

COVID-19

Barn í heimaeinangrun

Börnum með staðfestan COVID-19 og eru í einangrun utan spítala er fylgt eftir með símtölum frá Barnaspítala Hringingsins. Algengt er að veikindin standi yfir í 2-3 vikur en það er þó mjög einstaklingsbundið.

Í fyrsta viðtali hringir læknir eða hjúkrunarfræðingur og fer yfir heilsufar og líðan barnsins. Eftirlitið felst síðan í því að heilbrigðisstarfsmaður hringir reglulega og spyr um einkenni og líðan og metur hvort þörf er á sérstökum úrræðum. Einkenni COVID-19 sýkingar eru mismunandi milli barna og breytast oft frá einum degi til annars. Þau algengustu eru hiti, hósti og andþyngsli. Önnur algeng einkenni eru höfuðverkur, vöðvaverkir og einkenni frá meltingarfærum svo sem ógleði, uppköst og niðurgangur. Í símtali frá Barnaspítala getur því þurft að svara mörgum spurningum um líðan barnsins. Meirihluti barna fær væg einkenni en sum veikjast meira og geta þurft innlögn á sjúkrahús.

Ef líðan versnar getur barninu verið vísað til frekari skoðunar á bráðamóttöku Barnaspítala Hringingsins eða það getur fengið vitjun læknis heim. Það er mikilvægt að hringja á undan sér áður en komið er á spítalann, í síma 824 5353. Barnaspítalinn er í samstarfi við aðrar starfsstéttir innan spítalans svo sem sálfræðinga.

Þetta fræðsluefni byggir á núverandi þekkingu á COVID-19 og getur breyst eftir því sem þekking eykst.

Dæmi um einkenni sem spurt er um í símaviðtali

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hiti• Hrollur eða kuldi• Þyngsli, tak eða verkir við öndun• Þurr hósti• Slím sem hóstað er upp• Höfuðverkur• Mæði í hvíld og í áreynslu• Bein- og vöðvaverkir• Særindi í hálsi | <ul style="list-style-type: none">• Nefrennsli• Lystarleysi• Ógleði og uppköst• Breyting á lyktar- og bragðskyni• Verkir í kvið• Niðurgangur• Slappleiki• Kvíði |
|--|--|

Mikilvægt er að fylgjast með hita barns tvisvar á dag og skrá niðurstöðuna hjá sér til minnis.

Almennar ráðleggingar

Vökvainntaka

Halda þarf vökva að barninu og reyna að fá það til að drekka nægan vökva, sérstaklega ef það hefur:

- Háan hita eða hita sem hefur varað lengi
- Svitnað mikið
- Litla lyst á að drekka
- Kastað upp eða haft niðurgang

Ef ofangreind einkenni eru til staðar er ráðlagt að drekka ekki eingöngu vatn þar sem nauðsynleg sölt tapast úr líkamanum. Mælt er með drykkjum svo sem ávaxtaskvísunum, Gatorade, Powerade eða Aquarius sem fást í apótekum og matvöruverslunum, fyrir yngstu börnin þarf að þynna þessa vökva. Einnig er mælt með að fylgjast með hve mikið er drukkið til dæmis með því að skrá niður magn vökva eða fjölda glasa. Mælt er með að barn sem er 10 kg að þyngd drekki samtals um einn lítra af vökva á dag.

Þvaglát

Fylgjast þarf með hvort barnið fari reglulega á salerni og litnum á þvagini. Eðlilegur litur á þvagi er ljósgulur. Ef þvag er dökkgult eða mjög sterk lykt er af því, getur það verið merki um vökvaskort og þá er ráðlagt að drekka meira.

Matur

Ráðlagt er að gefa barninu reglulega að borða yfir daginn eða á þeim tíma dags sem því líður best, til dæmis eftir að það hefur fengið verkjalyf. Ef barnið borðar lítið til dæmis vegna lystarleysis eða ógleði er mikilvægt að gefa því vökva reglulega. Gefið er lítið af vökva í einu, um 10 ml á fimm mínútna fresti og þess gætt að barnið þambi ekki. Ef ógleði er slæm eða barnið kastar endurtekið upp er hægt að fá ógleðistillandi lyf. Stöku sinnum getur þurft að gefa vökva í æð meðan þetta er að ganga yfir.

Hiti

Mæla þarf hita hjá barninu að minnsta kosti kvölds og morgna. Ef hiti fer yfir 38,5°C eða veldur óþægindum er mælt með að taka parasetamól til að lækka hitann.

