



SÅ HANTERAR DU

ALLERGIER I FÖRSKOLA OCH SKOLA

För dig som arbetar i förskola och skola

Idag har ungefär var tredje elev någon form av allergi och antalet barn med läkar-diagnosticerad astma har ökat till nio procent. Förskolans och skolans uppgift är att minimera orsakerna till allergin i barnens miljö. Genom medicinering kan barnets symtom mildras, men ett barn ska inte behöva öka sin medicinering för att exempelvis kunna vistas i en dåligt städad förskola eller skola.

De vanligaste orsakerna till allergiska besvär är pälsdjur, pollen och olika livsmedel. Men även damm, tobaksrök och starka dofter kan ge besvär, utan att barnet har någon allergi. De vanligaste symtomen är astma, allergisk snuva (så kallad hösnuva), ögonbesvär och eksem. Något som kan förvärra dessa besvär är förkylning, kyla, stress, fysisk ansträngning och brister i den fysiska miljön.

Det är viktigt att varje förskola och skola har en handlingsplan för det förebyggande allergiarbetet. Allergikommittén i Uppsala rekommenderar att ni i er förskola eller skola genomför en allergirond en gång varje år för att upptäcka och åtgärda allergirisker. Det är också viktigt att ansvarsfördelningen mellan personalen på förskolan eller skolan är klar och tydlig när det gäller åtgärder för barn med allergi.

Viktiga saker att veta:

- Det ska finnas rutiner som alla känner till om akuta allergiska reaktioner inträffar som reaktioner på födoämnen och bi- eller getingstick. Det viktigaste är att aldrig lämna ett barn som har en pågående allergisk reaktion ensamt, som vid hastigt påkommen svullnad i mun, svalg, ansikte eller svårt att andas. Även om reaktionen minskar kan besvären komma tillbaka efter några timmar. Därför måste du alltid lämna över ett barn som har haft en allergisk reaktion till sjukvård eller till en vårdnadshavare.
- Vårdnadshavaren har ansvar att informera personalen på förskolan eller skolan om barnets allergier.
- Informera alla i barnets omgivning om allergin för att göra vardagen så lätt och säker som möjligt.
- Vid eventuella oklarheter är det viktigt att ni alltid kontaktar barnets vårdnadshavare, för att förebygga missförstånd och skapa trygghet.
- Det är viktigt att ta hänsyn till elevers allergier och överkänslighet vid val av praktikplats.

Allergikommittén i Uppsala

Våra råd och anvisningar

Djur

- Informera alla föräldrar om att barn som har kontakt med djur på fritiden behöver ha rena kläder när de går till förskolan eller skolan.
- När du sätter ihop nya grupper i klassen är det bra att inte sätta ihop barn med pälsdjursallergi med barn som har pälsdjur hemma.
- Burfåglar och pälsdjur ska inte förekomma i lokalerna under dag- eller kvällstid.

Pollen och växter

- Var restriktiv med växter inomhus, som doftande blommor och kvistar.
- Undvik att öppna fönster för att vädra under vårens och sommarens pollensäsong.

Dofter

- Tänk på att hygienprodukter kan innehålla starka dofter som överkänsliga personer kan må dåligt av. Exempelvis deodorant, parfym, hårspray, rakvatten och vissa tvätt- och sköljmedel.
- Ni bör använda parfymfria rengöringsmedel.
- Rökning får inte förekomma i förskolans eller skolans lokaler eller i närområdet utomhus. Tobaksrök finns kvar i kläder, hår och utandningsluft under lång tid.

Födoämnen

- All personal som hanterar livsmedel har ansvar för att behandla, tillreda och tillaga livsmedlet så att ingen blir sjuk. Därför måste personalen ha god kunskap om födoämnesöverkänslighet och specialkost.
- Rådgör alltid med barnets vårdnadshavare om kosthållning och säkra rutiner kring hantering och servering av mat.
- Vi rekommenderar att ni har förbud mot nötter, jordnötter och mandlar i samtliga lokaler, dygnet runt alla dagar i veckan.
- Tänk på att fisk, ägg och mjölk kan utlösa svåra allergiska reaktioner.
- Tänk på allergirisken om ni använder livsmedel eller livsmedelsförpackningar som pedagogiskt material i undervisningen.

