

**Informasjonshefte til alle foreldre ved
Olstadmoen barnehage SA.**



Hei alle sammen!

Høsten i fjor og starten på 2017 vært preget av mye hodelus, omgangssyke og hånd-fot- munnsykdom. I lys av dette har vi i SU et ønske om å gi ut litt informasjon til dere om de ulike tilstandene/sykdommene og hva som er viktig å gjøre for å unngå smitte. Med godkjenning fra Inger Ådland og med ønske fra personalgruppen ved barnehagen har vi laget et forhåpentligvis informativt skriv som dere kan dra nytte av. Noen vil kanskje synes at informasjonen er helt unødvendig, mens andre kan få noe positiv ut av dette.

Mvh Linn-Betina og Kamilla i SU.

Hodelus.

Barn i barnehager og på barneskoler er særlig utsatt for lus på grunn av lek med mye nærkontakt. Jevnlig sjekk for lus er det beste tiltaket for å forebygge spredning og større utbrudd, undersøk derfor barna for lus minst 1 gang i måneden.

Lusesmitte skjer ved at lus, oftest voksne lus, kryper fra en person til en annen når hodene legges inntil hverandre. Lus kan ikke hoppe, men kryper fra hårstrå til hårstrå. Hvis lusa kommer bort fra hodebunnen er det svært liten sjanse for at den vil kunne etablere seg på nytt. Den vil fort bli svak og overlever maksimalt 1-2 døgn. Vask av møbler, leker, kosedyr etc. er derfor unødvendig.

Smitte via gjenstander som klær, møbler, kosedyr m.m. er lite sannsynlig. Det finnes likevel en viss mulighet for at lus kan spres med kammer og børster, og vask eller frysing av disse bør gjennomføres dersom det er hodelus i husstanden. Å låne hodeplagg av en med lus anbefales ikke, selv om sjansen for spredning med luer anses som liten.

Både voksne og barn kan få hodelus, men hodelus er mest vanlig blant barneskolebarn. Man kan få lus uansett hårtype. Hodelus overlever både i hår som vaskes ofte eller sjeldent.

Barn som nylig er smittet og voksne personer med lus mangler ofte symptomer som kløe og kan derfor utgjøre en viktig smittekilde. Hvis ikke alle i samme omgangskrets med hodelus behandles samtidig, er faren for gjensmitte stor.

Hvordan oppdage hodelus?

Lus kan leve på hodebunnen i flere uker uten at de oppdages. Tegn på lus kan være:

- Kløe (spytten til lusene utløser kløe hos mange ved bitt), men ikke alle som har lus opplever kløe!
- Sår eller infeksjoner i hodebunn (kan komme av opprevne lusebitt)
- Luseavføring (ser ut som svart pulver) kan oppdages på hodepute eller krage

Den enkleste måten å oppdage lus på er å gre i vått hår med lusekam, balsam kan brukes i håret for å lette kammingen. Vått hår hindrer lusene i å bevege seg så raskt, og gjør de enklere å oppdage. Legg et hvitt håndkle over skuldrene når du grer og sjekk både håndkleet og kammen for lus og egg.

Ved kjemming av tørt hår blir håret og kammen statisk elektriske, og små lus kan fyke fra kammen og tilbake i håret. De store lusene flytter seg raskere i tørt enn i vått hår og kan krype inn i hårpartier som nylig er gredd. Under kjemmingen ramler de store lusene fra kammen og ned på personens skuldre, og kan krype opp i håret igjen. Det er derfor viktig å ha et håndkle over skuldrene slik at lusene kan oppdages og fjernes.

Hovedtilholdsstedet til hodelus er i nakken, særlig i området bak ørene, og oppover mot issen, men de finnes ofte andre steder på hodet også. De fleste vil ha få lus (1-10), og grundig sjekk av alle steder på hodet er derfor viktig for å oppdage lusa.

Det er gjerne eggene man først oppdager. Eggene sitter så godt fast i håret at hårstrået gjerne ryker ved kjemmingen og egget følger med. Funn av luseegg alene er imidlertid ikke noe sikkert tegn på en

pågående lusesmitte, de kan være klekte eller døde. Levende lus bør oppdages for en sikker diagnose. Eggenes plassering på hårstrået kan imidlertid være med på å bestemme tidspunktet for smitte. Eggene legges i hovedsak nær hodebunnen og håret vokser ca. en centimeter i måneden.

