

Råd i forbindelse med skolestart

Helsemyndighetene anbefaler vanlig skolestart for alle, også for dem som tilhører risikogruppene. Det er viktig at både foreldre og ansatte i skolen sørger for å ha gode rutiner for hoste- og håndhygiene for å begrense smitten av ny influensa A (H1N1). Influensasyke barn skal holdes hjemme fra skolen i minimum sju dager.

Har du barn i grunnskole eller videregående skole er det viktig at du følger de rådene som gis av helsetjenesten lokalt og av helsemyndighetene for å forebygge smittespredning av den nye influensaen. Du kan hjelpe barnet ditt til å få gode vaner som begrenser smitte.

Begrense smitte

- Bruk engangs papirlommetørklær foran munnen for å beskytte andre når du hoster eller nyser. Kast papirlommetørkleet etter bruk.
- Host eller nys i albuekrøken hvis du ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
- Vask hendene grundig og ofte, spesielt når du har vært ute og før du spiser. Bruk alkoholholdig middel hvis vann og såpe ikke er tilgjengelig.
- [Se mer om hygieniske forholdsregler](#)

Ved utbrudd av influensa

Influensasyke barn skal sendes hjem fra skolen. Influensasyke barn skal holdes hjemme i minimum sju dager.

Barn og unge i risikogrupper

Ved utbrudd av smitte på skolen skal barn og unge som tilhører risikogrupper få tilbud om Tamiflu som forebyggende behandling.

- **Situasjon med spredte enkelttilfeller på en skole:**
Dersom barnet har vært i nær kontakt av noe varighet med en influensasyk med symptomer, skal Tamiflu tilbys som forebyggende behandling. I slike situasjoner kan barnet fortsatt gå i barnehagen/skolen.
- **Situasjon med større utbrudd og vedvarende smitte på skolen:**
Ved et slikt tilfelle, avhengig av eksponeringsfaren og barnets helseforhold, bør foreldrene også vurdere sammen med fastlegen/spesialist om barnet bør holdes borte fra barnehagen/skolen i en periode inntil spredningen i skolen er redusert eller barnet er vaksinert. Alternativt kan også kommunens smittevernlege gjøre en slik vurdering.

Bli hjemme hvis du er syk

De som blir syke med influensa skal holde seg hjemme. Personer med den nye influensaen er smittebærende i sju dager etter første symptomer. Influensasyke skal derfor holde seg hjemme i sju dager fra første sykdomsdag.

Hvem er i risikogruppen

Voksne og barn med følgende tilstander kan få mer alvorlig sykdom som følge av influensaen:

- Kronisk luftveissykdommer
- Nedsatt lungekapasitet
- Hjerte-karsykdommer

- Nedsatt forsvar mot infeksjoner
- Diabetes type 1 og type 2
- Kronisk nyresvikt
- Alvorlig nevrologisk sykdom

Også gravide kan være mer utsatt

Tilhører barnet ditt noen av disse gruppene er det viktig at du kontakter lege

- hvis barnet får symptomer,
- hvis noen barnet bor sammen med blir syk eller
- hvis du vet at barnet har vært utsatt for smitte.

Følg med på www.pandemi.no. Etter hvert som situasjonen utvikler seg kan det komme nye råd.