

## När barnet är sjukt – föräldrainformation

Små barn är ofta sjuka. I åldern i 0–4 år har barnet i genomsnitt 6–8 luftvägsinfektioner per år. Infektionerna gör att barnen bygger upp sitt immunförsvar. Spridning av infektioner går inte helt att undvika i småbarnsgrupper, men går att begränsa. Som förälder måste man vara beredd på att vara hemma med sitt barn flera gånger per termin för att låta infektionerna läka ut och för att minska risken för spridning till andra barn.

Barnets allmäntillstånd, dvs hur barnet orkar med aktiviteterna på förskolan är avgörande för om barnet kan vara på förskolan. Hemma kanske man som förälder inte alltid märker att barnet är påverkat, men på förskolan bland andra barn och vuxna med olika aktiviteter märker personalen om barnet inte orkar delta som vanligt. Om barnet blir för trött, inte äter/sover, blir okoncentrerat eller på annat sätt visar att det inte orkar med är det viktigt att föräldrarna så fort som möjligt kommer och hämtar hem barnet. Personalen är van att se hur barnet fungerar i miljön på förskolan och vid tveksamhet om barnets allmäntillstånd är det därför personalens bedömning som bör vara avgörande.

Om man som förälder är osäker på om barnet kan vara på förskolan kan man ringa förskolan. För medicinska råd ring hälsocentralen eller 1177.

### Riktlinjer för när barnet stannar hemma från förskolan:

- *Vid feber.* Feberfritt i minst 24 timmar (utan febernedsättande läkemedel) innan återgång till förskolan
- *Vid trötthet.* Stanna hemma med barnet när det är så trött att det inte orkar med de vanliga aktiviteterna på förskolan, t ex när barnet inte kunnat sova pga. av hosta.
- *Vid diarré och/eller kräkning.* Stanna hemma tills barnet inte har kräkts eller har haft vattentunna diarré på minst 48 tim och kan äta normalt.
- *Vid annan smittsam sjukdom* t ex svinkoppor. Stanna hemma tills såren torkat in.
- *Vid antibiotika-behandling.* Stanna hemma tills allmäntillstånd, feber mm är ok samt att behandlingen pågått i minst två dygn. Antibiotika och annan tillfällig medicin ges av föräldrarna.

Fasta rutiner som att äta och sova regelbundet är en förutsättning för att barn ska må bra. Fysisk aktivitet, gärna utomhus, är både kul och hälsosam för barnen. Snuttefilter, kramdjur och dylikt som tas med till förskolan ska vara tvättbara.

Handhygien och att hosta/nysa i armvecket ingår i de hygienråd som finns på förskolan. Förskolepersonalen har en helhetsbild över infektionsläget bland barnen och kan avgöra när hygienrutinerna på förskolan behöver skärpas.

### För mer information

- Till exempel hur man gör om barnet har ont i halsen eller i öronen se [www.1177.se](http://www.1177.se)