En grundig lusesjekk bør utføres straks man hører om lus i omgangskretsen eller på annen måte mistenker smitte. Hele familien bør undersøkes. Det er foreldrenes oppgave å undersøke barna for hodelus. For å forebygge smitte bør foreldrene dessuten undersøke barna ved skolestart og etter ferier i utlandet hvis barna har vært i kontakt med lokalbefolkningen.

En god regel er dessuten å gre barna minst én gang i måneden, gjerne hver uke.



Hvordan ser lus ut?



Voksne lus er 2-3 millimeter lange og kan ha ulike farger: grå, gjennomsiktig, sort, brun eller rød (like etter at de har sugd blod). Unge lus (nymfene) ligner voksne lus, men er mindre og ofte mer gjennomsiktige i fargen.

Luseegg med innhold sitter godt fast i hårstråene nærmest hodebunnen og har en gulhvit, gjennomsiktig farge. Klekte egg har en hvitere farge og er uten lokk.

Både lus og luseegg kan sees med det blotte øyet, men lupe er nyttig for å se detaljer.

Hodelus er avhengig av menneskeblod for å overleve, og lever derfor kun på mennesker. Dyr har andre arter av lus som ikke kan leve på mennesker. Hodelus suger blod minst fem ganger i døgnet. Den kan ikke overføre bakterier eller virus.

Hodelusas utviklingsstadier er egg, tre ungestadier (nymfer), og voksne hann- og hunnlus. En voksen hunnlus lever i ca. 25 døgn, og i løpet av denne tiden legger hun ca. 90 egg. Eggene klekker etter ca. 8 døgn. I løpet av de neste 9-12 dagene skifter nymfene hud tre ganger før de blir voksne. Når hunnlusa har vært voksen i 1-2 døgn, begynner hun å legge egg. Utviklingstiden for en generasjon fra egg til egg blir da på ca. tre uker

Forebygging av lus

- Det beste tiltaket er å undersøke barna jevnlig minst én gang i måneden, gjerne hver uke
- Ikke lån lue, skjerf, håstrikker eller kam av hverandre
- Når det oppdages lus er det viktig at alle i familien, klassen eller barnehagen får beskjed og sjekkes for lus
- Linicin Prevent Spray er en forebyggende spray som reduserer risikoen for å bli smittet av hodelus i perioder med stort utbrudd. Sprayen kan brukes av voksne og barn over 2 år.

Hvordan smitter lus?

Lus smitter ved at lus kryper fra et hode til et annet ved direkte kontakt eller ved felles bruk av lue, skjerf, håstrikker og kam. Lusene beveger seg raskt, men kan ikke fly eller hoppe. De dør innen 1-2 døgn dersom de kommer vekk fra hodebunnen.

Behandling av lus

Dersom lus er påvist, er det viktig å begynne med behandlingen så snart som mulig. Det er ikke nødvendig å behandle andre enn personen(e) som har fått påvist lus. Barn kan fortsette å gå i barnehagen eller på skolen når behandling er igangsatt. Dersom flere i familien er angrepet bør disse behandles samtidig for å hindre gjensmitte.

Oversikt over noen lusemiddel:

Husk å fullføre behandlingen og følg bruksanvisning nøye.

Preparat	Innhold og virkning	Hvem kan bruke preparatet?
<u>Prioderm</u>	Malation Virker som nervegift for lus	Voksne og barn over 2 år
<u>Nix sjampo</u>	Permetrin Virker som nervegift for lus	Voksne, spedbarn (barn under 6 måneder skal behandles i samråd med lege) og gravide
<u>Lincin 15 min Solution</u>	Dimetikon og dokumentert planteolje Antas å drepe lus ved kvelning/uttørking	Voksne, barn over 6 måneder og gravide

Lusekam:

Lusekam kjøpes utelukkende på apotek. Grundig og systematisk kjemming med lusekam i vått hår kan bekjempe hodelus. Nedenfor ser dere produktinformasjon på noen lusekammer.

