

Til foreldre/foresatte og ansatte i Stangeskolen og Stangebarnehagen

Etter en uke rødt nivå og strenge smitteverntiltak i både barnehage og skole, er vi nå heldigvis tilbake på gult nivå. Hverdagen forløper mer som normalt for ungene våre, selv om smittevernet preger oss på gult nivå også. Vi står foran en sesong med mye forkjølelse og andre virusinfeksjoner, og i den forbindelse ønsker kommuneoverlegene ved Samfunnsmedisinsk enhet å minne om noen viktige poenger for å forebygge og raskt oppdage covid-19-utbrudd.

Når skal man holde seg hjemme?

Både barn og voksne skal som hovedregel holde seg hjemme ved nyoppstått luftveisinfeksjon. Dette inkluderer også lette symptomer som forkjølelssymptomer. Unntak for barn i barnehage-/barneskolealder med rennende nese som eneste symptom og som ellers er i god allmenntilstand uten andre tegn på nyoppstått luftveisinfeksjon; disse behøver ikke å holdes hjemme eller testes.

De minste barna vil ofte ikke klage på vond hals og kroppssverk, men det merkes gjerne at de er i ferd med å bli syke ved at de sutrer mer enn vanlig, ikke vil spise, i tillegg til at de har for eksempel rennende nese eller hoste. Foreldre må derfor være ekstra oppmerksomme når barnet deres ikke virker å være helt i form og i tillegg har noen symptomer fra luftveiene, og holde det hjemme.

Om rennende nese

Symptomet «rennende nese» kan være vanskelig å vurdere, og det er mye usikkerhet rundt hvordan dette skal praktiseres. Kommuneoverlegene anbefaler at barn med nyoppstått kraftig nesetetthet/mye snørr holdes hjemme en dag eller to til man ser om det tilkommer symptomer som redusert allmenntilstand, feber eller hoste, eller om det kun utvikler seg til neserenning uten øvrige sykdomstegn. Det er i disse første dagene man er mest smittsom ved vanlig forkjølelse, slik at dette også vil kunne forebygge mye smitte av forkjølelsvirus. Barn som utvikler neserenning som eneste symptom i løpet av barnehagedagen, og som ellers er i normal form, behøver ikke sendes hjem.

Testing

Alle med symptomer på nyoppstått luftveisinfeksjon bør testes raskest mulig. Covid-19 har ofte følgende symptomer: Feber, hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, sår hals eller sykdomsfølelse. Per i dag er anbefalingen at voksne bør testes også ved milde symptomer som forkjølelse eller litt sår hals. Grunnen til dette er at covid-19 kan gi svært milde symptomer hos mange.

Barn i barnehage-/barneskolealder med feber og hoste bør testes raskest mulig. Ved lettere symptomer anbefales det å se an hjemme et par dager. Ved rask bedring behøver de da ikke testes og kan returnere til barnehage/skole. Ved vedvarende symptomer anbefales testing.

Ved negativ test

Ved negativ test kan man gå tilbake på jobb/skole/barnehage når man er i god allmenntilstand (det vil si at man føler seg frisk og er feberfri), selv om man fortsatt har noen symptomer på luftveisinfeksjon. (Merk at forutsetningen er at man blir testet. De som av en eller annen grunn ikke følger anbefalingene om testing, må holde seg hjemme til symptomfrihet.)

Ved karantene skal man fullføre karantenetiden på 10 dager også ved negativ test.

Testen klarer ikke å fange opp koronaviruset i alle tilfeller, og ny test bør vurderes ved fortsatt sterk mistanke om covid-19. Det anbefales å kontakte fastlege i slike tilfeller.

Aktuelle nettsider fra Folkehelseinstituttet (FHI)

FHI har utarbeidet et flytskjema som er ment som en støtte for befolkningen i vurderinger omkring testing for covid-19, samt vurderinger omkring når vi kan gå tilbake til barnehage/skole/jobb etter luftveisinfeksjon. Dette skjemaet finner dere [her](#).

FHI har flere nyttige sider for befolkningen, og [her](#) kan dere blant annet få hjelp til å skille symptomer på covid-19 fra andre tilstander.

Mvh

Atle Teksum
Kommunalsjef Oppvekst