



## Rask eller syg

Information til forældre og personale i dagtilbud,  
skoler og andre tilbud til børn og unge



## Indhold

<b>Rask eller syg?</b>	<b>2</b>
<b>Forebyg med god hygiejne</b>	<b>3</b>
<b>Smitsomme sygdomme og andre smitsomme tilstande</b>	<b>4</b>
<b>Når et barn viser tegn på sygdom</b>	<b>7</b>
<b>For ledere og medarbejdere</b>	<b>9</b>



# Rask eller syg?

## Indledning

Denne vejledning henvender sig til dig, der er forælder til et barn, der går i dagtilbud eller skole, eller benytter sig af andre tilbud til børn og unge, fx SFO eller klub. Desuden også til dig, der arbejder disse steder.

Du kan læse om, hvordan du skal forholde dig, når et barn viser tegn på smitsom sygdom eller anden smitsom tilstand, og hvordan du kan være medvirkende til, at begrænse smitten i at brede sig.

## Hvornår er barnet raskt?

Barnet betragtes som raskt, når *alle* nedenstående betingelser er opfyldt:

- Barnet har ikke feber
- Barnet kan deltage i de samme aktiviteter som det plejer, uden at kræve særlig omsorg og pasning
- Barnets almentilstand er ikke påvirket. Et barn med påvirket almentilstand er fx mat, pylret, sløjt, uroligt og grædende.

## Hvornår er barnet sygt?

Barnet betragtes som sygt, når *en eller flere* af nedenstående betingelser er opfyldt:

- Barnet har feber
- Barnet har specifikke tegn på sygdom, fx hududslet, opkastning, diarre, påvirket vejrtrækning, øjenbetændelse med pus
- Barnets almentilstand er påvirket. Et barn med påvirket almentilstand er fx mat, pylret, sløjt, uroligt og grædende, og det vil have behov for ekstra omsorg og pasning.



# Forebyg med god hygiejne

Mange smitsomme sygdomme kan ikke forhindres, men med gode hygiejnevener kan smittespredningen begrænses.

Det er især meget vigtigt, at både børn og voksne er omhyggelige med at vaske hænder. Voksne og større børn kan i nogle tilfælde vælge at afspritte hænderne.

Det anbefales, at forældre og besøgende gør håndhygiejne, når de kommer ind på dagtilbuddet eller skolen.

Børn og voksne anbefales at vaske hænder

- før madlavning og måltider
- efter toiletbesøg, hjælp til toiletbesøg eller bleskift
- efter næsepudsning og hjælp til næsepudsning
- når I kommer ind fra udendørs aktiviteter
- efter opgaver med affald eller vasketøj
- når hænderne er synligt beskidte.



Desuden anbefales regelmæssig rengøring af overflader og genstande, som børnene ofte er i kontakt med, samt ved synlig forurening.

Sørg også for at luften skiftes, fx. ved udluftning med gennemtræk, 5-10 min. flere gange dagligt. Find gode tidspunkter at lufte ud på, så børnene ikke skal opholde sig i træk.

# Smitsomme sygdomme og andre smitsomme tilstande

De hyppigst forekommende smitsomme sygdomme og tilstande er:

- Luftvejssygdomme, fx forkølelse og influenza
- Opkastning og diarre
- Børnesygdomme, fx lussingesyge, tredagesfeber, skoldkopper, skarlagensfeber og hånd-, fod- og mundsygdom
- Børnesår
- Øjenbetændelse
- Børneorm, lus og fnat



## Hvornår må barnet komme i dagtilbud og skole igen

Som hovedregel skal barnet være raskt. Det betyder, at et barn, der har en smitsom sygdom eller tilstand, må vende tilbage igen, når det ikke længere smitter, og det kan deltage i de aktiviteter det plejer, uden særlig pasning og omsorg.

Et barn der er sygt, skal have tid og ro til at blive frisk igen. Hvis barnet vender tilbage før det er helt raskt, kan det have nedsat modstandskraft, og derfor kan det have lettere ved at pådrage sig anden sygdom. Det er derfor en god idé, at lade barnet blive hjemme, indtil det har haft en dag uden feber.



## Sygdomme der kræver mest opmærksomhed

### Diarré

- Barnet må vende tilbage, når det er blevet rask og afføringen igen er normal. Hvis der er tale om Roskildesyge (norovirus), bør barnet blive hjemme indtil 2 dage efter at diarre og opkastninger er ophørt, for ikke at viderebringe smitten.

### Børnesår

- Børn i *dagtilbud* må vende tilbage, når sårene er tørret ind og skorperne faldet af. Dette gælder også selvom behandling er påbegyndt.
- Børn i *skolealderen* kan fremmøde, hvis sårene kan tildækkes fx med et plaster, og hvis sårene ikke er meget udbredte. Barnet skal da også have forståelse for god håndhygiejne.

### Øjenbetændelse

- *Mild øjenbetændelse*: Opstår hyppigt ved forkølede børn. Skyldes virus eller tilstopning af tårekanaler pga. hævede slimhinder. Giver let rødme, tåreflåd og pusdannelse ( "gule klatter") i øjenkrogene, mest udtalt efter søvn. Disse børn må gerne komme i institution, hvis der ikke er påvirket almentilstand, fx pga forkølelse.
- *Svær øjenbetændelse*: Det hvide område i øjnene er rødt, øjet flyder med pus, almentilstanden kan være påvirket, øjnene kan være hævede og der kan være lysskyhed og en følelse af sand i øjnene. Tilstanden er meget smitsom og kræver lægebehandling. Barnet skal have været i behandling i mindst 2 dage før det må vende tilbage. Samtidig må der ikke længere være lysskyhed og tåreflåd. Barnets almentilstand må ikke længere være påvirket.

