

## TYPISKE SYMPTOMER PÅ COVID-19:

- Hoste
- Ondt i halsen
- Feber
- Hovedpine
- Muskelsmerter
- Vejrtrækningsbesvær
- Påvirkede smagsløg

## FOREBYGGELSE AF SMITTE-SPREDNING:

- Husk korrekt håndhygiejne
- Hold 1 m afstand til andre
- Host/nys i ærmet/armen
- Mød ikke op nogen steder med symptomer på Covid-19

## DET ER NU, VI SKAL HOLDE FAST I DE GODE RUTINER!

Kære forælder i skoletilbuddet!

Som vi alle ved, forsvandt coronavirus ikke over sommeren vi har de foregående uger set et større antal smittede i Danmark, inklusiv Randers, som fint har rettet sig igen. Vi så i genåbningen, hvordan stort set al sygdom forvandt som dug for solen i dagtilbuddet, både forkølelser, de gule/grønne løbenæser, opkast, diarré, børneorm osv. – alt sammen grundet det store fokus på håndhygiejnen og at bryde smittevejene. Selvom vejret de seneste uger har været sommerligt, går der ikke længe, før sommeren går på hæld og efteråret og den kommende vinter banker på... og med vinteren følger ofte risiko for flere virusinfektioner i børnefamilierne...

Derfor er det vigtigt, at du som forælder fortsat holder fast i de gode hygiejnerutiner, når du afleverer og henter dit barn samt i resten af din hverdag, da vi med yderligere eller ukontrolleret spredning kan risikere indgriben i hverdagen, som vi oplevede i foråret.

At bryde smitten gennem håndhygiejne er - samtidig med god afstand - et af de vigtigste redskaber i forebyggelsen af smittespredning. Derfor er det yderst vigtigt, at du fortsat spritter dine hænder ved ankomst til og afgang fra skolen – på den måde bryder du eventuel smitte fra hjemmet til skolen og omvendt. Jeg ser flere og flere forældre i dagtilbuddet, folk i supermarkeder osv., der springer dette vigtige trin over – gør dig selv og alle andre omkring dig den tjeneste at huske det, også selvom du har håndsprit i bilen. Dine hænder er i kontakt med mange overflader fra bilen og indtil du når ind i skolen/dagtilbuddet, ex. dørhåndtag, bilnøgle, dit barn, tasker mv. – disse er også kontaktflader med risiko for smittespredning.

Og husk: Du er som forælder er rollemodel for dit barn – det kopierer din hygiejneadfærd 😊

---

**Hvis du tror, du er for lille til at gøre en forskel, så  
prøv at sove med en myg  
– Michelle Walker, kunstner –**

---

- *Hold min. 1 meters afstand til andre børn og forældre, når du afleverer/henter dit barn, både ude og inde*
- *Sørg for, at dit barn møder i dagtilbuddet med korte negle, uden neglelak, finger-ring og armbånd, da det er gemmested for virus og bakterier og forhindrer korrekt håndhygiejne på hænder og underarme*
- *Plej dit barns hænder med en parfumefri creme morgen og aften. Brug gerne parfumefri håndsæbe.*

### Hvordan kan du ellers gøre en forskel som forælder?

De gældende generelle nationale retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen med fokus på at bryde smittekæder siger, at børn med symptomer på Covid-19 skal sendes hjem til isolation eller test – de retningslinjer SKAL dagtilbuddet følge og det er der brug for din opbakning omkring. Der er derfor ikke mulighed for individuelle aftaler mv., fordi man som forælder ex. er overbevist om, at det blot er en alm. forkølelse eller blot synes, at symptomerne er milde og harmløse. Covid-19 smittede børn viser ofte kun milde symptomer! Fokus lige nu er og skal være forebyggelse af yderligere corona-smitte. Er du blevet bedt om at afhente dit barn grundet symptomer, så er det blot fordi personalet følger retningslinjerne - er du ikke enig, kan du søge en lægefaglig vurdering hos egen praktiserende læge. Dette tiltag var en af forudsætningerne for, at en genåbning overhovedet var mulig og det er det fortsat og bidrager med tryghed, når man afleverer sit barn under pandemien.

