

## Diarré och eller kräkningar hos barn som går på förskola

*Information till dig som har barn på förskolan*

Magsjuka med diarré och kräkningar är vanligt bland förskolebarn. Smittan sprids ofta lätt och kan innebära att människor som varit i nära kontakt med varandra blir sjuka. Barn med magsjuka ska därför inte vara på förskolan förrän de är återställda, och inte har kräcts eller haft diarré på minst 48 timmar. Magsjuka kan komma snabbt och går oftast över inom ett par dagar.

### Orsaker

Virus är den vanligaste orsaken till magsjuka bland förskolebarn. Infektioner med calicivirus kallas ibland "vinterkräksjuka", trots att man kan bli sjuk under hela året. Virusinfektioner är mycket smittsamma, och drabbar ofta flera personer i omgivningen inom en kort tidsperiod.

### Smittvägar

Smitta sker genom att smittämnen från avföring och kräkningar kommer in i munnen. Detta sker antingen via direktkontakt med sjuka personer eller förorenade kontaktytor (till exempel golv, handdukar, leksaker, handtag och andra föremål). Orena händer är en vanlig orsak till att smitta sprids. Man kan även smittas av mat och dryck som hanterats på ett felaktigt sätt. Vinterkräksjuka kan också smitta genom aerosol (små droppar i luften) som sprids vid kräkning. Smittan kan finnas kvar på mat som inte är uppvärmd, eller på förorenade föremål under flera dagars tid.

### Inkubationstid (tid från smitta till sjukdom)

För magsjuka orsakad av virus tar det oftast 1-3 dagar från att man blir smittad tills att man blir sjuk.

### Hygienråd

- Ha god handhygien.
- Tvätta händerna med tvål och vatten efter toalettbesök, efter blöjbyte och före måltid. **Vinterkräksjukevirus överlever handsprit och då är mekanisk rengöring med tvål extra viktig!**
- Hantera inte livsmedel om du är sjuk.
- Lägg på toalettlocket innan spolning.
- Lägg eventuella blöjor i plastpåse, knyt ihop och kasta direkt.
- Håll tvättställ, kranar, toaletsits och spolknopp rena. Torka av noggrant med rengöringsmedel eller klorin utspätt med vatten (1+10)

**Behandling**

Det är viktigt att barn med vattentunn diarré och/eller många kräkningar får i sig tillräckligt med vätska, men någon annan behandling finns inte. De allra flesta mår bättre redan efter någon eller ett par dagar.

**Ska barnet stanna hemma?**

Ja. Barn med magsjuka (diarré eller kräkningar) ska inte vistas på förskolan. Med "diarré" avses tre eller fler lösa avföringar per dygn. Barnet kan återgå till förskolan när det ätit normalt och inte kräcks eller haft diarré på minst 48 timmar. I magsjuketider kan smittspridningen på förskolan begränsas genom att även syskon, som går på förskola, till sjuka barn stannar hemma.

**Observera**

Snabb rapport till förskolan om barnets sjukdom kan göra att smittspridning minskas och eventuella utbrott förhindras.