förkylnings-symtom och ledvärk men sällan utslag. [Läs mera om femte sjukan på 1177.se.](#)

Stanna hemma?

Vid feber och allmänpåverkan.



Vaccination

Vi har i Sverige sedan många år ett allmänt vaccinationsprogram. Barnen vaccineras mot sjukdomar som tidigare var livshotande eller innebar risk för livslångt handikapp. Barn i förskoleåldern vaccineras av BVC. När barnet börjar i grundskolan utförs ytterligare vaccineringar av elevhälsan. För de som reser utomlands är det viktigt att se över sitt vaccinationsskydd.

Hos Folkhälsomyndigheten finns information om vacciner som används i Sverige. Där finns information om sjukdomarna som vaccinerna skyddar mot, när man ska och när man inte ska ta vaccinet och vad det har för skyddseffekt. För varje vaccin finns också länkar till mer information.

[Folkhälsomyndigheten "Vacciner som används i Sverige"](#).

Där finns även korta filmer riktade till barn som förberedelse inför vaccinationen.

[Folkhälsomyndigheten filmer "Vaccin funkar"](#)

På BVC får vissa barn också vaccination mot tuberkulos

Tuberkulos är idag en sällsynt sjukdom i Sverige men fortfarande vanlig i många länder. Vaccination rekommenderas till barn upp till 6 år med familjeursprung från ett land med ökad eller hög förekomst av tuberkulos.

Det rekommenderas också till barn och ungdomar (upp till 18 år) som löper ökad risk att utsättas för smitta om en nära anhörig eller hushållskontakt har aktuell tuberkulos samt inför planerad längre (mer än tre månader) vistelse i ett land eller område med hög förekomst av tuberkulos, om barnet kommer i nära kontakt med lokalbefolkningen.

Blodsmitta

Vissa infektionssjukdomar kan smitta genom blodkontakt. Barnets behandlande läkare ger då anvisningar om åtgärder för att förhindra smittspridning på förskolan. På förskolan finns tydliga rutiner för att förhindra smittspridning.

Om olycksfall – hur du skyddar ditt barn

- ✓ Olycksfall är den vanligaste dödsorsaken bland barn över ett år.
- ✓ De flesta skador bland små barn sker i hemmet, i bostadsområdet och på förskolan. De vanligaste orsakerna är skador i samband med fall, drunkning, brännskador och kvävning.
- ✓ Jordnötter kan fastna i halsen hos små barn vilket innebär risk för kvävning.
- ✓ Många olycksfall och dödsfall sker i trafiken. Se till att ditt barn syns, skaffa reflexväst eller reflex! Kom ihåg att reflexer är färskvaror och bör bytas ut efter ett år. Lagen om bilbälten och barn i bil säger att barn kortare än 135 centimeter och yngre än tre år ska sitta fastspända i babyskydd, bilbarnstol eller liknande. Bakåtvänd bilbarnstol är bäst för barn upp till fyra år.
- ✓ Barn kortare än 140 centimeter ska aldrig sitta där krockkudde finns. Baksätet är som regel säkraste platsen i bilen.
- ✓ De flesta cykelolyckor bland barn sker i femårsåldern när barn ofta börjar cykla och i tolvårsåldern när barnen börjar cykla i trafikerade miljöer.
- ✓ Barn är inte mogna för tvåhjulning förrän tidigast i femårsåldern.



✓ Tvåhjulingar med stödhjul rekommenderas inte av NTF (Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande) beroende på:

- att stödhjulen ger en falsk känsla av balans och trygghet.
- att barnet tvingas att luta sig åt fel håll när det ska svänga.
- att barnet får upp en hög fart, vilket medför en ökad risk att cykla omkull.

✓ Cykelhjälmen skyddar din hjärna, syn, rörelseförmåga, tankar och känslor.

✓ Lagen säger att barn och ungdomar upp till femton år ska använda cykelhjälm.

✓ Småbarnshjälmen, med grönt spänne, är en cykelhjälm för barn från förskoleåldern upp till sjuårsåldern. Den är lämplig vid cykling/skjutsning, i pulkabacken och på isen.

✓ Tillsyn av vuxen och flytväst är självklart i närheten av vattendrag och båtar.

✓ I småbarnsåldern är risken för drunkningsolyckor stor även i vattenpölar på några decimeters djup.

