

Szülőknek

Az óvodák és az általános iskolák újra nyitása

A Népegészségügyi Hatóság minden olyan állampolgárnak elküldi ezt a levelet, aki felügyeleti jogot gyakorol 2007. január 1-je után született gyermekeire.

A COVID-19 járvány ellen megtett együttes erőfeszítéseink működnek. Ez azt jelenti, hogy Dánia elkezdheti a társadalom egy részét érintő, óvatos és szabályozott megnyitását. Készenállunk, hogy megtegyük az első lépést az újranyitáshoz, és így sok gyermek és fiatal visszatérhet az iskolába vagy óvodába húsvét után.

Ugyanakkor, még mindig egy komoly járvány közepén járunk. Nem tudjuk elkerülni a fertőzés terjedését az óvodákban és az iskolákban sem. Azonban, ahhoz, hogy elkerüljük a COVID-19 terjedését, néhány szigorú megelőző intézkedést kell tennünk. Továbbra is meg kell védenünk egymást a megfertőződéstől. Ragaszkodnunk kell az új szokásainkhoz. Meg kell tartanunk a távolságot, továbbra is gyakran kell kezet mosnunk és figyelniünk kell kezeink jó higiéniájára. Figyelniünk kell a betegség jeleire és cselekedniünk kell azokkal kapcsolatosan.

Ez azt is jelenti, hogy az új feltételek a gyermekekre is vonatkoznak. A mindennapok, melyeket gyermekeink iskolájában vagy óvodájában megszokhattunk, megváltoznak. Sok olyan szabályt vezetünk be, mely segíti az új koronavírus terjedésének csökkenését. A gyermekeknek mostantól például sokkal több időt kell a szabad levegőn tölteniük, mint általában és nem gyülekezhet olyan sok gyermek egyszerre, mint régebben.

Mindannyiunknak közös felelőssége és feladata, hogy sikeres legyen a társadalom újranyitása, és ehhez minden család erőfeszítésére is szükség van.

Amennyiben aggódik önmagáért vagy a hozzátartozóiért

Sok ember aggódik az új koronavírus járvány miatt. Ez a helyzet mindannyiunkra hatással van. Természetes dolog, hogy megnövekedett stresszt és aggodalmat tapasztalunk és ezért is fontos, hogy gondoskodjunk magunkról és másokról.

Az emberek többsége, aki koronavírussal fertőződik, enyhe betegséget fog tapasztalni. Leginkább a gyermekek és a fiatalok. Fontos, hogy kitartsanak. A tapasztalatok azt mutatják, hogy nem a gyermekek és a fiatalok jelentik a fertőzés fő forrását.

Amennyiben aggodalommal tölti el, hogy gyermekét óvodába vagy iskolába küldje, fontos, hogy erről beszéljen az intézmény vezetőjével.

Ha a gyermekének aggodalmai vagy kérdései vannak, fontos, hogy beszéljen vele arról, hogy mitől tart. A Népegészségügyi Hatóság Børns Vilkårral közösen készített egy filmet arról a 4 tanácsról, hogy hogyan beszélgessen gyermekével az új koronavírussal kapcsolatban. A filmet ezen a címen érheti el: [www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/ Film-om-coronavirus](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-om-coronavirus)

A Népegészségügyi Hatóság több filmet is készített gyermekek számára, mely tájékoztatást ad az új koronavírussal kapcsolatban, és arról is, hogy hogyan kell játszani és viselkedni az emberekkel az új módon. Ezeket a filmeket a szülők arra használhatják, hogy megmutassák gyermekeiknek. A filmeket ezen a címen érhetik el: www.sst.dk/corona

A Népegészségügyi Hatóság általános tanácsai mindenkinek:

Ha egészséges – védje meg magát, hogy megvédjen másokat

Kövesse a kézmosásra és a kéz-fertőtlenítésre vonatkozó tanácsokat, mérlegeljen és csökkentse a fizikai érintkezéseket és a közösségi tevékenységeit!

Amennyiben köhög, hőemelkedése van vagy megfázott – maradjon otthon, amíg újra egészséges lesz!

