



# Barn på reise



**Bestill gjerne time på vaksinasjonskontoret  
hvis du skal ut og reise med barn**

Gyldenløvsgt 23, 4611 Kristiansand  
Telefon: 38 07 57 07

Åpningstider: mandag til fredag 09.00-15.00

Småbarnsforeldre som planlegger å reise til ikke- vestlige land må vurdere hvilken risiko de utsetter seg selv og sitt barn for.

Immunforsvaret til barn under 4 år er dårligere enn hos voksne. De vil lettere bli syke og kan bli enda sykere enn eldre barn og voksne.

4 % av reisende er barn under 6 år, men denne gruppen står for hele 25% av sykehusinnleggelse i utlandet. Diare og oppkast er hovedårsak til innleggelsene. Disse sykdommene spres hovedsaklig gjennom mat og vann. Barn under 5 år er mer utsatt for å få malaria med alvorlig forløp.

## Hvis du velger å dra, hva skal du passe på?

- Søk råd om det konkrete reisemålet og hvilke vaksiner barnet ditt trenger.
- Sjekk at reiseforsikring dekker sykdom og skade hos barn.
- Mat og drikke: Unngå springvann og isbiter i drikk. Puss tennene i flaskevann eller kokt vann. Skrell frukt og grønnsaker. Til småbarn: ta med barnemat hjemmefra. Varm mat skal være ny laget, kokt eller godt stekt.
- God håndhygiene.
- Kok smokker og flasker.
- Sol/varme: Beskytt barnet mot sterk sol, bruk parasoll, solhatt og lette klær. For større barn bruk høy solfaktor (apoteket kan gi deg råd om dette)
- I tropiske strøk kan mygg være bærere av alvorlige sykdommer som smitter via stikk. Dette gjelder spesielt malaria, Denguefeber, Chikungunyafeber.
- Myggmidler bør ikke brukes på huden til barn under tre år. De må beskyttes på andre måter, for eksempel med myggnett eller mygg spray på klærne.
- Det kan være lurt å velge et reisemål der man kan gjøre seg forstått.
- Tenk sikkerhet! Ha samme krav til barneseter i bil og redningsvest som hjemme.
- Unngå nærkontakt med dyr. Spesielt gjelder dette hund, katt og ape. De kan være smittebærere av flere sykdommer, blant annet rabies.

## Hva gjør du hvis barnet ditt blir sykt?

Oppsøk lege ved feber og / eller diare. Små barn er mer utsatt for uttørring enn voksne. Det er stor forskjell på sykehus i utlandet. Sjekk med ditt forsikringselskap dersom det er behov for innleggelse i sykehus.