Så lenge må syke barn være hjemme

*Øyekatarr, vannkopper, omgangssyke – hvor lenge skal barnet ditt være hjemme? Som forelder er det ikke alltid så lett å avgjøre. Se oversikten over anbefalingene her.*

Det er svært viktig at du som forelder vurderer allmenntilstanden når man skal avgjøre om barnet kan sendes tilbake til barnehagen eller skolen. Er barnet ditt svært slapp, sover mye, spiser dårlig og/eller virker sløv og omtåket? Disse tegnene kan tyde på dårlig allmenntilstand. Tommelfingerregelen er at barnet bør være friskt nok til å kunne delta i normale aktiviteter i barnehagen/skolen. Du som forelder kjenner barnet ditt best, og kan lett vurdere om barnet er i god nok form til å være med på de normale hverdagsaktivitetene.

Grunnen til at syke barn bør holdes hjemme er for å hindre at andre barn i barnehagen eller skolen blir smittet. I noen tilfeller er det for barnets beste å holdes hjemme for å få mest mulig hvile og ro.

Brennkopper

Væskende sår ved [brennkopper](https://www.apotek1.no/hudsykdommer/brennkopper) kan smitte andre barn i barnehagen/skolen, enten ved direkte berøring eller indirekte. På grunn av smittefare må barnet holdes hjemme hvis brennkoppene er mange og synlige. Hvis det bare er noen få som kan dekkes til, kan barnet gå som normalt. For å hindre smitte er det viktig med god håndhygiene.

Feber

Barn med [feber](https://www.apotek1.no/feber-og-forkjolelse/feber-hos-barn) (kroppstemperatur over 38 grader, målt i endetarm) bør først og fremst av hensyn til seg selv holdes hjemme til det er feberfritt. Passerer feberen 39 grader og barnet er preget av den høye temperaturen kan det være aktuelt å gi febernedsettende for å bedre allmenntilstanden. Skyldes feberen en smittsom sykdom som f. eks vannkopper er det viktig å holde barnet hjemme inntil smittefaren er over.

Forkjølelse

[Forkjølelse](https://www.apotek1.no/feber-og-forkjolelse/forkjolelse) er ganske vanlig hos barn. Barn kan oftest sendes til barnehage/skole så lenge allmenntilstanden tilsier det. Du kan bruke nesespray mot [tett nese](https://www.apotek1.no/ore-nese-hals/tett-nese), og gi barnet mikstur mot [hoste](https://www.apotek1.no/feber-og-forkjolelse/hoste) for å lindre plager.

Hodelus

Ved oppdaget [hodelus](https://www.apotek1.no/haar-og-hodebunn/hodelus) kan barn vende tilbake til barnehagen eller skolen dagen etter første behandling med lusemiddel er gjennomført. Gi beskjed til barnehagen/skolen og omgangskretsen til barnet slik at de andre barna og voksne kan bli sjekket for hodelus. Husk å gjenta lusekuren slik som beskrevet i pakningsvedlegget for å unngå at lusene kommer tilbake.

Influensa

[Influensa](https://www.apotek1.no/influensa/influensa) kan forekomme i alle aldre, også hos barn. Hvis barnet har influensalignende symptomer er det viktig at man vurderer allmenntilstanden/feber hos barnet. Hvis barnet er i god nok form til å delta i normale aktiviteter er det som regel greit at det sendes til barnehage/skole.

Kikhoste

Kikhoste er en bakteriell luftveisinfeksjon som kan forekomme i alle aldre. I 2014 ble det meldt om 3000 tilfeller i Norge, hvor man så mest økning i alderen 5-19 år. Spørsmålet om barnet bør være hjemme fra barnehage og skole avhenger av hvor langt barnet har kommet i sykdomsforløpet. Hvis man begynner å behandle tidlig i sykdomsforløpet regnes barnet som smittefri 5 dager etter behandlingsstart. Hvis man begynner behandling senere i forløpet er det mindre fare for smitte, og barnet kan sendes i barnehagen eller på skolen dagen etter at man har startet behandling med antibiotika.

Kusma

[Kusma](https://www.apotek1.no/lungesykdommer/kusma) forårsakes av et virus, og ses gjerne ved at det blir en hevelse i spyttkjertlene foran ørene. Kusmainfeksjoner forekommer stort sett ganske sjeldent i Norge siden det vaksineres mot dette når barnet er 15 måneder gammelt. Hvis barnet ikke er vaksinert og man er sikker på at det er kusma, kan barnet sendes tilbake til barnehage eller skole 9 dager etter at man først oppdaget hevelsen. Dersom alle de andre barna i barnehage/skole er vaksinert er det allmenntilstanden som avgjør.