A-PRO lusekam

Lusekammen kan benyttes ved mistanke om lus før behandling og etter endt behandling for å bekrefte at man er lusefri. Ved bruk av kammen anbefales det at det brukes forstørrelsesglass for bedre å kunne oppdage lus eller egg.



Nitcomb lusekam.

Dobbeltradet lusekam for bedre effekt mot hodelus. Nitcomb lusekam er en meget effektiv lusekam. Den er dobbeltradet og derfor mer effektiv enn andre kammer som finnes på markedet. Den fremste rekken som har tett mellomrom mellom tennene tar de store lusene. Den bakerste rekken som har ekstra tett mellomrom mellom tennene fjerner egg og eggeskall. Det er kombinasjonen av de to rekkene ståltenner som gjør denne metoden mer effektiv enn andre. Det at kammen har korte solide ståltenner gjør også at den ikke spriker når en grer håret, noe som er vesentlig for at en ikke miste lus på veien. Lusekammen er utviklet av farmasøyer. Den har avrundede spisser for å unngå at tennene blir ubehagelige mot hodebunnen.



Lusekam med forstørrelsesglass.

Lusekam med forstørrelsesglass for mekanisk fjerning av hodelus. De spesialdesignede V-formede tennene gjør at hårstråene føres inn mot den skarpe kanten og at eventuelle luse-egg løsner fra hårstråene. Fordypningen der taggene er esttet samler opp eggene som ellers lett kan bli gredd inn i håret igjen. forstørrelsesglasset kan brukes til å sjekke resultatet. Kammens plast er av høyeste kvalitet. På rimeligere plastkammer har bl.a. tennene en tendens til å bli for myke og vil spirke. Bakplaten gir god beskrivelse av hvordan kammen skal brukes optimalt. Kammen kan vaskes og benyttes igjen, men for optimal hygiene og mins risiko for smitte anbefaler vi å skifte ut kammen. Prisen gjør også dette mulig.



Ridian elektrisk lusekam m/ekstra kam mot egg.

Kam mot hodelus og egg som dreper lusene mens du grer. Ridian elektrisk lusekam er en effektiv lusekam som oppdager og dreper hodelus. Den sender ut en elektrisk ladning på 180 volt når den treffer lus eller egg. Dette er knapt merkbart for mennesker, men nok til å drepe lusene umiddelbart. Den gir et lys- og lydsignal når den treffer lus, hvilket gjør det lettere å oppdage lusene. Kammen skal gres gjennom tørt hår. Det følger også med en ekstra kam mot egg. Den har lange tette tenner med riller som gjør at eggene lettere fester seg og kan fjernes. Selv om det anbefales å bruke lusemiddel, er dette et alternativ for de som ikke tåler lusemiddel, eller ønsker å begrense bruken av det. Det anbefales alltid å kjemme håret mellom behandlinger, og her har man en effektiv kam som dreper lusene samtidig



Håndkle og lusekam må vaskes ved 60 °C eller legges i fryseren i minst 4 timer for å drepe lus og egg. Kontroller håret, helst daglig, i 3 uker etter siste behandlingsdag. Lusekam skal ikke deles mellom personer.

Barbering

Barbering av hodebunnen til en hårlengde på under 0,5 cm kan være en aktuell behandlingsform for noen. Da vil ikke lusene ha noe å holde seg fast i.

Hva gjør jeg dersom nye lus oppdages etter behandling?

- Dersom levende lus oppdages etter fullført kur bør du prøve et annet lusemiddel.
- Dersom du oppdager levende lus etter den første av de to anbefalte behandlingene, så er dette nyttklekkede lus. Du bør ikke bytte lusemiddel, men fullføre kuren som normalt.
- Det er ikke uvanlig å se døde eller klekkede egg i håret etter at man har hatt lus. Nye egg sitter gjerne nærmere enn 1 cm fra hodebunnen, og oppdager man dette etter fullført behandling, bør man være ekstra påpasselig med å sjekke for levende lus.

Hvordan fjerne lus fra hjemmet?

