

Do rodziców

Ponowne otwarcie placówek wczesnej edukacji i szkół podstawowych

Krajowa Rada ds. Zdrowia wysłała niniejszy list do wszystkich obywateli zarejestrowanych jako osoby sprawujące władzę rodzicielską nad dziećmi urodzonymi po 1 stycznia 2007 r.

Nasze wspólne działania mające na celu zwalczenie epidemii COVID-19 przynoszą skutki. Oznacza to, że w sposób ostrożny i kontrolowany możemy otwierać poszczególne elementy społeczeństwa duńskiego. Jesteśmy przygotowani do podjęcia pierwszego kroku w tym kierunku: przyjęcia dzieci i młodzieży w szkołach i instytucjach wczesnej edukacji po Świątach Wielkanocnych.

Mimo wszystko wciąż znajdujemy się w samym środku niebezpiecznej epidemii. Nie jesteśmy w stanie uniknąć rozprzestrzeniania się zarażeń wirusem, również w placówkach wczesnej edukacji i w szkołach. Ale aby uniknąć gwałtownego wzrostu rozprzestrzeniania się wirusa, musimy podjąć pewne zaostrzone działania zapobiegawcze. Nadal powinniśmy chronić się przed zarażeniem. Powinniśmy wciąż przestrzegać naszych nowych nawyków: zachowywać odpowiednią odległość, często myć ręce i dbać o odpowiednią higienę dłoni, a także reagować w przypadku pojawienia się objawów choroby.

Oznacza to również nowe warunki dla Twojego dziecka. Codziennosc w szkole lub placówce wczesnej edukacji, do której jesteśmy przyzwyczajeni, ulegnie zmianie. Zostanie wprowadzony szereg działań zapobiegawczych, mający na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Dzieci będą np. spędzać dużo czasu na świeżym powietrzu; ograniczona zostanie również ilość dzieci przebywających na tej samej powierzchni, w porównaniu do tego, do czego wcześniej byliśmy przyzwyczajeni.

Ponowne otwarcie społeczeństwa jest naszą wspólną odpowiedzialnością i wspólnym zadaniem oraz wymaga wkładu ze strony każdej rodziny.

Jeśli obawiasz się o swoje zdrowie lub zdrowie bliskiej osoby

Wiele osób jest zaniepokojonych epidemią korononawirusa, która dotyczy nas wszystkich. To normalne, że czujemy się zestresowani i zaniepokojeni, i ważne jest, abyśmy dbali o siebie i innych.

U większości osób zarażonych koronawirusem choroba ma łagodny przebieg. Dotyczy to w szczególności dzieci i młodzieży. Warto o tym pamiętać. Z obserwacji w stosunku do dzieci i osób młodych wynika również, iż dzieci i młodzież nie są szczególnie niebezpiecznymi nosicielami zarażenia.

Jeśli obawiasz się wysłania dziecka do placówki wczesnej edukacji czy szkoły, ważne jest, abyś porozmawiał o tym z dyrekcją danej instytucji.

Jeśli Twoje dziecko jest zaniepokojone sytuacją lub ma związane z nią pytania, ważne jest, abyś rozmawiał z nim o tym, co je martwi. Krajowa Rada ds. Zdrowia przygotowała we współpracy z organizacją Børns Vilkår film z czterema radami o tym, jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie. Znajdziesz go na [www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/ Film-om-coronavirus](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-om-coronavirus)

Krajowa Rada ds. Zdrowia stworzyła również szereg filmów, które w przystępny dzieciom sposób opowiadają o koronawirusie oraz o tym, że wspólna zabawa i przebywanie z innymi powinny wyglądać teraz inaczej – polecamy, aby jako rodzic pokazać te filmy dzieciom. Znajdziesz je na www.sst.dk/corona

Ogólne zalecenia Krajowej Rady Zdrowia, skierowane do wszystkich:

- **Jeśli jesteś zdrowy** – chroń siebie, by chronić innych.
- **Przestrzegaj zaleceń dotyczących mycia dłoni i ewentualnie również dezynfekcji dłoni**, bądź ostrożny i ogranicz kontakt fizyczny i aktywności towarzyskie.
- **Jeśli masz kaszel, lekką gorączkę lub jeśli jesteś przeziębiony** – zostań w domu tak długo, aż nie wyzdrowiejesz.
- **Utrzymuj odpowiednią odległość od bliskich** i unikaj kontaktu z osobami spoza domu.
- **Jeśli masz problemy z oddychaniem, Twój stan zdrowia się pogarsza lub jeśli jesteś chory przez wiele dni** – zadzwoń do lekarza rodzinnego. Ważne jest, by zadzwonić do lekarza przed pojawieniem się w przychodni ze względu na ryzyko zarażenia innych.