Meslinger

[Meslinger](https://www.apotek1.no/hudsykdommer/meslinger) skyldes et virus, og ses gjerne ved en periode hvor barnet får høy feber, hoste for så å utvikle de karakteristiske meslingutslettene. Meslinginfeksjoner forekommer sjeldent i Norge siden vi vaksinerer mot dette når barnet er mellom 9 og 15 måneder gammelt. Barnet kan vende tilbake til barnehage eller skole tidligst 4 dager etter opptreden av utslett dersom allmenntilstanden ellers er god.

Omgangssyke

[Omgangssyke](https://www.apotek1.no/mage-tarm/omgangssyke) forårsakes som regel av norovirus eller rotavirus. Rotavirus alene står for halvparten av alle tilfeller blant sped- og småbarn. Disse virusene smitter svært lett, og man ser at risikoen for spredning av smitte er høyest så lenge barnet har oppkast og diaré. Det er derfor anbefalt at man venter 48 timer etter symptomfrihet før man sender barnet tilbake til barnehage eller skole.

Det er viktig å passe på at barnet får i seg væske for å hindre uttørring. Vær ekstra nøye med håndvask for å begrense smitte – spesielt ved bleieskift hos et barn med diaré. Ved langvarig omgangssyke bør barnet undersøkes av lege.

Røde hunder

[Røde hunder](https://www.apotek1.no/hudsykdommer/rode-hunder) er en relativt sjelden barnesykdom i Norge, hovedsakelig pga. vaksinering. Hvis man allikevel skulle få det må man vente med å sende barnet tilbake til barnehage eller skole i minst 5 dager etter at barnet har fått utslettet.

Skabb

[Skabb](https://www.apotek1.no/sex-og-prevensjon/seksuelt-overforbare-sykdommer/skabb) er utslett forårsaket av skabbmidd. Smitten skjer gjennom hudkontakt, eller i enkelte tilfeller indirekte gjennom tøy, håndklær og sengeklær. Utslettene kan medføre en voldsom trang til å klø, spesielt ved svette eller når man ligger i sengen om natten. Hvis et familiemedlem får skabb bør hele familien behandles, uavhengig om man klør eller ikke. Barnet bør ikke vende tilbake til barnehage eller skole før dagen etter at behandling er igangsatt.

Småmark

[Småmark](https://www.apotek1.no/mage-tarm/smaamark) smitter lett og gir intens kløe i rumpa. For å bli kvitt infeksjonen må det behandles med "ormekur" som finnes reseptfritt på apoteket. Når en slik kur er påbegynt, kan barnet sendes i barnehagen/skolen. Husk å gjenta kuren etter 2-3 uker, avhengig av hvilken "ormekur" man velger ([les pakningsvedlegg](http://www.felleskatalogen.no/medisin/pasienter/a)), så ikke infeksjonen blusser opp på nytt. Hele familien må behandles samtidig selv om ikke alle har symptomer. Husk at håndhygiene er viktig for å hindre smitte. Barnehagen/skolen og omgangskretsen til barnet bør også informeres slik at det tas nødvendige forholdsregler.

Vannkopper

Barn med [vannkopper](https://www.apotek1.no/hudsykdommer/vannkopper) kan vende tilbake til barnehagen når de væskefylte blemmene har begynt å tørke inn. Hold romtemperaturen kjølig og unngå klamme, tettsittende klærne, siden varme og svette gjør kløen verre. Hold barnets negler kortklipte, eventuelt kan barnet sove med tynne votter om natten for ikke å klø seg i søvne. Ved behov kan smertestillende eller febernedsettende legemidler benyttes.

Ørebetennelse

Barn som er i god form til tross for [ørebetennelse](https://www.apotek1.no/ore-nese-hals/orebetennelse) kan sendes i barnehagen eller på skolen. For å lindre symptomene kan du gi barnet smertestillende og slimhinneavsvellende nesedråper i inntil 1 uke.

Øyekatarr

Det er ikke grunnlag for å anbefale at barnehagebarn med mild til moderat [øyekatarr](https://www.apotek1.no/oyne/oyebetennelse) holdes hjemme av for å unngå å smitte andre. Har barnet kraftig øyekatarr med mye puss bør du imidlertid kontakte lege for å se om betennelsen bør behandles med antibiotikaholdige øyedråper. Barnet bør holdes hjemme inntil pussdannelsen har avtatt eller at det har startet med øyedråper

Kilder: Folkehelseinstituttet (FHI), Helsenorge