Barn og kulde

Kontor for miljørettet helsevern har mottatt flere henvendelser fra barnehager og skoler om det finnes noen nedre grense for når barn og elever må holdes inne i kulda.
Det kan ikke gis noe generelt svar, siden den følte temperaturen vil være avhengig av både vindhastighet og luftfuktighet, i tillegg til selve lufttemperaturen. Ved sterk vind bør barn være innendørs, selv om utetemperaturen ikke er så lav. Påkledningen er også avgjørende for om barna kan være ute i kaldt vær. Dette forutsetter at barnet kler seg varmt, har vindtette ytterplagg, lue, skjerf og votter - og sist, men ikke minst - er i bevegelse (leker).
Bleiebarn må ha tørre bleier.

Spedbarn og småbarn har større kroppsoverflate i forhold til volum enn voksne og tåler derfor kulden dårligere. Små barn har ofte heller ikke mulighet til å si fra om at de er kalde. Det anbefales ikke at barn under 3 år oppholder seg ute når det er kaldere enn **minus 10 °C effektiv temperatur.**
Små barn skal ikke sove ute og lengre turer i vogn eller selv korte turer med pulk bør unngås i slike temperaturer.

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

- Større barn kan oppholde seg ute i noe lavere temperaturer, men vær oppmerksom på faren
- For forfrysninger. 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.
- Sørg for god bekledning med ull innerst/vindtett ytterst. Dekk nese og munn med skjerf/buff.
- 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
- Bleiebarn må ha tørr bleie
- Barna bør spise kort tid før de går ut
- Dersom det skal anvendes kuldekrem, må den være fet, vannfri og påføres i et tynt lag på kvelden. Ikke vask barnets ansikt neste morgen.
- Unngå å vaske ansiktet på barna på kalde dager, da det naturlige fettlaget gir en viss beskyttelse mot kulde

Kaldt vær byr på ekstra utfordringer for både barn og voksne med astma og luftveisplager. Med riktig medisinering og kuldebeskyttelse kan de likevel ferdes ute. Kulda kombinert med økt luftforurensing kan forverre tilstanden til personer med nedsatt lungekapasitet. Dersom det varsles om høy luftforurensning, bør personer med kroniske hjerte/lungesykdommer unngå å oppholde seg nær sterkt trafikkerte veier.

Hva er effektiv temperatur
Den anbefalte kuldegrensen forutsetter vindstille vær. Vind og høy luftfuktighet gir økt risiko For forfrysninger og alvorlig nedkjøling. Sammenhengen mellom temperatur og vind og følt/effektiv temperatur finnes på www.yr.no Tabellen viser for eksempel at minus 10° C og svak vind, 3m/s, gir effektiv temperatur på minus 15°C. Øker vinden til laber bris, 9 m/s, er effektiv temperatur minus20°C. Det er derfor effektiv temperatur som må være avgjørende i vurderingen av om barna kan være ute.

Når lufttemperaturen er lav, oppleves det kaldere i fuktig luft (ved kysten) enn i tørr luft(i innlandet) Når temperaturen synker til under minus 15-20 °C er luftfuktigheten uansett lav, og har dermed liten innvirkning på opplevelsen av kulde.

Yr.no: Hvor kaldt er det ”egentlig”? http://www.yr.no/nyheter/1.6451509

Norges astma og allergiforbund: Astma og kulde
http://www.naaf.no/no/aktuelt/Nyhetsarkiv/Gode-rad-i-kulda/