

Gävle 2025

Diarré och/eller kräkningar – information till föräldrar

Akut diarré och kräkningar är vanligt i förskoleåldern och de flesta mag- tarminfektioner läker ut av sig själv. Om flera barn insjuknar med liknande symtom, samtidigt eller inom en kort tidsperiod, är det angeläget att ta reda på om det finns en gemensam smitta och finna vägar att bryta smittan.

Smittvägar/smittspridning

Mag- tarminfektioner sprids genom kontakt med sjuka personer, förorenade livsmedel eller via förorenade föremål, till exempel handdukar och handtag. Mag- tarminfektion kan även smitta via den aerosol (små vattendroppar i luften) som sprids vid kräkning. Aerosolen kan antingen inandas direkt eller falla ner på föremål, som man tar på och som man sedan via sina händer kan sprida vidare.

Tid från smitta till insjuknande är oftast kort, 1-3 dagar.

Åtgärder för att minimera smittspridning

- God handhygien på samtliga, gäller både barn och vuxna (vårdnadshavare, pedagoger, syskon mfl). Tvätta händerna efter toalettbesök, efter blöjbyte, före måltid samt vid lämning och hämtning på förskolan.
- Finns det mag- tarminfektioner i omgivningen är det viktigt att tvätta händerna ofta för att förhindra att bli sjuk.
- Fäll ner toalettlocket innan man spolar.
- Blöjor läggs i plastpåse som knyts ihop och kastas direkt.
- Håll tvättställ, kranar, toaletsits och spolknopp rena.
- Smittade/sjuka personer bör inte hantera/laga mat åt andra eller plocka ur diskmaskin.
- Tvätt:
 - Tvätta i så hög temperatur som materialet tillåter. Tänk på att även barnets kuddar och täcken kan behöva tvättas. Gäller även extrakläder, mjukisdjur och snuttefilter.
 - Blanda inte med normalsmutsad tvätt.
 - Tumla alla textilier som tål det.
 - Koka eller byt ut barnens nappar regelbundet. Extra noga vid utbrott. Märk även napparna med barnens namn
 - Om barnet har privat vagn på förskolan rekommenderas att all utrustning i den också tvättas.

Behandling

Det är viktigt att barn med diarré och kräkningar får i sig tillräckligt med vätska i kombination med socker och salt (finns i vätske-ersättning). Låt barnet vila och ge vätska, till exempel svag saft eller vätskeersättning, lite i taget.

Vid tveksamheter om barnet behöver sjukhusvård ring gärna först 1177 (eller gå in på vårdguiden 1177.se) för sjukvårdsrådgivning.

Ska barnet stanna hemma från förskolan?

Ja. Barn med mag- tarmbesvär (diarré eller kräkningar) ska inte vara på förskolan. Barnet kan återgå till barnomsorgen när det kan äta normalt och inte kräcks eller haft diarré på 48 timmar.

Observera

- Om barnet varit utomlands och fortfarande har diarré efter hemkomst, kontakta sjukvården innan barnet återgår till förskolan.
- Informera förskolans personal om ditt barn har mag- tarminfektion så kan smittspridningen på förskolan begränsas.

För mer information

- Smittskydds webbsida [Förskolan och skolan](#).
- Folkhälsomyndighetens webbsida [Smitta i förskolan – information till vårdnadshavare](#)
- 1177 Vårdguidens sida om [Diarré hos barn](#)

Shah Jalal

Smittskyddsläkare, Region Gävleborg