

# Tėvams

## Vaikų priežiūros įstaigų ir pradinį mokyklų atidarymas

Sveikatos ministerija siunčia šį laišką visiems piliečiams, registruotiems globos teisių turėtojais vaikams, gimusiems po 2007 m. Sausio 1 d.

Panašu, kad mūsų bendros pastangos kovojant su COVID-19 epidemija yra veiksmingos. Tai reiškia, kad dalis Danijos visuomenės gali būti po mažu atidaroma. Mes pasiruošę žengti pirmąjį atidarymo žingsnį, dėl to po šv. Velykų daugelis vaikų ir jaunuolių gali grįžti į mokyklas ar vaikų priežiūros centrus.

Tačiau reikėtų nepamiršti, jog mes vis dar esame rimtos epidemijos viduryje. Mes neišvengsime tolesnio infekcijos plitimo įskaitant vaikų priežiūros įstaigose ar mokyklose. Norint išvengti jog infekcijos plitimas nebūtų per staigus, būtina imtis griežtesnių priemonių. Mes turime ir toliau saugoti vienas kitą nuo užsikrėtimo. Turime laikytis naujų įpročių. Turime išlaikyti saugų atstumą, dažnai plauti rankas ir palaikyti gerą rankų higieną. Turime atpažinti ligos simptomus ir juos suvaldyti.

Tai taip pat reiškia, kad jūsų vaikui atsiras naujos taisyklės. Kasdienybė, kurią paprastai žinome iš savo vaiko mokyklos ar dienos priežiūros įstaigos, bus kitokia, nei esame įpratę. Bus imtasi priemonių, kurios padės sumažinti korona viruso infekcijos plitimą. Vaikai pavyzdžiui turės praleisti kur kas daugiau laiko lauke, ir toje pačioje vietoje negali būti tiek daug vaikų, kaip anksčiau buvo įprasta.

Mes visi turime bendrą atsakomybę ir bendrą tikslą sėkmingai atidaryti visuomenę, ir tam reikia visų šeimų pastangų.

### Jei nerimaujate dėl savęs ar artimųjų

Daugelis yra susirūpinę dėl naujos korona viruso epidemijos. Tai paveikia mus visus. Natūralu patirti padidėjusį streso ir nerimo lygį, todėl svarbu pasirūpinti savimi ir vieni kitais.

Didžioji dalis žmonių, užsikrėtusių naujuoju korona virusu, turės lengvą sirgimą. Tai ypač galioja vaikams ir jaunimui. Su vaikais ir paaugliais susijusi patirtis taip pat rodo, kad vaikai ir paaugliai nėra pagrindinis infekcijos šaltinis.

Jei nerimaujate dėl savo vaiko išsiuntimo į dienos priežiūros įstaigą ar mokyklą, svarbu apie tai pasikalbėti su dienos priežiūros ar mokyklos vadovybe.

Jei jūsų vaikas yra susirūpinęs ar turi klausimų, svarbu kad jūs pasikalbėtumėte su vaiku apie tai, kas jam kelia susirūpinimą. Sveikatos ministerija bendradarbiaudama su Vaikų teisėmis, sukūrė filmą. Filmą galite rasti apsilankę <https://www.sst.dk/da/Udgivelseser/2020/Film-om-coronavirus>

Sveikatos ministerija taip pat parengė filmų seriją, kurioje vaikams pasakojama apie naują koronavirusą ir apie tai, kaip žaisti ir būti kartu kitaip nei buvo įprasta iki šiol- jūs kaip tėvai galite tuo pasinaudoti ir peržiūrėti kartu su vaikais. Juos galima rasti [www.sst.dk/corona](http://www.sst.dk/corona)

## „Sveikatos ministerijos nurodymai visiems“

- Jeigu esate pasveikęs- saugokite save tam, kad apsaugotumėte kitus
- Laikykitės nurodymų dėl rankų plovimo ir dezinfekavimo, jauskite pagarbą ir atsiribokite nuo fizinio kontakto bei socialinių veiklų.
- Jeigu kostite, jaučiate lengvą karščiavimą arba krečia šaltis- likite namuose, iki tol kol pasveiksite.
- Laikykitės atstumo su artimaisiais, ir venkite kontakto su aplinkiniais.
- Jeigu patiriate sunkumų kvėpuojant, simptomai stiprėja arba sergate ilgiau negu keletą dienų- skambinkite savo šeimos gydytojui.
- Labai svarbu, jog pirmiausia paskambintumėte ir susitartumėte dėl vizito prieš atvykstant į klinikos laukiamąjį, kadangi galite užkrėsti kitus.

