



COVID - 19

Ráðleggingar Barnaspítala Hringurinn varðandi börn og unglíngja

útg. janúar 2022

Veiran sem veldur COVID-19 hefur breiðst um allan heiminn. Hver bylgjan af fætur annarri hafa gengið yfir heimsbyggðina og haft gífurleg áhrif. En framleiðsla og útbreiðsla bóluefna hefur gengið vel og á Íslandi eru um 80% einstaklinga eldri en fimm ára bólusettir í janúar 2022.

Sterkar vísendingar eru um að það afbrigði veirunnar sem nú í janúar 2022 er ráðandi, Omicron afbrigðið, valdi ekki eins alvarlegum veikindum og fyrri afbrigði. Með umtalsverðri útbreiðslu þessa afbrigðis og góðri þátttöku Íslendinga í bólusetningum má ætla að dragi úr alvarleika faraldursins á næstu mánuðum og hlutfallslega færri leggist á sjúkrahús.

Fyrri afbrigði COVID faraldursins lögðust minna á börn en fullorðna. Omicron-afbrigðið er hins vegar afar smitandi og fjöldi barna smitast af veirunni. Þó ber að hafa í huga (eins og fram er komið) að Omicron afbrigðið veldur almennt minni einkennum en fyrri afbrigði.

Foreldrar hafa töluvert leitað til Barnaspítala Hringurinn um upplýsingar um viðbrögð við COVID-faraldrinum vegna barna og unglíngja, ekki síst foreldrar þeirra barna sem teljast til viðkvæmra hópa. Sem fyrr leggjum við áherslu á að nota almenna skynsemi við ákvarðanir, láta óttann ekki ná tökum á okkur og fara að ráðleggingum sóttvarnaryfirvalda. Á sama tíma og smitvarnir eru afar mikilvægar eru skólavist, leikskólavist og frístundir börnum það einnig. Við leggjum áherslu á vandaða umfjöllun um sýkingar af völdum veirunnar og varast að vekja óþarfa ótta hjá börnum og unglíngjum. Við leggjum að sjálfsgöðu einnig áherslu á að þiggja bólusetningar fyrir alla í nánasta umhverfi barna í viðkvæmum hópum og reyndar fyrir alla 5 ára og eldri í samræmi við ráðleggingar sóttvarnaryfirvalda.

Barnaspítali Hringurinn bendir á eftirfarandi:

- **COVID-19 smitast með úðasmiti og snertismiti.** Grímur, handþvottur og hæfileg fjarlægð milli einstaklinga dregur úr smithættu. Ef dregur úr faraldrinum á næstu vikum og mánuðum verður vafalaust slakað á slíkum viðbrögðum. Þó mætti áfram viðhafa slíkar aðgerðir, sérstaklega í samskiptum við óbólusetta einstaklinga.
- **Börn og unglíngjar með sjúkóma sem gera þau viðkvæmari fyrir sýkingum (viðkvæmir hópar) ættu að fá bólusetningu skv. ráðleggingum sóttvarnarlæknis. Þeir sjúkdómar eru m.a. eftirfarandi:**
 - **Langvinnir lungnasjúkdómar**, og þá sérstaklega:
 - **Slímseigjusjúkdómur** (cystic fibrosis)
 - **Langvinnur lungnasjúkdómur í kjölfar fyrirburafæðingar** -
 - **Primary ciliary dyskinesia**
 - **Ákveðnir meðfæddir gallar á lungnavef**
 - **Alvarlegir hjartasjúkdómar**, og þá sérstaklega:
 - **Hjartabilun** sem krefst lyfjameðferðar;
 - **Blámahjartagallar** með marktækt lækkaðri súrefnismettun (að staðaldri <90%)
 - **Hjartagallar sem þrátt fyrir aðgerð valda umtalsverðri skerðingu á úthaldi (sérstaklega Fontan/TCPC aðgerð)**
 - **Alvarlegur lungnaháprýstingur**
 - **Líffæraþegar** (hjarta, lungu, lifur, nýru). Fyrstu 6 mánuðina eftir ígræðslu ef meðferð gengur samkvæmt áætlun.

- **Alvarlegir langvinnir taugasjúkdómar, og þá sérstaklega:**
 - **Illvíg flogaveiki (með tíðum flogum);**
 - **Vöðva-, tauga- eða efnaskiptasjúkdómar sem hafa áhrif á lungnastarfsemi**
- **Ákveðin meðfædd heilkenni, Downs' heilkenni o.fl.**
- **Börn með offitu**

Börn með tegund 1 sykursýki teljast ekki í aukinni áhættu vegna COVID-19, góð blóðsykurstjórnun er mikilvæg eins og í öðrum veikindum.

Börn með veikt ónæmiskerfi, ýmist vegna grunnsjúkdóms eða vegna lyfjameðferðar gætu þurft örvunarskammt (þriðja skammtinn) af bóluefni til að fá góða vörn. Í slíkum tilvikum getur sérfræðingur barnsins skrifað læknaþréf sem rökstyður aukabólusetningu.

Ef fram fer sem horfir verður á næstu vikum dregið úr sóttvarnaraðgerðum. Veiran er samt ekki farin en væntanlega nálgumst við fyrri aðstæður sem voru fyrir COVID faraldurinn. Það er ekki einfalt að gefa almennar ráðleggingar fyrir börn sem tilheyra mismunandi hópum og glíma við mismunandi aðstæður. Við teljum rétt að hafa eftirfarandi í huga:

- Bólusetningar barna og unglunga draga úr alvarleika veikinda verði þau fyrir smiti
- Bólusetningar í nánasta umhverfi draga úr hættu á smiti til barnanna
- Skóli, leikskóli, dagvist og ýmis félagsleg tengsl eru börnum nauðsynleg. Skólarnir og leikskólarnir hafa staðið sig frábærlega í faraldrinum og halda uppi ágætu hreinlæti eftir því sem kostur er. Barnið/unglingurinn fer að sjálfsögðu eftir þeim leiðbeiningum. Það er mat foreldra hvort/hvenær barn fer aftur í skóla/leikskóla með ofanskráð í huga.
- Það verður að vera mat foreldra hversu langt þarf að ganga í sóttvörnum. Eðlilegt er að forðast samskipti við einstaklinga með einkenni um smit en á sama tíma eru félagsleg tengsl mikilvæg. Vonir standa til að skólalæti færirist í eðlilegar horf og leikskólar og önnur dagvist einnig. Ef foreldrar eru í vafa er mælt með samtali við meðhöndlandi lækni barnsins.
- Innan heimilis ættu hefðbundnar hreinlætisvenjur að gilda og enginn skyldi hætta að knúsa og faðma börnin sín!
- Horfum vonandi fram á betri tíma!

Barnaspítali Hringssins, janúar 2022

Ásgeir Haraldsson, barnalæknir, sérfræðingur í ónæmisfræði barna

Valtýr Stefánsson Thors, barnalæknir, sérfræðingur í smitsjúkdómum barna