



Planlegger du å reise utenlands med små barn?



Lørenskog kommune
HELSE OG OMSORG



Helsefaglige råd til deg som reiser med små barn



Lørenskog kommune 2014

Lørenskog vaksinekontor
Festplassen 1
1473 Lørenskog
Tlf: 67 20 17 02
E-post: vaksinekontoret@lorenskog.kommune.no

SMÅ BARN PÅ REISE

I løpet av de siste årene har småbarnsfamilier i økende grad valgt å feriere i tropiske områder. Forlenget barselpermisjon har åpnet for mer tid og frihet, og mange benytter permisjonen til å reise på lengre feriereiser.

Vaksinekontoret har utarbeidet en brosjyre for å øke kunnskapen til foreldre som planlegger å ta med små barn på feriereiser, og for å hjelpe familier til å forebygge helserelaterte komplikasjoner på sin feriereise. Det er en rekke sykdommer og tilstander med høy forekomst i (sub)tropiske områder som i større og mer alvorlig grad rammer barn.

Immunforsvaret hos barn under fire år er umodent, og de er derfor mer utsatt for alvorlige sykdomsforløp. Barn under 5 år har ti ganger høyere risiko for å bli syk på reisen enn eldre barn. Det gir grunn for å utvise større forsiktighet med å reise med barn i dette alderssegmentet til (sub)tropiske områder.

Barn i alderen 0-15 måneder er mest utsatt for diaré, feber, hudlidelser og luftveiskomplikasjoner.

PLANLEGGING

Når du planlegger reisemål med små barn, er det viktig å tenke på hvor det er tryggest å feriere.

Utenriksdepartementet har oppdatert informasjon om sikkerhet og offisielle reiseråd på www.landsider.no

Forhold som er viktig å tenke på i ferieplanleggingen er:

Valg av destinasjon

Velg gode boforhold, gjerne med eget tekjøkken slik at det er lett å koke tåteflasker.

Valg av reisetidspunkt

Unngå å reise på den varmeste tiden, da små barn dårligere kan regulere temperaturen.

Tilgang til medisinsk assistanse

Dersom det er behov for legehjelp, er det betryggende å møte helsepersonell som behersker et språk du kan. Finn på forhånd ut hvor du kan søke legehjelp om nødvendig.

Reiseforsikring

Husk at hele familien må være dekket.

Vaksinasjonsstatus

Hele familien bør ha oppdaterte vaksiner. Kontakt vaksinekontoret, eller helsesøster i god tid før avreise ved usikkerhet.

Andre forhold

Barn kan påvirkes av tidsforskjeller, være utsatt for trafikkuhell og uhell i forbindelse med bading.

FOREBYGGING AV HELSERELATERTE KOMPLIKASJONER

- Å amme eller gi drikke på flaske til barnet kan forebygge smerter i ørene i forbindelse med at flyet letter og lander.
- I enkelte land kan det være vanskelig å skaffe nødvendig mat til barnet. Ta med evt morsmelkserstatning, grøtpulver eller annen mat. Benytt vann som kjøpes i butikken, og kok flasker og lignende før bruk.
- Praktiser god mat- og håndhygiene. Dette gjelder også voksne, for å unngå matforgiftning eller sykdom på reisen.
- Unngå vann fra springen, isbiter og salat.
- Små barn som får diaré er mer utsatt for alvorlig uttørring enn voksne. Barnet kan få nedsatt almenntilstand. Lege bør kontaktes dersom barnet blir slapt og dårlig, eller tisser lite/har tørre bleier. Små barn skal ikke ha legemidler som stopper diaré.
- Væsketap kan behandles med drikke. Unngå for søte drikker.
- Barns hud er mer følsom enn hos voksne. Bruk derfor høy solfaktor, solhatt og beskyttende tøy. Vær oppmerksom på at ikke alle typer solkrem som egner seg til de minste barna. Husk rikelig med drikke.

- Rens og stell alltid små sår og rifter for å unngå infeksjoner. Bruk plaster.
- Benytt myggnett og myggmidler i områder med insekter. Folkehelseinstituttet fraråder å ta med små barn til områder med malaria.
- Unngå kontakt/mating av dyr som kan bite.
- Husk reiseapotek: Solkrem, plaster, sårrensende middel, ferbertermometer og febermedsettende legemidler.

VAKSINASJON

I følge barnevaskinasjonsprogrammet er barnet først fullvaksinert ved 15 måneders alder. Ved reise til utland før barnet er 15 måneder, er det viktig å være klar over at barnet ikke er beskyttet for de sykdommene de ikke er vaksinert mot. Det kan være aktuelt med tilleggsvaksiner.

Ta gjerne kontakt med vaksinekontoret/helsestasjonen ved spørsmål om valg av reisemål og/eller råd om hvordan forebygge reiserelatert sykdom.