Det er lite sannsynlig at hodelus smitter via møbler og klær, men hodeplagg, sengetøy og håndklær bør rengjøres på en av følgende måter:

- Vask ved minst 60 °C
- Frys ned over natten (-20 °C i minst 4 timer)
- Oppbevar gjenstandene i rom som holder minst 25 °C i 2 døgn

Kilder:

Folkehelseinstituttet, Norsk elektronisk legehåndbok, Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, Felleskatalogen, Produsentinformasjon og Relis.

Omgangssyke

Omgangssyke skyldes en virusinfeksjon i tarmen, og er svært smittsomt. For å unngå smitte av omgangssyken er det viktig med god håndhygiene.

Hvordan forebygge omgangssyke?

God håndhygiene er det viktigste du kan gjøre for å unngå omgangssyke. Vask hendene grundig og ofte med såpe og vann. Bruk gjerne papirhåndklær til tørking av hendene. Rengjøring med såpe og vann av dørhåndtak og andre mye brukte overflater er også et godt tiltak for å unngå smitte. Hansker kan også benyttes for å unngå smitte. Visse desinfiserende midler har vist begrenset effekt mot omgangssykeviruset.

Når oppkast/diaré har opphørt kan man fortsatt skille ut smittestoffer i en periode etterpå. Derfor skal barn ikke gå i barnehage før 48 timer etter siste tømming med oppkast/diaré.

Hva er omgangssyke?

Omgangssyke er en virusinfeksjon i tarmen som gir diaré og oppkast. Omgangssyke kan forekomme til alle årstider, men er vanligst om vinteren. Omgangssyke er svært smittsomt, og utbrudd i skoler og barnehager er vanlig. Ofte begynner omgangssyke med kvalme, som følges av oppkast og diaré. Alle aldre kan smittes av omgangssyke, men barn er ekstra utsatte. For å unngå smitte er det viktig med god håndhygiene, både hos den som er smittet og den som steller den syke. Omgangssyke går over etter 3-7 dager. Oppkast går som regel over etter 1-2 dager, mens diaré kan vare noe lenger.

Årsak til omgangssyke

Omgangssyke skyldes en virusinfeksjon i tarmen. Det er flere ulike virus som kan gi omgangssyke, hvor norovirus er en av de vanligste typene. Hvor lenge det går fra man er smittet til man blir syk (inkubasjonstid) avhenger av hvilket virus man er smittet av. Vanligvis tar det 2-3 dager fra smitte til man blir syk av omgangssyke.

Hvordan smitter omgangssyke?

Omgangssyke smitter som oftest via avføring fra personer med infeksjon, og skyldes i hovedsak at man slurver med håndhygienen. Sykdommen kan også overføres ved dråpesmitte fra en syk person som kaster opp. Overføring av sykdommen kan skje:

- Ved direkte kontakt mellom personer.
- Via overflater som dørhåndtak, vannkraner, stolrygger, armlener, betalingsterminaler osv. som har fått viruset på seg.
- Via små dråper som dannes når man kaster opp.
- Via matvarer eller drikkevann som har virus i seg.

Symptomer

- Kvalme og oppkast
- Diaré
- Magesmerter
- Uttørring (dehydrering), spesielt hos små barn
- Feber, muskel- og leddsmerter og hodepine er også vanlig.

Behandling ved omgangssyke

Omgangssyke går over av seg selv og er som regel en ufarlig tilstand. Et problem med omgangssyke kan være uttørring (dehydrering), fordi man mister væske ved både oppkast og diaré. Spesielt utsatt for dehydrering er små barn og eldre. Rikelig med drikke er derfor den viktigste behandlingen ved omgangssyke. Drikk små mengder væske, men hyppig.

Har man hodepine, feber eller muskel- og leddsmerter kan man bruke smertestillende midler for å redusere plagene.

Tips ved omgangssyke

- Drikk hyppig, men små mengder av gangen. Dette kan også virke lindrende mot kvalme.
- Gi barn det de ønsker seg å drikke. Brus og søt saft bør om mulig likevel unngås, da disse kan forverre diaréen. Et tips kan være å tynne disse ut med vann.
- Barn må gjerne drikke melk, selv om det muligvis kan forlenge diaréen med noen timer. Laktosefri melk kan være et fornuftig alternativ.
- Noe mat er bedre enn ingen. Ved å spise litt mat eller som normalt kan man oppnå å bli raskere frisk, selv om man kaster opp. Dersom den syke likevel ikke orker å spise, er ikke det farlig for en kort periode.