### Lus og fnat

- Barnet må møde dagen efter behandlingen er påbegyndt.
- Hvis lus opdages, mens barnet er i dagtilbud eller skole, kan barnet blive i skolen eller dagtilbuddet indtil dagen normalt ville slutte for barnet. Forældrene orienteres om fundet.



- Se vejledninger for [lus](#) og [fnat](#) på Sundhed.dk og Region Hovedstadens oplysende film om behandling af fnat [her](#)

Se oversigt over øvrige smitsomme sygdomme i Sundhedsstyrelsens vejledning [Smitsomme sygdomme hos børn og unge](#).

### **Fremmøde trods smitterisiko**

I nogle tilfælde må barnet gerne komme i institution, selvom der er en vis smitterisiko. Det gælder ved bestemte sygdomme med et mildt forløb, hvis barnet ikke har påvirket almentilstand. Det kan fx være *lussionsyge, hånd-, fod- og mundsygdom, forkølelsessår, børneorm og vandvorter*.

Fordi disse sygdomme også kan også spredes med raske smittebærere, vil det ikke være muligt at forhindre smittespredning, selv hvis børn med synlige tegn på sygdommen, bliver holdt hjemme.

### **Feber og temperaturmåling**

Især små børn får let feber, og feberen bliver ofte over 39°C, når de rammes af smitsomme sygdomme.

Et barn har feber, når temperaturen er 38,0°C eller derover. Som udgangspunkt måles der ikke temperatur i institutionen. Hvis personalet får indtryk af, at et barn har feber, vil hjemmet blive kontaktet.



### **Brug af øretermometer**

Hvis der i særlige tilfælde alligevel er behov for at måle temperatur, mens barnet er i dagtilbud, anvendes et øretermometer. Det er meget vigtigt at følge brugsvejledningen nøje, og at sikre, at den anvendte model kan bruges til børn.



Vær opmærksom på, at det kan være svært at placere et øretermometer korrekt i øregangen, og at et øretermometer måler ca.  $\frac{1}{2}^{\circ}\text{C}$  lavere sammenlignet med temperaturmåling i endetarmen. Hvis termometeret ikke er placeret korrekt, vil der ske en fejlmåling.

## Når et barn viser tegn på sygdom

Når et barn viser tegn på sygdom, samarbejder de voksne om at give barnet de bedste betingelser for at blive rask igen, og for at begrænse smitten i at brede sig.

### **Forældrene**

- holder syge børn hjemme.
- accepterer personalets vurdering, når de beder om, at et barn med tegn på sygdom hentes hjem.
- informerer dagtilbud eller skole om, hvad barnet fejler.
- er opmærksomme på opslag og informationer om smitsomme sygdomme og eventuelle forholdsregler.





## Personalet

Hvis personalet oplever, at et barn viser tegn på sygdom, imens det opholder sig i dagtilbud eller skole,

- skal forældrene kontaktes med henblik på, at barnet skal hentes hjem snarest muligt.
- skal barnet så vidt muligt holdes adskilt fra andre børn, både af hensyn til barnet og for at mindske risikoen for smitte. Barnet holdes under opsyn.
- må personalet ikke kontakte læge uden forældrenes samtykke.



## Information om smittetilfælde

- Ved behov formidler ledelsen information om smittetilfældet til hjemmene og til personalet. Dette sker via de sædvanlige kommunikationsveje og indeholder ikke personoplysninger, med mindre andet er aftalt med forældrene.



# For ledere og medarbejdere

## Personalemæssige forhold ved smitsomme sygdomme

- Ved smitsomme sygdomme hos medarbejdere gælder de samme regler som for børnene.
- Visse smitsomme sygdomme, som er almindeligt forekommende blandt børn, kan indebære en risiko for gravide og ammende. Arbejdstilsynet har udarbejdet en [vejledning for gravides og ammendes arbejdsmiljø](#). Ledelsen i dagtilbud og skole informerer medarbejdere om disse regler.

## Ved mange sygdomstilfælde i institutionen

- Hygiejnekonsulenterne kan altid kontaktes for råd og vejledning.
- Særlig opmærksomhed gælder ved forekomst af meget smitsomme sygdomme, fx diarré og børnesår. Kontakt hygiejnekonsulenterne for råd og vejledning.

## Ved alvorlig sygdom,

- Ved alvorlig sygdom, fx visse typer af meningitis, vil Styrelsen for Patientsikkerhed orientere ledelsen.

## Hygiejniske forholdsregler

- Lederen af dagtilbud eller skole bør regelmæssigt gennemgå hygiejnev vejledninger for at sikre sig, at medarbejdere er bekendt med og overholder dem. Nyt personale skal introduceres til hygiejnev vejledninger.



## Referencer:

*Smitsomme sygdomme hos børn og unge. Vejledning om forebyggelse i daginstitutioner, skoler m.v. Sundhedsstyrelsen 7. udg.2020*

*Sundhed.dk: Temperaturmåling*

Vejledningen er udarbejdet af hygiejnekonsulenterne

Joan Anita Kaalby

Dorthe Iversen

i samarbejde med Sundhedsplejen

April 2023



Børn, Uddannelse og Sundhed

Jyllandsgade 36

6400 Sønderborg

E-mail: [hygiejne@sonderborg.dk](mailto:hygiejne@sonderborg.dk)