

Þegar barnið þitt er lasið



Nokkur ráð til þín sem átt barn
á aldrinum 0-5 ára

Svona smitast pestir

Börn eru oft lasin. Algengt er að þau fái um 6-8 kvefpestir á ári. Kvef varir oft í 1-2 vikur en hósti getur varað lengur.

Veirur (um 90% veikinda)

Dæmi: Kvef, hálsbólga, magapestir, augnsýkingar og berkjubólga.

- **Sýklalyf/pensillín hjálpa ekki.**
- **Algengustu smitleiðir** í bæði veiru og bakteríusýkingum eru við snertingu og úða t.d. hósta eða hnerra.

Bakteríur (sjaldnar)

Dæmi: Sumar eyrnabólgur, hálsbólga, lungnabólga og húðsýkingar.

- **Stundum getur þurft sýklalyf.**



Hvernig forðast ég smit hjá barninu mínu?

- **Þvo** hendur barnsins eftir leikskóla, heimsóknir og tómstundir.
- Notaðu **handspritt** ef tími er knappur eða langt er í næsta vask.
- **Forðast** umgengni við smitaða.
- Veita barninu þær **bólusetningar** sem bjóðast.

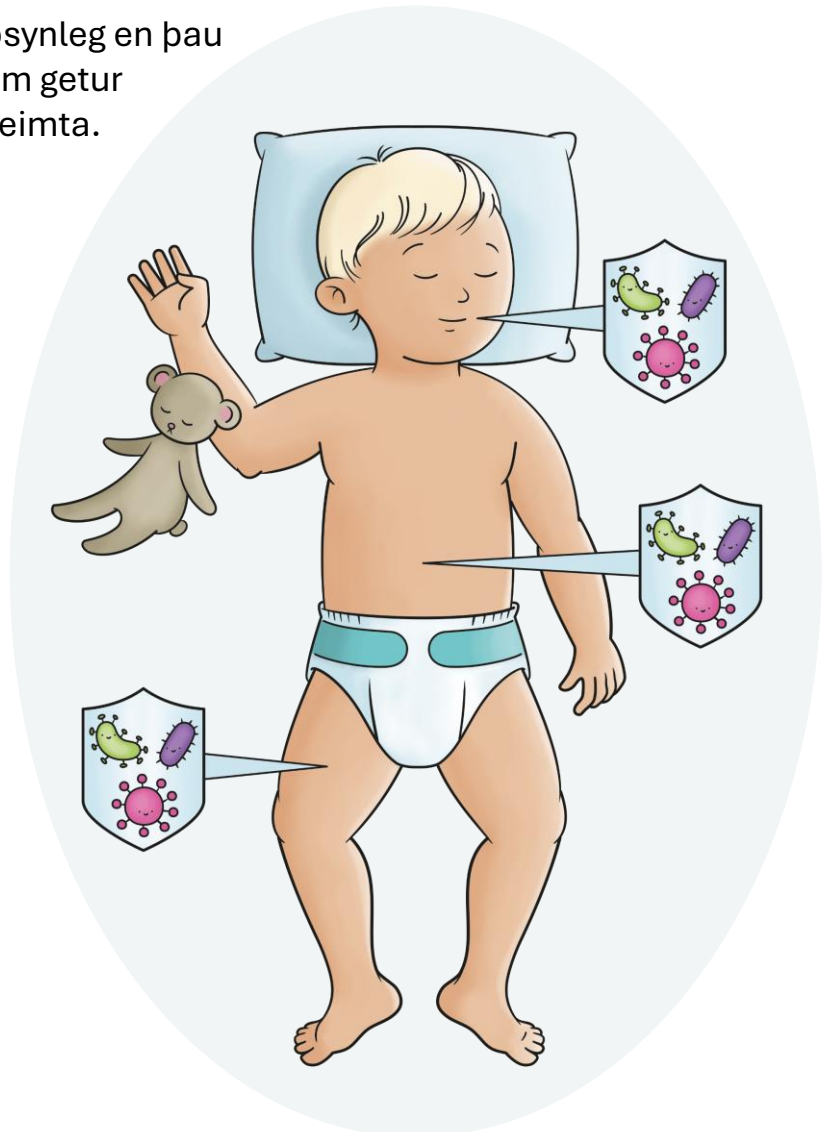


Örveruflóran og sýklalyf

- Á og í líkama okkar lifa **milljónir baktería**, þær eru hluti af **ónæmisvörnum** okkar og hjálpa okkur einnig að taka upp næringu í þörmunum.
- Heilbrigð **örveruflóra** má segja að virki eins og **skjöldur** gagnvart skaðlegum örverum.
- **Sýklalyf** geta verið nauðsynleg en þau raska heilbrigðri flóru sem getur tekið mánuði að endurheimta.

Gott að
hafa í
huga!

- **Sýklalyfjaónæmar** bakteríur geta náð fót-festu við endurteknar sýklalyfjameðferðir.
- Hefðbundin penisillínlyf lækna **ekki** veikindi af völdum veirusýkinga.