Dobre rady

Krajowa Rada ds. Zdrowia opracowała zestaw porad dotyczących tego, co jako rodzic możesz zrobić w przypadku, gdy Twoje dziecko ponownie ma rozpocząć naukę w placówce wczesnej edukacji lub szkole w nowych warunkach.

Poniżej znajdziesz:

Porady dla rodziców dzieci uczęszczających do placówek wczesnej edukacji

Porady dla rodziców dzieci uczęszczających do 0 – 5 klasy szkoły podstawowej

Najnowsze informacje są dostępne na pa sst.dk/corona. Infolinia czynna jest przez całą dobę pod nr. tel. 70 20 02 33.

Informacje w języku angielskim dostępne są na sst.dk/corona-eng. Wybrane materiały w innych językach można wyszukać poprzez listę publikacji na: sst.dk/coronamaterialer

Do zarażeń nowym koronawirusem dochodzi m.in. poprzez uścisk dłoni oraz kropelki uwalniane podczas kaszlu i kichania, zwykle w miejscach, w których znajduje się dużo ludzi. Chroń siebie i innych przestrzegając poniższych rad.

- Często myj ręce – lub używaj płynu do dezynfekcji
- Kaszł lub kichaj w zgięcie ramienia – nie w dłonie
- Unikaj uścisków dłoni, pocałunków w policzek i przytulania – ogranicz kontakt fizyczny
- Zwróć szczególną uwagę na sprzątanie
- Zachowaj odpowiedni odstęp – poproś o to również innych

Poniżej możesz zapoznać się wraz z dzieckiem, jak prawidłowo i skutecznie myć ręce, by móc chronić siebie i innych przez koronawirusem/COVID-19

www.sst.dk/da/Udgivelseser/2020/film_vask_haender

Grupy szczególnego ryzyka

Dla większości dzieci koronawirus nie stanowi szczególnego ryzyka.

Jednak jeśli Twoje dziecko znajduje się w grupie szczególnego ryzyka, powinieneś jako rodzic porozmawiać z dyrekcją placówki wczesnej edukacji lub szkoły, aby wykonać konkretną i indywidualną ocenę, czy dziecko powinno wrócić do danej instytucji. Ocena ta polega na określeniu, czy powrót dziecka do placówki wczesnej edukacji czy szkoły stanowi zagrożenie dla zdrowia dziecka.

Opis grup szczególnego ryzyka dostępny jest tutaj:

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

Jeśli dziecko mieszka z osobą znajdującą się w grupie szczególnego ryzyka, z reguły nie ma przeciwwskazań do tego, by wróciło ono do placówki wczesnej edukacji lub szkoły. W niektórych przypadkach, po wykonaniu konkretnego, indywidualnego oszacowania stopnia choroby u osoby bliskiej, może się jednak okazać, iż dziecko nie powinno uczęszczać do instytucji. Jeśli nie jesteś pewien, czy Twoje dziecko znajduje się w grupie szczególnego ryzyka, lub jeśli chciałbyś skorzystać ze szczególnej konsultacji, polecamy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Przestrzegając poniższych zaleceń przyczyniasz się do ograniczenia rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa.



Rady dla rodziców dzieci uczęszczających do placówek wczesnej edukacji

Przestrzegając poniższych zaleceń przyczyniasz się do ograniczenia rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa.