## Naudingi patarimai

Sveikatos ministerija parengė keletą naudingų patarimų, ką jūs, kaip tėvai, galite padaryti, kai jūsų vaikas vėl pradės lankyti dienos priežiūros įstaigą ar mokyklą.

Žemiau rasite:

**Naudingi patarimai tėvams kurių vaikai lanko dienos priežiūros įstaigas**

**Naudingi patarimai tėvams kurių vaikai mokosi pradinėje mokykloje nuo 0 iki 5 klasės**

Naujausią informaciją visada galite rasti apsilankę [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona). Galite skambinti visą parą, naudodamiesi bendrosios pagalbos telefono linija tel. **70 20 02 33**.

Informacija anglų kalba pasiekama [sst.dk/corona-eng](http://sst.dk/corona-eng). Atrinkta medžiaga kitomis kalbomis per publikacijų sąrašą: [sst.dk/coronamaterialer](http://sst.dk/coronamaterialer)

**Naujas korona virusas dažniausiai plinta vietose kuriose yra daug žmonių pvz. Per rankų paspaudimą ir mažus kosulio ir čiaudėjimo lašelius. - Saugokite save ir kitus naudodamiesi šiais patarimais**

- **Dažnai plaukite rankas arba naudokite dezinfekcinį skystį**
- **Kosėkite ar čiaudėkite į rankovę - ne į delnus**
- **Venkite rankų paspaudimų, bučinių į skruostus ir apsikabinimų - ribokite fizinį kontaktą**
- **Atkreipkite dėmesį į valymą**
- **Laikykitės saugaus atstumo - paprašykite kitų to paties**

Peržiūrėkite video, kaip jūs pats ir jūsų vaikai turėtų gerai ir efektyviai nusiplauti rankas, kad apsaugotumėte save ir kitus nuo koronaviruso / COVID-19.

[www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film\\_vask\\_haender](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender)

## Rizikos grupės

### **Dauguma vaikų nepriklauso jokiai ypatingai rizikos grupei.**

Jei jūsų vaikas priklauso rizikos grupei, jūs, kaip vienas iš tėvų, turėtumėte pasikalbėti su dienos priežiūros ar mokyklos vadovybe, kad ji konkrečiai ir individualiai įvertintų, ar jūsų vaikas gali lankyti dienos priežiūros įstaigą ar mokyklą. Vertinime galima pabrėžti, ar tai yra pavojinga sveikatai, jog vaikas lankys dienos priežiūros įstaigą ar mokyklą.

Rizikos grupių aprašymą galite rasti čia.

<https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper>

Jei vaikas gyvena namuose su asmeniu, kuris yra rizikos grupėje, dažniausiai vaikas gali lankyti dienos priežiūros įstaigą ar mokyklą. Tačiau pasitaiko ir tokių atvejų, kur po tam tikrų individualių ligos vertinimų artimajam, yra nusprendžiama, jog vaikas gyvenantis kartu vis dėlto negali lankyti dienos priežiūros įstaigos ar mokyklos.

Jei nesate tikri, ar jūsų vaikas yra rizikos grupėje, arba jums reikia specializuotos konsultacijos, rekomenduojame pasitarti su šeimos gydytoju.

Vykdydami šiuos nurodymus galite padėti sumažinti infekcijos plitimą nauju koronavirusu. Naudingi patarimai tėvams kurių vaikai lanko dienos priežiūros įstaigas



## Naudingi patarimai tėvams vedantiems vaikus į dienos institucijas ir mokyklas

Laikydami šiuo patarimų galite padėti sumažinti naujo korona viruso infekcijos plitimą.

