



Ohje sairauspoissaoloista

- **Jos on kuumetta, jäädään kotiin.**

Kuumeen raja riippuu henkilöstä. Normaali aamulla mitattu lämpö on alle 37,5.

- **Jos on pieniä flunssan oireita, tullaan kouluun.**

Sinulla voi olla esimerkiksi pientä nuhaa, yskää tai pääkipua. Jos vointisi huononee koulupäivän aikana, ilmoita asiasta luokanopettajalle/luokanvalvojalle/ryhmänohjaajalle.

- **Jos flunssan oireet ovat vahvoja, jäädään kotiin.**

Joudut esimerkiksi niistämään jatkuvasti tai sinua yskittää paljon. Silmäsi saattavat vuotaa vettä ja päätäsi särkee. Huoltaja ilmoittaa poissaolosta luokanopettajalle/luokanvalvojalle. Lukiolaiset ilmoittavat ryhmänohjaajalle.

- **Jos on nukkunut huonosti, tullaan kouluun.**

Huonosti nukutun yön jälkeen kannattaa pitää pieniä taukoja koulupäivän aikana. Älä mene nukkumaan, kun menet kotiin. Rauhoita ilta, älä esimerkiksi urheile liian lähellä nukahtamista. Mene ajoissa nukkumaan. Tärkeää on, että nouset joka aamu ajoissa. Uniongelmat eivät helpota, jos nukut aamuisin pitkään. Hyväksy se, että joskus nukut huonosti.

- **Jää kotiin oksennustaudissa.**

Vatsavaivoille voi olla monia syitä, tule kouluun voinnin mukaan. Kuukautiskipuihin auttaa särkylääke ja lämpö.

Kouluterveydenhoitaja auttaa isommissa ongelmissa.

Milloin sairastuneen lapsen voi viedä hoitoon/kouluun?

Kuume. Kuumeista lasta ei pidä viedä hoitoon/kouluun. Kuumeelle ei ole virallista raja-arvoa. Levossa olevalla imeväisikäisellä voidaan peräsuolesta mitattua yli 38,0 °C:een lämpöä pitää kuumeena. Yleensä lämpö kuitenkin mitataan korvamittarilla tai kainalosta, jolloin rajana voidaan pitää 37,5 °C:ta. Kainalomittaus on näistä kahdesta luotettavampi. Lapsen voi viedä hoitoon/kouluun, kun kuumeeton aikaa on yli 1 vuorokausi.

Yskä-nuhaoire. Yskä ja nuha eivät estä hoitoon/kouluun menoa, elleivät ne häiritse lapsen yleisvointia tai päiväkodin/koulun toimintaa tai ellei lapsella ole muita oireita tarttuvasta taudista.

Nuhakuume. Lapsi voidaan viedä hoitoon/kouluun heti kun hänen yleistilansa ja kuume sallivat. Yksi kuumeeton päivä ennen hoitoon/kouluun palaamista.

COVID-19-tauti. Jos lapsella on koronavirukseen viittaavia oireita (yskä, kurkkukipu, nuha, kuume, hengenahdistus, haju- tai makuaistin muutokset tai ripuli/vatsaoireita), tehdään kotitesti. Mahdollisen positiivisen tuloksen saatua vältetään kontakteja kodin ulkopuolella ja ilmoita altistuksesta henkilöille, joita olet tavannut viimeisen kahden vuorokauden aikana.

Ripuli ja oksentelu. Ripuloivia ja oksentelevia lapsia hoidetaan kotona, kunnes oireet loppuvat ja lapsi on ollut kahden vuorokauden ajan oireeton. Ripulitauti on lapsella lähes poikkeuksetta virusinfektio, eikä erityistoimenpiteitä tarvita. Jos lapselta kuitenkin löytyy ulosteessa salmonella-, EHEC- tai shigella-bakteeri (usein ulkomaanmatkan seurauksena), on syytä olla yhteydessä kotipaikkakunnan terveyskeskukseen. Näin tulee tehdä myös, jos ripuli on veristä.

Hinkuyskä. Lapsi palaa kouluun tai päivähoitoon, kun tartuttavuusaika (3 viikkoa) on kulunut ja yskä on siinä määrin lievä, ettei se häiritse yleisvointia, opetusta tai päivähoitopaikan muuta toimintaa. Antibioottihoidon yhteydessä lapsi voi palata hoitoon/kouluun 5 vuorokauden kuluttua lääkehoidon aloittamisesta.

Vauvarokko. Hoito järjestetään oireiden vaatimalla tavalla, ja lapsi voi palata hoitoon heti yleistilan ja kuumeen salliessa.

Vesirokko. Rokottamaton lapsi eristetään, kunnes ruvet ovat kuivuneet, mikä yleensä tapahtuu 5–6 vuorokaudessa ihottuman puhkeamisesta. Rokotettu lapsi voi palata hoitoon/kouluun, kun uusia ihomuutoksia ei enää ilmaannu.

Tulirokko ja angiina (streptokokki A -infektiot). Riittävä eristämisaika on 24 tuntia antibiootihoidon aloittamisesta. Kotihoitoajan pituuden ratkaisee lapsen yleisvointi.

Parvorokko. Ihottuman puhjetessa tartuttavuus on jo ohi. Yleiskunto ratkaisee poissaolon.

Enterorokko. Ei vaadi eristystä. Yleiskunto ratkaisee poissaolon.

Korvatulehdus. Eristäminen ei ole tarpeen. Lapsen voi viedä hoitoon/kouluun, kun yleistila ja kuume sallivat.

Silmätulehdus. Aiheuttajat ovat samoja viruksia ja bakteereita, jotka aiheuttavat lasten hengitystietulehduksia. Siksi lasta, jonka silmä rähmii, ei tarvitse eristää hoidosta tartunnan vaaran vuoksi. Oireiden voimakkuus ratkaisee poissaolotarpeen.

Märkärupi. Eristäminen 24 tuntia suun kautta otettavan ja 48 tuntia paikallisen antibiootihoidon aloittamisesta.

Ontelosyyvät. Lapsi voi olla hoidossa/koulussa.

Kihomato. Erityistoimenpiteet eivät ole tarpeen. Lääkehoito annetaan kotona ja mieluummin koko perheelle samanaikaisesti.

Syyhy. Eristys on aiheellinen, kunnes hoito on annettu.

Päätäit. Hoito on aloitettava välittömästi tehokkaalla täishampoolla (apteekista).