

## Råd i forbindelse med skolestart

**Helsemyndighetene anbefaler vanlig skolestart for alle, også for dem som tilhører risikogruppene. Det er viktig at både foreldre og ansatte i skolen sørger for å ha gode rutiner for hoste- og håndhygiene for å begrense smitten av ny influensa A (H1N1). Influensasyke barn skal holdes hjemme fra skolen i minimum sju dager.**

Har du barn i grunnskole eller videregående skole er det viktig at du følger de rådene som gis av helsetjenesten lokalt og av helsemyndighetene for å forebygge smittespredning av den nye influensaen. Du kan hjelpe barnet ditt til å få gode vaner som begrenser smitte.

### Begrense smitte

- Bruk engangs papirlommetørklær foran munnen for å beskytte andre når du hoster eller nyser. Kast papirlommetørkleet etter bruk.
- Host eller nys i albuekroken hvis du ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
- Vask hendene grundig og ofte, spesielt når du har vært ute og før du spiser. Bruk alkoholholdig middel hvis vann og såpe ikke er tilgjengelig.
- [Se mer om hygieniske forholdsregler](#)

### Ved utbrudd av influensa

Influensasyke barn skal sendes hjem fra skolen. Influensasyke barn skal holdes hjemme i minimum sju dager.

### Barn og unge i risikogrupper

Ved utbrudd av smitte på skolen skal barn og unge som tilhører risikogrupper få tilbud om Tamiflu som forebyggende behandling.

- **Situasjon med spredte enkelttilfeller på en skole:**  
Dersom barnet har vært i nær kontakt av noe varighet med en influensasyk med symptomer, skal Tamiflu tilbys som forebyggende behandling. I slike situasjoner kan barnet fortsatt gå i barnehagen/skolen.
- **Situasjon med større utbrudd og vedvarende smitte på skolen:**  
Ved et slikt tilfelle, avhengig av eksponeringsfaren og barnets helseforhold, bør foreldrene også vurdere sammen med fastlegen/spesialist om barnet bør holdes borte fra barnehagen/skolen i en periode inntil spredningen i skolen er redusert eller barnet er vaksinert. Alternativt kan også kommunens smittevernlege gjøre en slik vurdering.

### Bli hjemme hvis du er syk

De som blir syke med influensa skal holde seg hjemme. Personer med den nye influensaen er smittebærende i sju dager etter første symptomer. Influensasyke skal derfor holde seg hjemme i sju dager fra første sykdomsdag.

### Hvem er i risikogruppen

Voksne og barn med følgende tilstander kan få mer alvorlig sykdom som følge av influensaen:

- Kronisk luftveissykdommer
- Nedsatt lungekapasitet
- Hjerte-karsykdommer

- Nedsatt forsvar mot infeksjoner
- Diabetes type 1 og type 2
- Kronisk nyresvikt
- Alvorlig nevrologisk sykdom

Også gravide kan være mer utsatt

Tilhører barnet ditt noen av disse gruppene er det viktig at du kontakter lege

- hvis barnet får symptomer,
- hvis noen barnet bor sammen med blir syk eller
- hvis du vet at barnet har vært utsatt for smitte.

Følg med på [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no). Etter hvert som situasjonen utvikler seg kan det komme nye råd.