- Jei įmanoma, atiduokite savo vaiką prie įėjimo į įstaigos lauko zonas
- Kai atiduosite ir pasiimsite savo vaiką, venkite susidurti su kitais vaikais ir tėvais. Būtinai laikykitės atstumo.
- Įsitinkite, kad vaikas nusiplauna rankas ryte prieš išeinant iš namų. Ir tuomet, kai grįžtate namo.
- Išmokykite vaiką nusiplauti rankas ir pasikalbėkite su vaiku apie tai, kaip laikytis bendrųjų higienos patarimų ir kiek įmanoma atsiriboti nuo kitų.
- Įsitinkite, kad vaikas turi tinkamus drabužius, tam kad didžiąją dienos dalį praleistų lauke. Esant geram orui, nepamirškite kremo nuo saulės.
- Nesineškite žaislų iš namų.
- Jūsų vaikui negalima dalintis maistu su kitais. Pavyzdžiui, neduokite maisto gimtadieniui
- Laikykitės sveikatos ministerijos rekomendacijų dėl vaikų ir žaidimų susitarimų laisvalaikiu. Žaidimų susitarimus renkite kartu su tais pačiais vaikais, kurie yra jūsų vaiko grupėje.
- Ypatingą dėmesį atkreipkite į vaiko ligos požymius - jei yra mažiausias ligos požymis, palikite vaiką namuose. Jūsų vaikas gali vėl lankyti dienos priežiūros institucijas, praėjus 48 valandoms po to, kai vaikas jau nebeturėjo jokių simptomų.
- Jei pats sergate, likite namuose, neveskite ir nepasiimkite vaiko.
- Jei vaikas susirgo dienos priežiūros įstaigoje, nedelsdami pasiimkite jį.

Daugiau informacijos apie naują koronavirusą šeimoms su vaikais rasite tinklalapyje [www.sst.dk/coronasmitte](http://www.sst.dk/coronasmitte)



## Naudingi patarimai tėvams kurių vaikai mokosi pradinėje mokykloje nuo 0 iki 5 klasės

Laikydami šiuo patarimų galite padėti sumažinti naujo korona viruso infekcijos plitimą.

- Kalbėkitės su savo vaiku, kaip geriausiai apsaugoti save ir kitus nuo infekcijos.

Paašškinkite savo vaikui, jog nors mokykla ir laisvalaikio užsiėmimai vėl veikia, kasdienybė nebus tokia pati kaip anksčiau, mes ir toliau turime rūpintis vienas kitu, tam kad išvengti infekcijos plitimo.

- Paprašykite savo vaiko pirmiausia nusiplauti rankas atvykus ryte į mokyklą. Ir tuomet, kai grįžtate namo.

- Išmokykite vaiką, kaip plauti rankas, ir kalbėkite su vaiku apie tai, kaip laikytis bendroa higienos ir fizinio atstumo.

- Perduokite ir paimekite savo vaiką už mokyklos ribų. Venkite susidurti su minia žmonių, pvz., Prie pagrindinio įėjimo. Laikykitės atstumo.

- Pasirūpinkite, kad vaikas turėtų drabužių, tam kad didžiąją dienos dalį mokykloje ir laisvalaikio veikloje būtų galima praleisti lauke. Esant geram orui, nepamirškite kremu nuo saulės.

- Jūsų vaikui negalima dalintis maistu su kitais. Pavyzdžiui, neruoškite maisto dalinimuisi vaikams tarpusavyje

Valykite vaiko elektroninius prietaisus kasdien (telefoną, planšetę, kompiuterį). Paprašykite vaiko nesidalinti elektroniniais prietaisais su kitais.

- Laikykitės sveikatos ministerijos rekomendacijų dėl vaikų ir žaidimų susitarimų laisvalaikiu. Laikykitės žaidimų sutarčių su tais pačiais vaikais, kurie lanko jūsų vaiko klasę.

- Ypatingą dėmesį atkreipkite į vaiko ligos požymius - jei yra bent mažiausias ligos požymis, palikite vaiką namuose. Jūsų vaikas gali sugrįžti į mokyklą, tik praėjus 48 valandoms po to, kai vaikas pasveiks.

- Jei pats sergate, likite namuose, neperduokite ir nepasiimkite vaiko.

- Jei vaikas suseraga mokykloje ar laisvalaikiu, nedelsdami pasiimkite jį.

- Atkreipkite dėmesį į vaiko psichinę būklę ir paklauskite, kas kelia susirūpinimą.

Daugiau informacijos apie naują koronavirusą šeimoms su vaikais rasite tinklalapyje

[www.sst.dk/coronasmitte](http://www.sst.dk/coronasmitte)

