



FAKTAARK: Omgangssyke i barnehager og skoler

For å unngå spredning av sykdommer, er det viktig at barn og voksne holdes hjemme til de ikke er smittebærere lenger.

For barnehager

Ved oppkast/diaré skal barn og voksne holde seg hjemme i 48 timer etter siste gang man kastet opp/hadde diaré.

For skoler

Ved oppkast/diaré skal elever og voksne holde seg hjemme i 24 timer etter siste gang man kastet opp/hadde diaré. Voksne/elever som håndterer mat for servering i skolen/ SFO skal holde seg hjemme i 48 timer etter siste gang man kastet opp/hadde diaré.

[Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.](#)

§17 Smittevern

Virksomheten skal planlegges og drives slik at risikoen for spredning av smittsomme sykdommer blir så liten som praktisk mulig.

God håndhygiene er det mest effektive tiltaket for å hindre smittespredning og dermed forebygge infeksjoner.



God håndhygiene ved smitteutbrudd vil si å:

- Vaske synlig tilsølte hender grundig med **flytende såpe** i minst 30 sekunder, deretter skylle hendene og tørke med papir.
- Bruke papiret til å stenge kranen.
- Deretter bruke **hånddesinfeksjonsmiddel** som påføres slik at alle flater blir fuktige.
- Gni inn middelet i minst 15 sekunder til huden er tørr.

Når et barn får oppkast eller diaré i barnehagen/skolen:

- Sendes det syke barnet hjem. De øvrige barna bør sendes ut i frisk luft.
- Skal det tørkes opp med papir som legges i en plastpose og knyttes igjen før den kastes i vanlig restavfall.
- Skal det berørte området desinfiseres
- Engangshansker skal benyttes ved vask i forbindelse med oppkast og diare.

Engangshansker skal benyttes ved vask i forbindelse med oppkast og diare.

Tiltak ved utbrudd av omgangssyke i barnehagen/skolen:

- Hold syke barn borte fra barnehagen/skolen.
- Hold barna mest mulig utendørs.
- Unngå i størst mulig grad å blande barn fra ulike avdelinger/grupper.
- Leker vaskes daglig – ha spesielt fokus på leker som puttes i munnen.
- Vask og evt. desinfiser alle berøringspunkter, med spesielt fokus på dørhåndtak, nedspylingsknapp, armatur på håndvask.
- Informér foreldre om når barna kan komme tilbake etter sykdom.

Diarésykdommer

De vanligste **diarésykdommer** forårsakes av virus, f.eks. norovirus, adenovirus og rotavirus. Normalt er man smittefri etter 48 timers symptomfrihet. Ved diaré forårsaket av enkelte bakterier, er det nødvendig med et visst antall negative avføringsprøver før barnet kan vende tilbake til barnehagen.

Symptomer

Symptomer på virusinfeksjon er akutt innsettende oppkast, diaré, kvalme og magesmerter. Noen opplever også influensaliknende symptomer som feber, muskelverk og leddverk. Virus er meget smittsomt, og tiltak for å hindre spredning av smitte bør iverksettes tidlig ved mistanke om infeksjon. De viktigste smitteverntiltakene er god håndhygiene og å holde syke barn og voksne hjemme.

Virussmitte

Virus kan smitte fra person til person via hender, som dråpesmitte og via forurensede matvarer og drikkevann. Inkubasjonstiden er 12-48 timer, og varighet av sykdom er vanligvis 1-2 døgn.

Behandling av virusinfeksjon

Det finnes ingen spesifikk behandling av virusinfeksjon, men man kan lindre symptomer og forebygge komplikasjoner.

Det er viktig med god pleie og rikelig med drikke. Det er viktig at den væsken man gir for å forhindre uttørring, ikke inneholder for mye sukker (som f.eks. brus) da dette kan øke graden av diaré. Lettbrus inneholder søtningsstoffer som kan binde vann i tarmen, og opprettholde eller forverre diaréen. Apotekene kan gi god informasjon om væskeerstatning. Barn kan og bør ammes som normalt.

Akutt diaré

Barn under 2-3 år med akutt diaré bør man følge ekstra godt med, fordi en eventuell uttørring kan komme relativt raskt. Tegn på uttørring kan være at barnet er:

- tørst og/eller tørr i munnen
- slapp og/eller trett
- urolig og/eller skriker mye
- og/eller at urinen har mørk farge (høy konsentrasjon av avfallsstoffer)

Når bør du kontakte lege?

- Hvis barnet er under 6 måneder.
- Hvis barnet har blodig avføring og/eller oppkast.
- Hvis barnet er slapt og ellers har redusert allmenntilstand.
- Hvis barnet ikke tar til seg væske eller at barnet tisser sjeldent.

Når det gjelder små barn med akutt diaré, er det bedre å ta kontakt med legen en gang for mye enn å la være. Særlig aktsom skal en være når det er små barn med **både oppkast og diaré**.



[Nettsiden for faktaarket](#) har lenker til mer informasjon.