✓ Små barns lekradie är cirka 200 meter från hemmet.

Hur ser det ut där du bor?

Förgiftning

- Förvara alltid läkemedel i låst skåp!
- Förvara alltid kemikalier, petroleumprodukter och liknande utom räckhåll för barnen. Var särskilt uppmärksam på kök och garage.
- Det är bra att ha medicinskt kol hemma. Det ska dock inte ges utan att först ha kontaktat läkare eller giftinformationscentralen.

Om ett förgiftningstillbud inträffar är grundregeln:

Ge dryck, dock inte till den som är medvetslös.

För råd och upplysning ring:

GIFTINFORMATIONSCENTRALEN

telefon 010-456 67 00

Vid förgiftning ring:

112, begär Giftinformationen

Hygienrutiner i förskolan

Följande råd är grundläggande för att minska smittspridning i förskolan. Infektioner i förskolan sprids främst genom våra händer men även via föremål som leksaker, handtag och textilhanddukar. Kom därför ihåg att tvätta dina händer för att minska smittspridningen.

När ingen synlig smuts förekommer på personalens händer kan handsprit ersätta tvål och vatten. Tvål och vatten torkar ut huden i större utsträckning och handsprit är återfettande och en bra hudvårdsprodukt för händerna.

God handhygien – handtvätt/handdesinfektion

- Före varje måltid, efter toalettbesök/blöjbyte samt efter utevistelse
- Snuviga barn torkas med engångsnäsduk som sedan kastas
- Flytande tvål och pappershanddukar används



Blöjbyte

Blöjbyte är en smittrisk – god handhygien, engångshandskar, engångsunderlägg och engångshanddukar byts mellan varje barn.

Mathantering

Livsmedel kan utgöra en smittväg, framför allt vid magsjuka. Vid all hantering av livsmedel är det viktigt att god livsmedelshygien tillämpas. Det är särskilt viktigt med god handhygien när det gäller livsmedel som hanteras med händerna och som är avsedda att ätas upp utan uppvärmning, till exempel chokladbollar.

Barn som är infekterade, till exempel snuviga, hostiga och har variga sår, ska inte vara med vid mathantering eller bakning.

Tandborstning

Tandborstar är en smittrisk, speciella rutiner gäller för förskolor som har nattöppet.

Blödningar

Allt blod ska betraktas som potentiellt smittsamt och bör hanteras med försiktighet. Engångshandskar ska alltid användas vid kontakt med blod. Ytor avtorkas med ytdesinfektionsmedel.

Rengöring

Vid spill av kroppsvätskor till exempel kräkning, avföring och blod används alltid engångshandskar och engångsförkläden, rengöringsmedel och vatten. Förskolan arbetar efter lokalt utarbetade rutiner. Bakterier, virus och andra organismer trivs i fuktig miljö, till exempel i fuktiga mjuka leksaker.

Daglig rengöring:

skötplatsen för blöjbyte, toaletter, handfat och golv.

Veckorengöring: hyllor och andra ytor som barnen når.

Rengöring av leksaker och textilier: leksaker rengörs regelbundet och textilier ex. örngott, lakan (överdrag på sovdynor) rengörs regelbundet, helst i tvättmaskin.

Lokalerna ska vara väl städade och vädras regelbundet. Rutiner bör finnas för höjd hygien- och städnivå vid utbrott av smitta.



Användbara webbplatser

1177.se

[Antibiotika eller inte](#)

[Folkhälsomyndigheten](#)

[Region Västernorrland, förskola och skola](#)

[Giftinformationscentralen](#)

[Kemikalieinspektionen](#)

[Konsumentverket](#)

[Myndigheten för samhällsskydd och beredskap](#)

[NTF Säker trafik](#)

[Trafikverket](#)

[Smittskydd i förskolan](#)

Referenser

1177.se

[Folkhälsomyndigheten](#)

[Rikshandboken i barnhälsovård](#)

Smitta i förskolan – En kunskapsöversikt, Socialstyrelsen 2008

Juni 2023

Denna upplaga är utarbetad i samarbete mellan Centrala Barnhälsovårdsenheten och Smittskydd Västernorrland.

Fotografer: Håkan Nordström, Ulrika Bengtsson och Mostphotos.