Tartson távolságot a szeretteitől és kerülje a kapcsolatot az otthonán kívül élőkkal!

Ha légzési nehézségei vannak, vagy a tünetei súlyosbodnak vagy több napon keresztül beteg – hívja fel orvosát! Nagyon fontos, hogy először telefonáljon és ne menjen bejelentés nélkül az orvosi váróba, mert ezzel mások megfertőzését kockáztatja.

Jótanács

A Népegészségügyi Hatóság néhány jótanáccsal látja el a szülőket, hogy tudják, mit kell tenniük, ha gyermekük visszamegy az óvodába, vagy iskolába az új körülmények között.

A következőket találja alább:

Jótanácsok óvodás gyermekek szüleinek

Jótanácsok 0-5 osztályos általános iskolás gyerekek szüleinek

Mindig megtalálhatja a legfrissebb információkat a sst.dk/corona oldalon. Felhívhatja a hatóság éjjel-nappal elérhető forródrótját: **70 20 02 33**

Információk angol nyelven elérhetőek a sst.dk/corona-eng oldalon. Válogatott tartalmak a kiadványok listájáról más nyelveken: sst.dk/coronamaterialer

Az új koronavírus leggyakrabban olyan helyeken terjed, ahol sok ember van, többek között a következő módokon: kézfogással és a köhögés vagy tüsszentés folytán levegőbe kerülő cseppek által. Védje meg magát és másokat a következő tanácsok alkalmazásával:

- Mosson gyakran kezet – vagy használjon kézfertőtlenítőt!
- Köhögjön vagy tüsszentsen a könyökhajlatába – ne a kezébe!
- Kerülje a kézfogásokat, puszikat és az ölekezést – csökkentse a testi érintkezést!
- Takarítson alaposan!
- Tartson távolságot – kérjen meg másokat is, hogy figyeljenek erre!

Keresse fel az alábbi weboldalt, hogy megtudja, hogyan kell önnek és gyermekének helyesen és eredményesen kezet mosni ahhoz, hogy megvédje magát és másokat a koronavírustól!

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

Veszélyeztetett csoportok

A legtöbb gyermek nincs kifejezett veszélynek kitéve. Amennyiben az ön gyermeke a veszélyeztetettek csoportjába tartozik, önnek, mint szülőnek beszélnie kell az óvoda vagy iskola vezetőjével, hogy egy konkrét és személyre szabott értékelést csináljanak, hogy gyermeke tartózkodhat-e az óvodában vagy iskolában. Az értékelésben arra kell helyezni a hangsúlyt, hogy az egészségügyi szempontokat figyelembe véve, be kell-e járnia óvodába vagy iskolába.

A veszélyeztetettek csoportjának leírása itt található:

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

Amennyiben a gyermek a veszélyeztetettek csoportjába tartozó személlyel él egy háztartásban, a gyermek bejárhat óvodába vagy iskolába. Lehetnek olyan esetek, ahol egy specifikus, személyre szabott értékelés alapján, a hozzátartozó betegségének mértékére való tekintettel megállapítják, hogy a gyermek nem járhat óvodába vagy iskolába. Ha nem biztos benne, hogy gyermeke a veszélyeztetettek csoportjába tartozik, vagy különleges tanácsra van szüksége, azt tanácsoljuk, hogy forduljon orvosához.

Ha követi a fent említett tanácsokat, hozzájárul a koronavírus terjedésének csökkenéséhez.

Jótanácsok óvodás gyermekek szüleinek

Ha követi ezeket a tanácsokat, hozzájárul a koronavírus terjedésének csökkenéséhez.