Hiti hjá barni

Hár hiti = 38°C eða hærri

- **Algengt**, yfirleitt hættulaust, ónæmiskerfið er að verja líkamann.
- Hjá **yngri en 1 árs** er best að nota *endaparmsmæli* til að mæla hita en oft gengur vel að nota *eyrnamæli* hjá eldri börnum.

Allan sólarhringinn er hægt að fá ráð hjá hjúkrunarfræðingi í síma 1700



Börn eldri en 1 árs, eyrnamælir



Ung börn, yngri en 1 árs, endaparmsmælir

Hvað get ég gert heima?

- Gefa barninu ríkulega að drekka og hafa barnið léttklætt innandyr.
- Gefa barninu hitalækkandi lyf* ef því líður illa, t.d. ef það grætur mikið, er pirrað, þreytt eða með lélega lyst á drykk eða fæðu.



* Dæmi um hitalækkandi lyf eru parasetamól og íbúfen í stíl eða mixtúru. Upplýsingar um skammta má fá á Heilsuvera.is, í síma 1700 eða í apótekum.

Leitaðu hjálpar samdægurs

Ef barn yngra en 3 mánaða:

- Er með hita yfir 38°C og/eða
- Er slappt eða ólíkt sér eða vill ekki drekka.

Leitið á
heilsugæslu eða
bráðapjónustu
barna ef barn
yngra en 3 mánaða
er með hita

Ef 3-6 mánaða barn:

- Er með **háan hita**.
- Er þreytt og hefur ekki orku til að leika sér þrátt fyrir hitalækkandi meðferð.
- Drekkur ekki eða nærir ekki.

Öll börn, óháð aldri:

- Þreyta og orkuleysi, barnið hefur ekki orku í að leika sér þrátt fyrir hitalækkandi meðferð.
- Yfir 38°C hiti í meira en 4 daga.
- Hiti yfir 41°C eða hiti sem svarar illa hitalækkandi meðferð.
- Hitakrampi í fyrsta sinn.
- Miklir verkir eða sár grátur sem ekki tekst að hugga.
- Barnið drekkur ekki eða nærir ekki.
- Munnur er þurr eða tár koma ekki þegar barnið grætur.



Allan sólar-
hringinn er
hægt að fá ráð
hjá hjúkrunar-
fræðingi í síma
1700

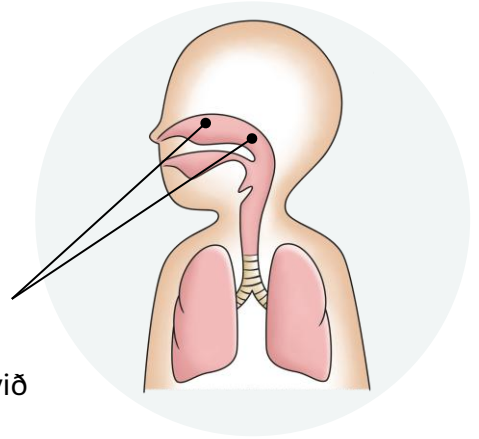


Kvefpest

Einkennist af:

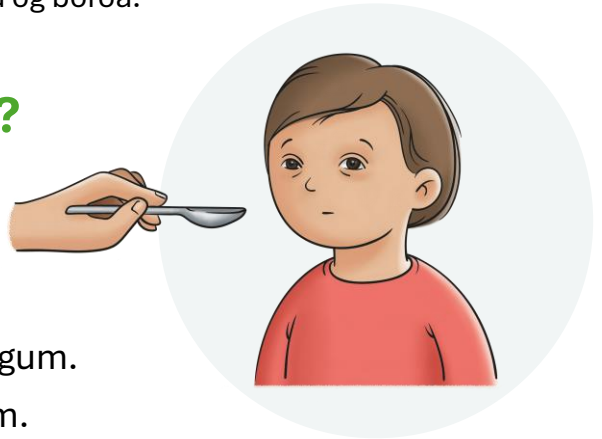
- Hósta
- Nefrennsli og nefstíflu
- Aukinni táramyndun og grefti í augum
- Hálssærindum
- Hita

Við kvef myndast slím í nefi og nefkoki. Það geta heyrst óhljóð við öndun og óþægilegra verður að anda og borða.



Hvað get ég gert heima?

- Gefa barninu oft að drekka.
- Nota saltvatnslausn í nef*.
- Gefa verkja- og hitalækkandi lyf eftir þörfum og samkv. ráðleggingum.
- Hækka höfðalag hjá eldri börnum.



* Í apótekum fást saltvatnslausnir sem draga úr nefstíflu og slímframleiðslu. Notaðu má nefstíflu hjá yngstu börnunum sem eiga erfitt með að snýta sér en ætti þó að nota gætilega.

Leitaðu hjálpar samdægurs

Ef barnið:

- Erfiðar við öndun.
- Andar hratt í hvíld.
- Er með bláleitar varir eða húð.
- Tekur ekki brjóst eða drekkur ekki vökva þrátt fyrir saltvatns-nefdropa.
- Er óvenju þreytt og leikur sér ekki þrátt fyrir verkjastillandi/hitalækkandi lyf.

