



Kulde og barn

- Utetid når det er kaldt, råd og anbefalinger fra kommuneoverlegen

Den følte temperaturen er avhengig av vindhastighet og luftfuktighet i tillegg til lufttemperaturen. Rådene i dette skrivet er derfor generelle og ment å være veiledende og til hjelp i barnehagen/skolens vurderinger.

Innhold

Små barn er mer utsatt for forfrysninger enn voksne	2
Veiledende råd.....	2
Forebyggende råd mot forfrysning.....	2
Effektiv temperatur.....	3
Nedkjøling og forfrysning	3
Omregningstabell til effektiv temperatur	3
Kilder:	4



Små barn er mer utsatt for forfrysninger enn voksne

Det er viktig å ta hensyn til at små barn har dårligere varmeregulering enn voksne. Barn har større kroppsoverflate i forhold til volum enn voksne og er derfor mer utsatt for forfrysninger og alvorlig nedkjøling.

Veiledende råd

- Barn under 3 år bør ikke oppholde seg utendørs effektiv temperatur er minus 10 °C eller kaldere. Unngå også soving utendørs i barnevogn, pulk o.l.
- Større barn kan oppholde seg ute i noe lavere temperaturer (ned mot minus 15 °C, effektiv temperatur), men vær oppmerksom på faren for forfrysninger, følg forebyggende råd mot forfrysninger
- Barn med spesielle behov bør vurderes individuelt og utetid i kuldegrader bør begrenses og avklares med foreldrene. Enkelte tilstander, som for eksempel astma, kan forverres ved å være ute i kulde.
- Det må alltid gjøres en vurdering i forhold til effektiv temperatur, type aktivitet, og hvor lenge barna skal være ute. Voksne må hele tiden holde barna under oppsikt, og sørge for at de holder seg i bevegelse

Forebyggende råd mot forfrysning

Råd som må være kjent for voksne med ansvar for barn ute i kaldt vær:

- Sørg for god bekledning: Varme tørre klær som ikke strammer innerst, fortrinnsvis ull. Ull isolerer selv om den blir fuktig. Vindtett ytterst. Et lag mer hos de mindre barna enn hos voksne. Dekk gjerne nese og munn med skjerf eller hals. Bruk romslige gode vintersko.
- Barna bør være i aktivitet kontinuerlig.
- Oppholdet ute bør være av kort varighet.
- Voksne må følge nøye med på at barna ikke pådrar seg forfrysninger på utsatte steder som nese, ører, fingre og tær. Sjekk jevnlig at mindre barn er tørre og har passe temperatur.
- Bleiebarn må ha tørr bleie.
- Barna bør spise kort tid før de går ut.
- Dersom det skal brukes kuldekrem, må den være fet, vannfri og påføres i et tynt lag minimum en halv time før oppholdet ute. Det er ingen sikker dokumentasjon på at kuldekrem beskytter mot frostskafer, men den beskytter huden mot uttørring.
- Unngå å vaske ansiktet på barna på kalde dager, da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde.



Effektiv temperatur

Det anbefales å settes veiledende grenser i henhold til følt/effektiv temperatur. Det er effektiv temperatur som må være avgjørende i vurderingen av om barna kan være ute, men også luftfuktigheten vil ha betydning for opplevd kulde under de temperaturgrenser vi anbefaler. Når lufttemperaturen er lav, oppleves det kaldere i fuktig luft (ved kysten) enn i tørr luft (i innlandet). Sammenhengen mellom temperatur og vind og følt/effektiv temperatur i finnes på <https://www.yr.no>. Se evt. tabellen nederst i dokumentet.

Nedkjøling og forfrysning

Normal kroppstemperatur (kjernetemperatur) holdes meget konstant mellom 36,0 og 37,5 grader, selv om vi utsettes for sterk kulde eller sterk varme. Nedkjøling (hypotermi) oppstår når barnets kroppstemperatur faller under 35 grader. Dette kan skje dersom barnet ikke har nok klær på seg, eller sitter stille på en kald overflate. Små personer som har relativt større overflate i forhold til kroppsmassen, blir lettere kalde. Tynne personer blir fortere kalde enn personer med mer kroppsfett, fordi fett isolerer godt.

Forfrysning er når hud eller kroppsdeler får for lav temperatur. Dette kan skje selv om kjernetemperaturen er normal. De mest utsatte områdene for forfrysning er hender, føtter, nese og ører. Tegn på forfrysning er hud som er blek, kald, stiv eller følelsesløs.

Ved en effektiv temperatur ned til minus 10 grader det liten sjanse for å forfryse seg. Ved en effektiv temperatur mellom minus 10 og minus 25 grader er risikoen for å forfryse seg moderat.

Omregningstabell til effektiv temperatur

Tabellen viser hvordan den effektive temperaturen varierer med den observerte temperaturen (i 2 meters høyde over bakken) og den observerte vindstyrken (i 10 meters høyde over bakken).

OBS! Tabellen tar ikke hensyn til luftfuktighet.

Vindstyrke	Lufttemp.	5	0	-5	-10	-15	-20	-25
	Vind m/s	Effektiv temperatur						
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30
	3	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37
Laber bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38
	9	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40
Liten kuling	12	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41
	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42
Stiv kuling	15	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42
	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43
Sterk kuling	18	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43
	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44
	21	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45
	24	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45



Enebakk kommune

Kilder:

- [Kulde, store norske leksikon](#)
- [Følt temperatur, Store norske leksikon](#)
- [Forfrysning, Store medisinske leksikon](#)
- [Frostskaade, Store medisinske leksikon](#)
- [Varmeproduksjon og temperaturregulering - NHI.no](#)
- [Førstehjelp ved forfrysning, NHI.no](#)
- [Småbarn, babyer og kulde - NHI.no](#)
- [Her er forskernes kalde fakta om kropp og kulde - SINTEF](#)
- [Trigger control to enhance asthma management - UpToDate](#)