

# Magsjuka

## Information till vårdnadshavare

*Magsjuka smittar lätt och symtomen kommer ofta snabbt. Barn som har magsjuka får ofta kräkningar och diarréer. Andra vanliga symtom är illamående, ont i magen, feber, trötthet och att barnet inte vill äta som vanligt.*

Magsjuka kan ha många olika orsaker, men vanligast är att den orsakas av virus. Barn som har magsjuka behöver vila och få i sig mer vätska än vanligt. Det kan ta några dagar till en vecka innan barnet blir friskt igen.

### Vad kan jag göra själv?

- Barnet bör dricka lite och ofta, ge gärna vätskeersättning. Dricker barnet för mycket vätska på en gång kan en ny kräkning uppstå. Undvik söta drycker, fullkornsvälling och annan fiberrik mat. Det kan göra symtomen värre. Om barnet vill ha välling kan du prova med majsställing. Men var då uppmärksam på ev. förstoppning.
- Förebygg spridning genom att tvätta händerna med flytande tvål före måltider och efter toalettbesök/blöjbyte. Använd en egen handduk eller engångshandduk. Tvätta även barnets händer.
- Efter att en magsjuk person använt toaletten, rengör toalett, kranar, strömbrytare och andra ställen som personen kan ha tagit på.
- Vid torkning av kräkning på yta, täck gärna först med hushållspapper och var noga med att tvätta händerna efteråt och eventuellt redskap som använts.

### Behöver barnet vara hemma?

Barn som är magsjuka ska vara hemma. Barnet kan komma tillbaka till förskolan när det inte har kräkts eller haft vattentunn diarré på minst 48 timmar. Barnet ska även kunna äta normalt, samt orkar delta i aktiviteterna på förskolan. I magsjuketider kan smittspridningen på förskolan möjligen begränsas genom att även syskon (som går på förskolan) till sjuka barn stannar hemma. Skolbarn och vuxna kan återgå till skola och arbete efter att de varit symtomfria i minst 24 timmar.

Är du osäker på om ditt barn ska vara hemma eller inte kan du ringa förskolan. På 1177.se eller i appen 1177 kan du läsa mer. För sjukvårdsrådgivning kan du ringa 1177. Öppet dygnet runt.