

## COVID-19 og forkølelser

### Symptomer ved COVID-19

De typiske symptomer ved begyndende og mild sygdom ligner almindelige symptomer på influenza og anden øvre luftvejsinfektion med feber, tør hoste og træthed.

Andre tidlige, men mindre hyppige symptomer, kan bl.a. være hovedpine, muskelsmerter, ondt i halsen, kvalme, tab af smags og lugtesans. De fleste oplever bedring i løbet af 3-7 dage og får ikke brug for lægehjælp. De fleste børn med COVID-19 får kun milde eller ingen symptomer, som oftest går over af sig selv.

Stoppet næse eller løbenæse uden andre symptomer er ikke typisk for COVID-19.

### Symptomer ved forkølelse

Der kan være snue, nys, røde øjne, ondt i halsen og hoste som følge af irritation af slimhinderne. Desuden kuldegysninger og måske feber. Ofte er børnene trætte og irritable, mister appetitten og trækker vejret gennem munden på grund af den tilstoppede næse.

Forkølelse skyldes mange forskellige virus typer og smitter via kys, hænder, lommestørklæder, håndklæder, legetøj og andet, der er blevet forurenset med smitstoffet via host og nys.

Smitte kan overføres fra dagen før, forkølelsen bryder ud, til 5 dage efter. Antibiotika har ingen effekt på virus.

### Hygiejniske forholdsregler – forebyggelse af smitte

Sundhedsstyrelsens generelle hygiejniske forholdsregler forebygger smittespredning af både COVID-19 og forkølelser.

Risikoen for kontaktsmitte mindskes ved god håndhygiejne – håndvask eller at spritte hænder. Hyppig rengøring af kontakthaver er også vigtig. Kontakthaver er f.eks. legetøj, bord, stol, dørhåndtag samt hygiejne og opbevaring af børns sutter.

Risikoen for dråbesmitte (via host og nys) mindskes ved at holde 1-2 meters afstand. Det er derfor rigtig godt, at børnene er meget ude, hvor de har god plads til at røre sig på.



### Hvornår må barnet komme i dagtilbud og skole?

Barnet skal blive hjemme ved infektion og feber.

Barnet skal ikke blive hjemme, hvis man har "løbenæse"; det er ikke et typisk symptom på COVID-19.

Forkølelsesvirus og forkølelse er almindelig forekommende, og det er tilladt at barnet kan komme i dagtilbud og skole, når barnets feber er ovre, og det kan lege med de andre børn og deltage i dagtilbuddet og skolens aktiviteter uden at kræve særlig omsorg og pleje.

**Børn med COVID-19 skal isoleres i hjemmet indtil 48 timer efter, at symptomerne er ophørt.**

Hvis der ønskes mere viden om forholdsregler ved COVID-19, findes det her:

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Info-om-forholdsregler-ved-tilfaelde-af-COVID-19-i-skoler-dagtilbud-og-andre-tilbud-til-boern-og-unge>

Hvis der ønskes mere viden om forkølelser eller andre smitsomme sygdomme, findes her:

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2013/Publ2013/Smitsomme-sygdomme-hos-b%C3%B8rn-og-unge,-d,-Vejledning-til-forebyggelse-i-insitutioner-og-skoler.ashx>