Verkir

Í símtali frá Barnaspítala er spurt hvort verkir séu til staðar og styrk þeirra. Hægt er að nota verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Ef verkir eru viðvarandi er ráðlagt að taka verkjalyf reglulega yfir daginn.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engir verkir		Vægir verkir		Miðlungs verkir		Miklir verkir		Gríðarlegir verkir		

Parasetamól

Parasetamól er fyrsta val sem hitalækkandi og verkjastillandi lyf. Ráðlagður skammtur fyrir börn er 15 mg fyrir hvert kíló líkamsþyngdar, allt að fjórum sinnum á dag, á sex klukkustunda fresti.

Íbúfen og Nurofen mixtúra

Óhætt er að nota Íbúfen töflur eða Nurofen mixtúru samhliða parasetamóli. Ráðlagður skammtur fyrir börn er 10 mg fyrir hvert kíló líkamsþyngdar, mest þrisvar sinnum á sólarhring, þ.e. á 8 klst. fresti. Taka má lyfið á milli parasetamól skammta. Þannig getur náðst samfelldari verkjastilling, ef þess er þörf.

Hreyfing

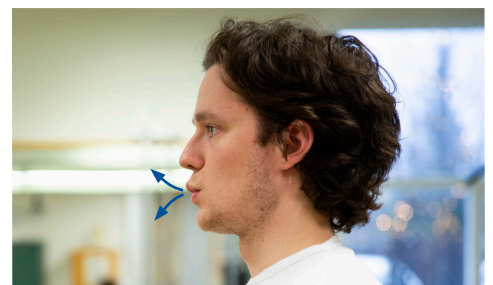
Mælt er með léttari hreyfingu innanhúss ef heilsan leyfir. Hreyfing getur dregið úr slappleika og bætt öndun. Ekki er mælt með áreynslu eða líkamsrækt.

Öndunaræfingar

Til að bæta öndun og minnka hættu á lungnabólgu er nauðsynlegt að gera öndunaræfingar. Einnig er gott að breyta oft um stellingu í rúmi þ.e. að liggja til skiptis á hliðum og baki og jafnvel grúfu.

Mælt er með að gera öndunaræfingar á 1-2 klukkustunda fresti yfir daginn. Öndunaræfingar fyrir börn geta verið t.d. að blása sápukúlur, að blása í rör og gera búbblur í vatn eða að blása í flautu eða blöðru fyrir eldri börn. Ef notuð eru berkjuvíkkandi lyf eru öndunaræfingar gerðar 10 mínútum eftir notkun þeirra. Best er að gera öndunaræfingar í uppréttri eða sitjandi stöðu, þá er auðveldara að anda djúpt og fylla lungun af lofti. Slakað er á í háls-, axlar- og brjóstkasavöðvum, handleggir liggja á stólörmmum eða koddum eða eru hafðir í kjöltunni.

- Andað er rólega að sér í gegnum nefið (með lokaðan munn) eins og þegar andað er í hvíld og talið í huganum „einn, tveir“ á meðan á innöndun stendur (ekki er andað djúpt).
- Síðan er settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn, eins og þegar flautað er, en ekkert flaut heyrist. Talið er í huganum „einn, tveir, þrír, fjórir“ meðan á útöndun stendur.
- Æskilegt er að endurtaka öndunaræfingarnar 5-8 sinnum.



Settur er stútur á varirnar og andað frá sér um munn

Lyfjanotkun

Ef tekin eru lyf að staðaldri, á ekki að breyta lyfjameðferð án samráðs við lækni.

Lok einangrunar

- Þeir sem eru með COVID-19 verða að vera í einangrun í 14 daga frá því að sýnið var tekið. Einnig er nauðsynlegt að hafa verið einkennalaus í sjö daga. Útskrift úr einangrun fer fram í samráði við starfsmenn COVID-19 göngudeildar sem veita nánari upplýsingar.
- Aðrir á heimilinu sem ekki hafa veikt þurfa að vera í sóttkví í sjö daga og fara þá í sýnatöku.

Leiðbeiningar um einangrun og sóttkví eru á vefsíðunni www.covid.is.

Vottorð

Vottorð fyrir sóttkví og einangrun er hægt að fá:

- Á heilsugæslustöð með því að senda skilaboð þangað rafrænt í gegnum Heilsuveru. Til þess þarf rafræn skilríki.
- Með því að senda tölvupóst til Embættis landlæknis á netfangið: mottaka@landlaeknir.is

Mikilvæg símanúmer

Nauðsynlegt er að láta vita ef einkenni versna skyndilega. Einnig mega forráðamenn barna sem eru í eftirliti hjá Barnaspítalanum hafa samband ef áriðandi spurningar vakna sem ekki geta beðið næsta símtals.

Hringdu í síma 824 5353 (vakthafandi sérfræðilæknir á barnaspítalanum) ef versnun verður á einkennum eða áhyggjur eru af líðan barns.