Når skal lege kontaktes?

- Ved tegn på dehydrering, som slapphet, medtattethet eller at barnet tisser mørkt og sjeldent
- Ved blodig oppkast eller blod i avføringen
- Ved sterke magesmerter
- Ved høy feber

Kilder: Folkehelseinstituttet, Norsk elektronisk legehåndbok og Norsk helseinformatikk for helsepersonell.

Hånd-, fot- og munnsykdom.

Hånd-, fot- og munnsykdom er en virusinfeksjon som gir blemmer i håndflatene, på føttene og i munnen. Sykdommen smitter lett og er vanligst på våren og høsten.

Hva er hånd-, fot- og munnsykdom?

Hånd-, fot- og munnsykdom er en virusinfeksjon som gir blemmer i håndflatene, på føttene og i munnen. Sykdommen rammer oftest barn, men også voksne kan smittes. Hånd-, fot- og munnsykdom opptrer ofte som epidemer, for eksempel i barnehager eller på skoler.

Sykdommen må skilles fra munn- og klovsyke, som rammer tamme og ville kløvdyr og svært sjelden mennesker. Denne sykdommen skyldes et annet virus.

Hvordan smitter hånd-, fot- og munnsykdom?

Hånd-, fot- og munnsykdom er smittsom og spres fra person til person via avføring, ved dråpesmitte og ved direkte berøring, særlig via hendene. Man er mest smittsom helt i starten når man er smittet, altså før man vet at man har sykdommen. Derfor er det vanskelig å hindre spredning av hånd-, fot- og munnsykdom. Tiden det tar fra man blir smittet til sykdommen bryter ut er cirka 1 uke.

Symptomer på hånd-, fot- og munnsykdom

- Lett feber
- Nedsatt allmenntilstand
- Nedsatt matlyst
- Smerter i halsen
- Blemmer i munnen, vanligvis på tungen og munnslimhinnen mot kinnene
- Blemmer på hender og føtter

Blemmene er røde flekker som raskt utvikler seg til små, ovale blemmer med en rød ring rundt. Etter hvert sprekker blemmene og kan gi små overflatiske sår.

Det karakteristiske med denne sykdommen er at blemmene stort sett bare finnes i munnen, i håndflatene og under føttene. Man kan også finne røde flekker på overkroppen, lårene og stumpen, men disse utvikler seg sjelden til blemmer. Det tar ca. 1 uke fra blemmene har oppstått til de forsvinner.

Diarè kan også forekomme.

Hvor lenge varer hånd-, fot- og munnsykdom?

Hånd-, fot- og munnsykdom varer vanligvis 7-10 dager, men vanligvis føler man seg bedre bare etter et par dager. Blemmene/sårene forsvinner i løpet av 1-2 uker.

Forebygging av hånd-, fot- og munnsykdom

Ved utbrudd i barnehager og skoler anbefales hygieniske tiltak som god håndhygiene og vask av stallebord, leker og liknende. Det finnes ingen vaksine mot viruset som gir hånd-, fot- og munnsykdom i Norge.

Kan barnet gå i barnehagen eller på skolen med hånd-, fot- og munnsykdom?

Sykdommen er smittsom så lenge det er blemmer eller væskende sår, og smittefaren er størst i starten ved sykdomsutbruddet. Barnet kan likevel gå i barnehage eller på skole selv om det har utslett, så fremst allmenntilstanden er god og man er feberfri. Det er uansett sjelden at man har blemmer eller væskende sår mer enn noen få dager.

Når bør du kontakte lege ved hånd-, fot- og munnsykdom?

- Ved økende redusert allmenntilstand
- Hvis barnet har vansker med å ta til seg væske og blir dehydrert.

Dersom barnet ditt har utslett, blemmer eller lignende som du er usikker på hva er gå alltid til lege.

Kilder:

Norsk elektronisk legehåndbok, Norsk helseinformatikk, Legevakthåndboka og Folkehelseinstituttet.