Allan sólar-
hringinn er hægt
að hringja í **1700**
og fá ráð hjá
hjúkrunar-
fræðingi



Hringdu í 1700 eða heilsugæslu og leitaðu hjálpar

Ef barnið:

- Er orkulaust/slappt.
- Er með hávær hljóð við öndun.
- Hefur haft hósta í meira en 1 mánuð.
- Hefur haft hita og kvef í meira en 4 daga.
- Er með verki í eyrum sem valda sárum gráti eða vanlíðan.



Magapest

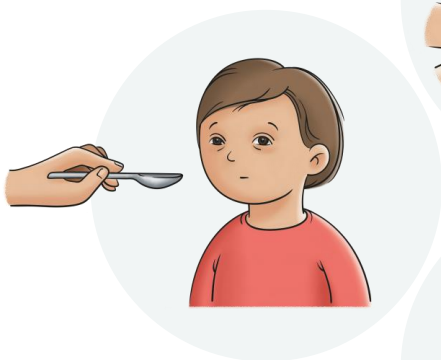
Er oft **bráðsmitandi!**

- Gera má ráð fyrir að börn séu smitandi í **að minnsta kosti** 2 daga eftir síðustu uppköst/niðurgang.



Hvað get ég gert heima?

- Gefa nóg af vökva, lítið magn í einu en oft.
- Halda áfram að gefa brjóst eða ungbarnablöndu/þurrmjólk.
- Við mikil uppköst eða niðurgang getur verið gott að nota sykur/salt duft eða freyðitöflur til að viðhalda jafnvægi salta og vökva.
- Forðast súra drykki, gosdrykki og fituríkan mat eða olíur.
- **Góð ráð um niðurgang og uppköst má finna á [Heilsuvera.is](https://heilsuvera.is).**



Gefa **minna magn** í einu af vökva og **gefa oft**



Þvo hendur reglulega með sápu og vatni



Leitaðu hjálpar samdægurs

Ef barnið:

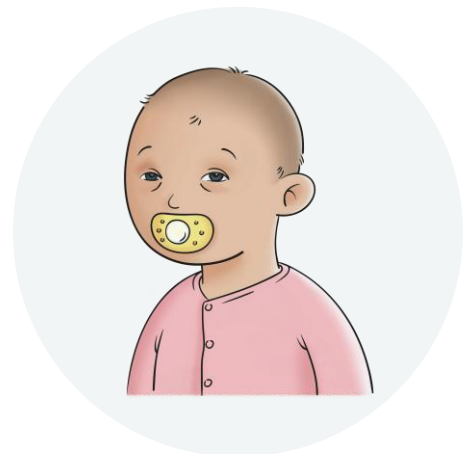
- Er óvenju þreytt og hefur enga orku til að leika sér.
- Pissar sjaldan eða lítið.
- Vill ekki taka brjóst eða drekka annan vökva.
- Er með blóðugar hægðir eða mikla magaverki.



Hringdu í 1700 eða heilsugæslu og leitaðu hjálpar

Ef barnið:

- Er ekki á batavegi eftir 24 tíma.
- Er með háan hita.
- Er með niðurgang í meira en 2 vikur.
- Veiktist erlendis eða skömmu eftir heimkomu.



Hvert skal leita við veikindi barns?

Höfuðborgarsvæðið

- Á dagvinnutíma: **Í síma 1700**, í netspjall heilsuvera.is eða hafa samband við þína heilsugæslu.
- Utan dagvinnutíma: **Í síma 1700**, á Læknavaktina eða hjá Domus barnalæknum, á skilgreindum opnunartíma.

Bráðamóttaka barna á Landspítala er opin allan sólarhringinn og sinnir bráðveikum börnum eftir samráð við heilbrigðisfagfólk.

Utan höfuðborgarsvæðisins

- Á dagvinnutíma: **Í síma 1700**, í netspjall heilsuvera.is eða hafa samband við þína heilsugæslu.
- Utan dagvinnutíma: **Í síma 1700.**

Vaktþjónusta er í öllum heilbrigðisumdæmum.

Við alvarleg veikindi / neyðartilvik - í síma Neyðarlínu 112!

Allan sólar-
hringinn er
hægt að hringja
í 1700 og fá ráð
hjá hjúkrunar-
fræðingi



Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu

Þegar barnið þitt er lasið

1. útgáfa / 2026

Þýtt og staðfært úr leiðb. STRAMA Region Stockholm:

Så vårdar du ditt sjuka barn

Umbrot og þýðing: Már Egilsson

Teikningar: Li Rosén/ illli

throunarmidstod@heilsugaeslan.is

Þegar barnið þitt er lasið



Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Bæklingur þýddur og staðfærður úr leiðb. STRAMA Region Stockholm

**Ítarlegri upplýsingar um
algenga smitsjúkdóma barna
má nálgast með því að smella hér**