

COVID-19

Barn í heimaeinangrun

Einkenni COVID-19 sýkingar eru mismunandi milli barna og breytast oft frá einum degi til annars. Þau algengustu eru hiti, hósti og andþyngsli. Önnur algeng einkenni eru höfuðverkur, vöðvaverkir og einkenni frá meltingarfærum svo sem ógleði, uppköst og niðurgangur. Meirihluti barna fær væg einkenni. Einstaklingsbundið er hversu lengi veikindin standa yfir.

Þetta fræðsluefni byggir á núverandi þekkingu á COVID-19 og getur breyst eftir því sem þekking eykst. Leiðbeiningar um einangrun og sóttkví eru á vefsíðunni: www.covid.is.

Dæmi um einkenni

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hiti• Hrollur eða kuldi• Þyngsli, tak eða verkir við öndun• Þurr hósti• Slím sem hóstað er upp• Höfuðverkur• Mæði í hvíld og í áreynslu• Bein- og vöðvaverkir• Særindi í hálsi | <ul style="list-style-type: none">• Nefrennsli• Lystarleysi• Ógleði og uppköst• Breyting á lyktar- og bragðskyni• Verkir í kvið• Niðurgangur• Slappleiki• Kvíði |
|--|--|

Mikilvægt er að fylgjast með hita barns tvisvar á dag og skrá niðurstöðuna hjá sér til minnis.

Almennar ráðleggingar

Vökvainntaka

Halda þarf vökva að barninu og reyna að fá það til að drekka nægan vökva, sérstaklega ef það hefur:

- Háan hita eða hita sem hefur varað lengi
- Svitnað mikið
- Litla lyst á að drekka
- Kastað upp eða haft niðurgang

Ef ofangreind einkenni eru til staðar er ráðlagt að drekka ekki eingöngu vatn þar sem nauðsynleg sölt tapast úr líkamanum. Mælt er með drykkjum svo sem ávaxtaskvísunum, Gatorade, Powerade eða Aquarius sem fást í apótekum og matvöruverslunum, fyrir yngstu börnin þarf að þynna þessa vökva. Einnig er mælt með að fylgjast með hve mikið er drukkið til dæmis með því að skrá niður magn vökva eða fjölda glasa. Mælt er með að barn sem er 10 kg að þyngd drekki samtals um einn lítra af vökva á dag.

Þvaglát

Fylgjast þarf með hvort barnið fari reglulega á salerni og litnum á þvagini. Eðlilegur litur á þvagi er ljósgulur. Ef þvagar er dökkult eða mjög sterk lykt er af því, getur það verið merki um vökvaskort og þá er ráðlagt að drekka meira.

Matur

Ráðlagt er að gefa barninu reglulega að borða yfir daginn eða á þeim tíma dags sem því líður best, til dæmis eftir að það hefur fengið verkjalyf. Ef barnið borðar lítið til dæmis vegna lystarleysis eða ógleði er mikilvægt að gefa því vökva reglulega. Gefið er lítið af vökva í einu, um 10 ml á fimm mínútna fresti og þess gætt að barnið þambi ekki. Ef ógleði er slæm eða barnið kastar endurtekið upp er hægt að fá ógleðistillandi lyf. Stöku sinnum getur þurft að gefa vökva í æð meðan þetta er að ganga yfir.

Hiti

Mæla þarf hita hjá barninu að minnsta kosti kvölds og morgna. Ef hiti fer yfir 38,5°C eða veldur óþægindum er mælt með að taka parasetamól til að lækka hitann.

Verkir

Ef barnið er með verki er hægt að nota verkjavarða til að meta styrk þeirra þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Ef verkir eru viðvarandi er ráðlagt að taka verkjalyf reglulega yfir daginn.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engir verkir		Vægir verkir		Miðlungs verkir		Miklir verkir		Gríðarlegir verkir		

Parasetamól

Parasetamól er fyrsta val sem hitalækkandi og verkjastillandi lyf. Lyfið má gefa allt að fjórum sinnum á dag, á sex klukkustunda fresti. Ráðlagður skammtur fyrir börn er samkvæmt fylgiseðli lyfs.

Íbúfen og Nurofen mixtúra

Óhætt er að nota Íbúfen töflur eða Nurofen mixtúru samhliða parasetamóli. Lyfið má gefa mest þrisvar sinnum á sólarhring, þ.e. á 8 klst. fresti. Ráðlagður skammtur fyrir börn er samkvæmt fylgiseðli lyfs. Taka má lyfið á milli parasetamól skammta. Þannig getur náðst samfelldari verkjastilling, ef þess er þörf.