Men husk igen, at *netop du som forælder* kan bidrage til færre af de almindelige virusinfektioner i vinteren gennem fokus på håndhygiejne og at blive hjemme ved symptomer – for en almindelig forkølelsesvirus smitter også de andre børn/voksne og sætter måske andre forældre i den situation, at de så også får virusssmitte, skal igennem test, holde barnets første sygedag osv. Så tænk på hinanden 😊

### Hvorfor spritter børnene ikke hænder i skole/dagtilbuddet?

At spritte hænder kræver nogle motoriske færdigheder, som man ikke kan forvente, at alle børn i dagtilbuddet har. For at anvende håndsprit korrekt, skal en stor mængde af håndsprit gnides ind i hænderne, som holdes fugtige i **30 sekunder** for optimal desinfektion. Det kan de færreste børn, ligesom mange børn ikke synes, at håndsprit er rart, fordi de er koldt og kan lugte, så de vil gerne ryste/tørre det af hænderne hurtigst muligt og den desinficerende effekt opnås ikke. Håndsprit *virker ikke på fugtige og synligt urene hænder*, hvilket børn ofte har i forbindelse med spisning, udeleg, putten fingrene i munden osv. Er man på tur er det bedst at anvende en hudvenlig vådserviet undervejs og vaske hænderne grundigt, når man igen er i nærheden af vand og sæbe.

### Børn med astmatisk bronkitis og hoste – hvad er hvad?

Hos et barn med astma kan det være svært at vurdere, om hosten skyldes sygdommen eller virus. Det er *ikke skolens/dagtilbuddets* opgave at vurdere, hvad hosten skyldes, det er en lægefaglig opgave og derfor skal barnet hjemsendes med disse symptomer. Det er i den forbindelse vigtigt at fremhæve, at **det ikke er normalt for et barn med astmatisk bronkitis, at hoste er en fast del af hverdagen** – det er tegn på, at barnet ikke er medicinsk velreguleret, dvs. at barnet enten får for lidt medicin, får medicinen forkert eller har brug for anden medicin. Et barn med astmatisk bronkitis har sygdommen 24 timer i døgnet, derfor bør det behandles både hjemme og i dagtilbuddet, når der er forstærkede symptomer, ex. hoste. Det er udelukkende forældrenes ansvar at følge op på behandlingen ved egen praktiserende læge, hvis der opleves udfordringer med fortsat hoste.

Jeg fungerer også som kommunens astma-sundhedsplejerske og du er velkommen til at kontakte mig via mail, hvis du oplever udfordringer med dit barns astmatiske bronkitis – så kan vi tage en snak over telefonen og evt. aftale et astmahjemmesøg, hvor vi drøfter, hvordan dit barn kan blive mere velreguleret.

## Randers Kommunes Hygiejneorganisation – en vigtig samarbejdspartner!

I Randers Kommune har vi en Hygiejneorganisation, som består af medarbejdere fra de forskellige områder i kommunen. Hygiejneorganisation bidrager med sundhedsfaglig viden ind i de retningslinjer og instrukser, der udarbejdes og foreligger i kommunen, herunder jeres barns dagtilbud. Dagtilbuddet har dermed altid adgang til og mulighed for sparring omkring sundhedsfaglige spørgsmål under Covid-19 og vi oplever aktuelt et stort og vigtigt tværfagligt samarbejde på dette område, som kommer dig og dit barn til gode – bl.a. har jeg besøgt alle de kommunale institutioner i genåbningen med mulighed for sparring på alle tiltag, retningslinjer mv.

Jeg vil som hygiejnesundhedsplejerske løbende sende et hygiejnenyhedsbrev til forældre i skole/dagtilbuddet, bl.a. ud fra dagtilbuddets/skolernes ønsker omkring fokus – forude venter bl.a. hygiejneugen 2020 i uge 38, hvor hele Danmark har fokus på hygiejne.

## Venlige hilsner

**Birgit Lykkemark, Astma- og hygiejnesundhedsplejerske i Randers Kommune**

[Birgit.lykkemark@randers.dk](mailto:birgit.lykkemark@randers.dk)