- Ha lehetséges, a gyermekét az intézmény külső kapujáig kísérje be
- Amikor beviszi és amikor gyermekéért megy, kerülje a többi gyermekkel és szülővel való gyülekezést! Tartson kellő távolságot!
- Győződjön meg róla, hogy gyermeke kezét mos, mielőtt elindulnak reggel otthonról! És ez legyen az első dolga, amikor hazaér délután.
- Tanítsa meg gyermekét, hogyan kell helyesen kezét mosni, és beszélgessen vele arról, hogy hogyan teljesítheti az általános higiéniai tanácsokat és a megfelelő távolság betartását.
- Biztosítson gyermekének váltóruhát, hogy a napját a szabadban tölthesse. Jóidő esetén ne feledkezzen meg a naptejéről sem!
- Ne vigyenek be otthonról játékot!
- Gyermeke nem oszthatja meg az ételét másokkal. Például ne vigyenek be elosztandó ételt születésnapra.
- Kövesse az Egészségügyi Hatóság irányelveit a gyermekekre és a közös délutáni játékokra vonatkozóan! Szervezzon ugyanazzal a néhány gyerekkel játékot, olyanokkal, akik a gyermekével egy csoportba járnak óvodába.
- Fordítson különös figyelmet gyermeke betegségekre utaló jeleire – amennyiben a betegség legenyhébb tünetét észleli, otthon kell tartania gyermekét. Gyermeke 48 óra tünetmentesség után visszatérhet az óvodába.
- Amennyiben ön beteg, maradjon otthon és ne ön vigye és hozza gyermekét az óvodába!
- Amennyiben gyermeke az óvodaidő alatt betegszik meg, azonnal érte kell mennie!

Kisgyermekes családokra vonatkozó további információt talál a www.sst.dk/coronasmitte oldalon.

Jótanácsok 0-5. osztályos általános iskolás gyerekek szüleinek

Ha követi ezeket a tanácsokat, hozzájárul a koronavírus terjedésének csökkenéséhez.

- Beszélgessen gyermekével arról, hogy hogyan védheti meg magát és másokat a legjobban a fertőzéstől!
- Mondja el gyermekének, hogy annak ellenére, hogy az iskola és a napközi újra kinyit, a mindennapok mások lesznek, mint a megszokott, hiszen még mindig vigyáznunk kell egymásra és kerülnünk kell a vírus terjedését.
- Kérje meg gyermekét, hogy a kézmosás legyen az első dolog, amit reggel az iskolában tesz. És ugyanez legyen az első dolga, amikor hazaér délután.
- Tanítsa meg gyermekét, hogyan kell helyesen kezdetmosni, és beszélgessen vele arról, hogy hogyan teljesítheti az általános higiéniai tanácsokat és a megfelelő távolság betartását.
- Az iskolán kívül tegye ki gyermekét. Kerülje el a túl sok emberrel való gyülekezést például a főbejáratnál! Tartson távolságot!
- Biztosítson gyermekének kinti ruhát, hogy a iskolaidő és a napközi idejének nagy részét a szabadban tölthesse. Jóidő esetén ne feledkezzen meg a naptjejről sem!
- Gyermek nem oszthatja meg az ételét másokkal. Például ne vigyenek be elosztandó ételt születésnapra.
- Minden nap tisztítsa meg gyermeke elektronikai eszközeit (mobil, tablet, számítógép)! Kérje meg gyermekét hogy ne ossza meg ezen eszközeit másokkal!
- Kövesse az Egészségügyi Hatóság irányelveit a gyermekekre és a közös délutáni játékokra vonatkozóan! Szervezzon ugyanazzal a néhány gyerekkel játékot, olyanokkal, akik a gyermekével egy osztályba járnak iskolába.
- Fordítson különös figyelmet gyermeke betegsége utaló jeleire – amennyiben a betegség legenyhébb tünetét észleli, otthon kell tartania gyermekét. Gyermeke 48 óra tünetmentesség után visszatérhet az iskolába.
- Amennyiben ön beteg, maradjon otthon és ne ön vigye és hozza gyermekét az iskolába!
- Amennyiben gyermeke az iskolaidő vagy a napközi ideje alatt betegszik meg, azonnal érte kell mennie!
- Figyeljen gyermeke mentális egészségére, beszélgessen vele, ha valami nyugtalanítja!

Kisgyermekes családokra vonatkozó további információt talál a www.sst.dk/coronasmitte oldalon.