Idrott

- Fysisk aktivitet ger bättre lungfunktion, även för den som har astma. Normalt (utom vid försämringsperioder) ska barn med astma kunna delta i skolidrott utan restriktioner. Om det inte går ska du uppmana vårdnadshavaren att kontakta den behandlande läkaren.
- Var observant på att barn kan få luftvägsbesvär vid fysisk ansträngning.
- Utemiljön kan framkalla olika allergiska besvär under olika tider på året.
- Det bör finnas rutiner för städning av gymnastiksalen och rengöring av gymnastikmattor och redskap.
- Vissa barn med allergi tål inte klorerat bassängvatten.

Inredning och städning

- Förskolor och skolor bör städas dagligen. Städningen bör innehålla rengöring av lättåtkomliga ytor som golv, bord, bänkar och stolar. Om lokalerna används under kvällar och helger bör ni öka städningen.
- Det bör finnas tydliga rutiner för att kontrollera att städrutinerna följs och att det är rent i lokalerna.
- Storstädning bör göras minst två till tre gånger om året.
- I vissa fall kan en särskild så kallad allergistädning behövas.
- Tänk på att innemiljön bör vara så lättstädad som möjligt. Därför är det bra att inreda med slutna skåp som når ända upp till taket och att undvika öppen förvaring av material.
- Undvik mattor och heltäckningsmattor. De mattor som ni använder bör dammsugas dagligen.
- Tvätta och byt ut gardiner regelbundet. Tänk på att upphängda tyger på väggar och tak samlar damm.
- Alla klädda möbler bör ha lätt avtagbara överdrag som tvättas regelbundet. Stoppade möbler bör dammsugas dagligen.
- Förvara ytterkläder i kapprum eller i korridoren, helst i speciella skåp.
- Förvara uppstoppade djur, tyger och kemikalier i stängda skåp.

Ventilation

- Det är viktigt att luftkvaliteten i lokalerna är bra. Kontrollera att ventilationen underhålls regelbundet och att gällande riktvärden för luftflöden klaras.
- Det kan vara lämpligt att byta ventilationsfilter för tilluft två gånger per år. Dessa gånger är på sommaren efter pollensäsongen och på vintern efter höstens höga halter av mögelsporer i luften.
- Specialsalar ska vara utrustade med särskild ventilation och bra filter.
- Tänk på att inte ha för varmt i lokalerna.

Fukt och mögel

- Det finns ett samband mellan ohälsa och långvarig vistelse i lokaler med fukt- och mögelskador. Några exempel är luftvägsbesvär (sveda i näsa och hals, heshet, hosta, pipande andning), frekventa förkylningar och förvärrade astmasymtom hos personer med astma.
- Betrakta fukt och mögel i byggnader som möjliga riskfaktorer för ohälsa och åtgärda snarast.



Att tänka på i miljöer för barn med allergi

	Välj	Undvik	Undvik absolut
Djur		fåglar, uppstoppade djur	pälsdjur
Krukväxter	ej doftande blommor eller blad, släta blad, plastkrukor		benjaminfikus, ludna blad, doftande växter
Kvistar och blommor	grenar från fruktträd (utan vatten)	mossa, gran och tall, ängsblommor	ris från lövträd (både med och utan vatten), doftande blommor
Mattor	tvättbara mattor		ryamattor, heltäckningsmattor
Gardiner	slätt bomullstyg	svårtvättade eller luddiga tyger	
Lampor	avtorkbara material som plast eller metall	ej tvätt- eller avtorkbara material med ojämn yta	juteväv
Anslagstavla	kork, metall eller annan slät yta	vävkädd	juteväv, heltäckande textiltvägg
Personal och barn	rena kläder fria från pälsdjursallergen		rök, doftande hygienartiklar, spray
Städning	oparfymerade produkter	städning under pågående verksamhet	
Möbler, inredning	avtorkbara och lättstädade möbler och slutna skåp	stoppade möbler och kuddar	begagnade stoppade möbler

Anpassa era förskole- och skolmiljöer efter barnens individuella behov

Mer information

Skolsköterska _____ telefon _____

BVC/Distriktsköterska _____ telefon _____

Allergikommittén i Uppsala www.uppsala.se, sök på allergi

Arbets- och miljömedicin, Akademiska sjukhuset, www.amm uppsala.se

Astma- och Allergiförbundet

www.astmaoallergiforbundet.se, www.allergiiskolan.se, www.barnmedallergi.se, www.alltompsonen.se

Astma- och Allergiföreningen i Uppsala och Knivsta

<http://foreningar.astmaoallergiforbundet.se/sida/uppsala-knivsta/>

Naturhistoriska riksmuseet www.pollenrapporten.se

Sjukvårdsrådgivningen 1177 www.1177.se