

# Råd til foreldre med barn med luftveisinfeksjon

I løpet av et vanlig år kan ellers friske barn gjennomgå 6–10 ulike luftveisinfeksjoner. Det er i seg selv ikke grunn til å bli bekymret eller å kontakte lege. Feber i seg selv er heller ikke farlig isolert sett, men en del av kroppens immunrespons.

Som følge av smitteverntiltak under korona-pandemien har det vært lite luftveisinfeksjoner i befolkningen. Det at man utsettes for virus og bakterier jevnlig, bidrar til å opprettholde et godt immunforsvar. FHI forventer at enkelte utbrudd av luftveivirus kan bli kraftigere denne vintersesongen enn ellers.

## Hva gjør du:

- Sørg for å gi barnet rikelig med drikke. Dette bidrar til å senke kroppstemperaturen, opprettholde væskebalansen, lindrer hoste og kan være slimløsende
- Kle av barnet til et minimum ved feber. Dette bidrar til å bli kvitt overflødig varme
- Gi nesenspray ved tett/ rennende nese (saltvann, eventuelt slimhinneavsvellende hvis barnet er over to år) Hold barnet hjemme fra barnehage/skole til barnet er i bedring
- Febernedsettende medisin som Paracet/Ibux kan benyttes ved smerter eller dersom barnet er så slapp at det ikke drikker. Følg anbefalt dosering. Febernedsettende gjør ikke barnet fortere frisk.
- Ved hoste og-/eller luftveisplager kan det forsøkes å la barnet ligge med hevet overkropp om natten
- Ved HØY FEBER (>40 grader) bør barnet ligge i nærheten av foreldre og vekkes et par ganger i løpet av natten: Lar barnet seg vekke og gir god kontakt?

## Søk lege hvis barnet ditt:

- Er tre måneder eller yngre og har feber eller hoste
- Har redusert allmenntilstand, virker slapp og uinteressert i omgivelsene
- Ikke orker å spise/drikke eller har betydelig mindre antall våte tissebleier enn vanlig
- Er plaget i så stor grad at barnet har behov for febernedsettende (f.eks. Paracet/Ibux) lenger enn 3-4 dager
- Har pustevansker eller puster unormalt raskt. Se etter følgende:
  - Fremmedlyder (presser, surkler, piper)
  - Bruk av hjelpemusklatur ( huden under og innimellom ribben/krageben trekker seg innover)
  - Har blålig farge på lepper/fingre
  - Nesevingespill (neseborene utvider seg ved pust)

- Dersom tilstanden forverres eller ved manglende bedring
- Hoster sammenhengende og uten bedring i mer enn 4 uker
- Har hyppig nattehoste og/eller hoste utløst av anstrengelse
- Søk også lege dersom du ellers er engstelig for at barnet har en alvorlig sykdom.

## Ring 113 dersom barnet ditt:

- Gir dårlig kontakt/ikke reagerer på rop eller rist
- Har pustevansker og virker medtatt
- Er svært slapp og blek og gir dårlig kontakt
- Har feber og:
  - Kramper
  - Er nakkestiv (ikke i stand til å føre haken til brystet eller ta kneet til pannen), lyssky eller intens hodepine
  - Hudblødninger (rødt utslett som ikke lar seg avbleke med ett kjøkkenglass)
  - Pustevansker og ikke i stand til å svelge (sikler – ikke i stand til å svelge eget spytt)

## Fastlege

Vi minner om at fastlegen er alle pasienters primærkontakt inn i helsevesenet og at legevakten er forbeholdt akutt sykdom-/eller skade.