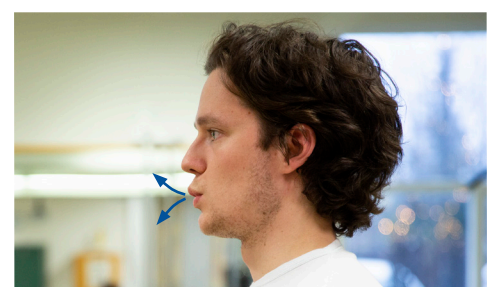
Hreyfing

Mælt er með léttari hreyfingu innanhúss ef heilsan leyfir. Hreyfing getur dregið úr slappleika og bætt öndun. Ekki er mælt með áreynslu eða líkamsrækt.

Öndunaræfingar

Til að bæta öndun og minnka hættu á lungnabólgu er nauðsynlegt að gera öndunaræfingar. Einnig er gott að breyta oft um stellingu í rúmi þ.e. að liggja til skiptis á hliðum og baki og jafnvel grúfu. Mælt er með að gera öndunaræfingar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn. Öndunaræfingar fyrir börn geta verið t.d. að blása sápukúlur, að blása í rör og gera búbblur í vatn eða að blása í flautu eða blöðru fyrir eldri börn. Ef notuð eru berkjuvíkkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra. Best er að gera öndunaræfingar í uppréttri eða sitjandi stöðu, þá er auðveldara að anda djúpt og fylla lungun af lofti. Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstakassavöðvum, handleggir liggja á stólörnum eða koddum eða eru hafðir í kjöltunni.

- Andað er rólega að sér í gegnum nefið (með lokaðan munn) eins og þegar andað er í hvíld og talið í hugarum „einn, tveir“ á meðan á innöndun stendur (ekki er andað djúpt).
- Síðan er settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn, eins og þegar flautað er, en ekkert flaut heyrist. Talið er í hugarum „einn, tveir, þrjár, fjórir“ meðan á útöndun stendur.
- Æskilegt er að endurtaka öndunaræfingarnar 5-8 sinnum.



Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn

Lyfjanoðkun

Ef barn tekur lyf að staðaldri, á ekki að breyta lyfjameðferð án samráðs við lækni.

Lok einangrunar

- Þeir sem eru með COVID-19 verða að vera í einangrun eins og reglur segja til um á hverjum tíma.
- Ekki er hægt að stytta einangrun með nýrri sýnatöku meðan á einangrun stendur.
- Ekki á að fara í sýnatöku eða mótefnamælingu í lok einangrunar.
- Þegar einangrun lýkur er barninu leyfilegt að fara í leikskóla/skóla án frekari tafa.
- Til að minnka hættu á að smita aðra eftir lok einangrunar þarf að fylgja eftirfarandi leiðbeiningum:
 - Þrifa húsnæði með vatni og sápu svo sem gólf, borð, stóla, krana, vaska, salerni og hurðarhúna.
 - Spritta aðra fleti og hluti sem eru snertir reglulega svo sem síma, fjarstýringar og snyrtivörur. Þvo öll fót sem notuð hafa verið og annað svo sem handklæði og rúmföt.
 - Fara í sturtu og klæðast hreinum fötum eftir þrif og áður en farið er út úr húsi.
 - Forðast nána snertingu við viðkvæma og hruma næstu tvær vikurnar. Halda áfram að þvo hendur vel og nota spritt og grímu eins og leiðbeiningar á www.covid.is segja til um.

Aðrir á heimili í sóttkví

Þeir sem ekki hafa greinst með COVID-19 en eru í sóttkví á sama heimili þurfa að fara í sýnatöku þegar sá smitaði losnar úr einangrun. Ekki á að panta sýnatöku sjálfur heldur er strikamerki sent sjálfvirk og boð í sýnatöku þegar sá smitaði losnar úr einangrun.

Vottorð

Vottorð fyrir sóttkví og einangrun er hægt að fá á www.heilsuvera.is. Til þess þarf rafræn skilríki. Nafn forsjáraðila sem er skráð í sóttkví með barninu í einangrun er neðst á vottorðinu. Þeir sem ekki eru með rafræn skilríki geta fengið vottorð um einangrun barns hjá Barnaspítalanum í lok einangrunar.

Símanúmer

Nauðsynlegt er að láta vita ef einkenni versna skyndilega. Neðangreind símanúmer eru fyrir versnandi einkenni veikinda en ekki fyrir spurningar um sóttkví eða einangrun. Upplýsingar um framkvæmd og lengd sóttkvíar er að finna á www.covid.is.

Hringt er í síma 543 1960 kl. 08:00-23:00 ef versnun verður á einkennum eða áhyggjur eru af líðan barns.

Utan þess tíma er hringt í síma 1700 (Læknavaktin) eða 112 ef um neyðartilfelli er að ræða.