- Jeśli masz taką możliwość, przyprowadzając dziecko do placówki, pozostaw je przy drzwiach wejściowych na zewnętrznym terenie placówki.
- Gdy przyprowadzasz i odbierasz dziecko unikaj gromadzenia się z innymi dziećmi i rodzicami. Staraj się zachowywać odpowiedni odstęp od innych.
- Zadbaj o to, by dziecko przed wyjściem z domu myło rano ręce. Powinna to być też pierwsza czynność po południu po powrocie do domu.
- Naucz dziecko prawidłowo myć ręce i porozmawiaj z nim o tym, w jaki sposób powinno przestrzegać ogólnych porad dotyczących higieny i zachowania odpowiedniego odstępu od innych, gdy jest taka możliwość.
- Zadbaj o to, by dziecko było odpowiednio ubrane na wyjścia na świeże powietrze. Jeśli świeci słońce, pamiętaj o kremie do opalania.
- Dziecko nie powinno przynosić zabawek z domu.
- Dziecko nie powinno dzielić się jedzeniem z innymi dziećmi. Nie dawaj dziecku jedzenia do podziału z innymi np. z okazji urodzin.
- Przestrzegaj zaleceń Krajowej Rady ds. Zdrowia dotyczących dzieci i wspólnej zabawy w czasie wolnym. Staraj się, by dziecko bawiło się zawsze z tymi samymi dziećmi – i tylko kilkoma – które uczęszczają do tej samej grupy w placówce wczesnej edukacji.
- Obserwuj i bądź szczególnie ostrożny na objawy choroby u Twojego dziecka – jeśli przejawia choć najmniejszą oznakę choroby, powinno zostać w domu. Dziecko może powrócić do instytucji dopiero po 48 godzinach od ustąpienia objawów
- Jeśli jesteś chory/-a, powinieneś zostać w domu i nie przyprowadzać czy odbierać dziecka z placówki.
- Jeśli dziecko zachoruje podczas zajęć w placówce wczesnej edukacji, powinieneś jak najszybciej zabrać je do domu.

Więcej informacji o koronawirusie i rodzinach z dziećmi znajdziesz na

www.sst.dk/coronasmitte



Rady dla rodziców dzieci uczęszczających do 0-5 klasy

Przestrzegając poniższych zaleceń przyczyniasz się do ograniczenia rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa.

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, w jaki sposób można najlepiej chronić siebie i innych przed zarażeniem.
- Powiedz dziecku, że mimo iż szkoła i świetlice są ponownie otwarte, codzienność w nich będzie wyglądała nieco inaczej niż zwykle, ponieważ nadal musimy dbać o siebie nawzajem i o to, by ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa.
- Poproś dziecko, by przed wyjściem z domu myło rano ręce. Powinna to być też pierwsza czynność po południu po powrocie do domu.
- Naucz dziecko prawidłowo myć ręce i porozmawiaj z nim o tym, w jaki sposób powinno przestrzegać ogólnych porad dotyczących higieny i zachowania odpowiedniego odstępu od innych.
- Przyprawdzaj i odbieraj dziecko nie wchodząc do szkoły. Unikaj gromadzenia się z innymi, np. przy głównym wejściu. Zachowuj odpowiednią odległość od innych.
- Zadbaj o to, by dziecko było odpowiednio ubrane, ponieważ większość zajęć w szkole i w świetlicy będzie odbywało się na świeżym powietrzu. Jeśli świeci słońce, pamiętaj o kremie do opalania.
- Dziecko nie powinno dzielić się jedzeniem z innymi dziećmi. Nie dawaj dziecku jedzenia do podziału z innymi np. z okazji urodzin.
- Codziennie czyść urządzenia elektroniczne dziecka (telefon komórkowy, tablet, komputer). Poproś dziecko o niedzielenie się z innymi dziećmi tymi urządzeniami.
- Przestrzegaj zaleceń Krajowej Rady ds. Zdrowia dotyczących dzieci i wspólnej zabawy w czasie wolnym. Staraj się, by dziecko bawiło się zawsze z tymi samymi dziećmi – i tylko kilkoma – które uczęszczają do tej samej klasy.
- Obserwuj i bądź szczególnie ostrożny na objawy choroby u Twojego dziecka – jeśli przejawia choć najmniejszą oznakę choroby, powinno zostać w domu. Dziecko może powrócić do instytucji dopiero po 48 godzinach od ustąpienia objawów.
- Jeśli jesteś chory/-a, powinieneś zostać w domu i nie przyprawdzać czy odbierać dziecka z placówki.
- Jeśli dziecko zachoruje podczas zajęć w szkole czy świetlicy, powinieneś jak najszybciej zabrać je do domu.
- Obserwuj stan psychiczny dziecka i pytaj je, czy jest coś, co je martwi.

Więcej informacji o koronawirusie i rodzinach z dziećmi znajdziesz na

www.sst.dk/coronasmitte

