

Til foreldur

Ansingarstovnar og barnaskúlar lata upp aftur

Sundhedsstyrelsen sendir hetta brævið til allar borgarar, ið hava foreldramyndugleika yvir børnum fødd eftir 1. januar 2007.

Okkara felags íløga ímóti COVID-19-farsóttini sær út til at rigga. Hetta merkir, at Danmark varisliga og við tamarhaldi kan lata partar av samfelagnum upp aftur. Vit eru klár til at taka fyrsta stigið í upplatingini, og nógv børn og ung sleppa tí aftur í skúla ella dagstovn eftir páskir.

Tó standa vit mitt í eini álvarsligari farsótt. Vit kunnu ikki sleppa undan smittuspjaðing, heldur ikki á ansingarstovnum og í skúlum. Men um vit skulu sleppa undan at smittuspjaðingin kyknar upp aftur, er tað neyðugt at herða leiðreglurnar. Vit skulu enn verja hvønn annan ímóti smittu. Vit skulu halda fast í okkara nýggju vanum. Vit skulu halda fram við at halda frástøðu og vaska hendur ofta og hava gott handreinføri. Vit skulu vera varug við sjúkueyðkenni og virka eftir teimum.

Hetta merkir eisini, at nýggjar treytir verða settar børnum. Gerandisdagurin, vit vanliga kenna frá skúla ella ansing, verður øðrvísi, enn vit eru von við. Tað vera nøkur tiltøk, ið skulu hjálpa við at minka smittuspjaðing av koronavirusi. Børnini skulu t.d. vera meira uttandura, og tað skulu ikki vera so nógv børn savnaði á sama øki, sum fyrr var vanligt.

Vit hava øll eina felags ábyrgd og eina felags uppgávu, um tað eydnast at lata samfelagið upp aftur, og hetta krevur at allar familjur gera sín part.

Um tú ert bangin um teg sjálvan ella tíni avvarðini

Nógv eru bangin fyri nýggja koronavirusinum. Tað ávirkar okkum øll. Tað er natúrligt at uppliva vaksandi strongd og ótta, og tað er týðningarmikið, at vit ansa eftir okkum sjálvum og hvørjum øðrum.

Meginparturin av teimum, ið verða smittað av nýggja koronavirusinum, hava eina milda sjúkugongd. Hetta er serliga galdandi hjá børnum og ungum. Hetta er týðningarmikið at hava í huga. Í sambandi við børn og ung bendir tað á, at tey ikki eru ein størri smittukelda.

Um tú ert bangin fyri at senda barnið í ansing ella skúla, er tað týðningarmikið, at tú tosar við leiðsluna har um tað.

Um barnið er bangið ella hevur spurningar, er tað týðningarmikið, at tú tosar við barnið um tað, sum barnið er bangið fyri. Sundhedsstyrelsen hevur í samstarvi við Børns Vilkår gjørt ein film við fyra góðum ráðum um, hvussu man tosar við børn um nýggja koronavirusið. Tú finnur filmin á [www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/ Film-om-coronavirus](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-om-coronavirus)

Sundhedsstyrelsen hevur eisini gjørt eina røð av filmum, sum í barnahædd fortelja um koronavirusið og um, hvussu man skal spæla og vera saman á ein nýggja hátt - hesar kanst tú sum foreldur brúka og vísa barninum. Teir eru at finna á www.sst.dk/corona

Almennu ráðini hjá Sundhedsstyrelsen:

Um tú ert frískur – verj teg sjálfvan fyri at verja onnur

Fylg ráðunum um handvask og hondspritt, vís umhugsni og avmarka kropsligt samband og sosialt virkseimi.

Um tú hevur hosta, lágan fepur ella krím – ver heima, til tú ert frískur.

Halt frástøðu til tíni nærmastu og slepp tær undan sambandi við onnur uttanfyri heimið.

Um tú hevur ilt við at anda, um sjúkuveyðkennini versna, ella tú ert sjúkur í fleiri dagar - ring til læknan. Tað er týðningarmikið, at tú ringir fyrst og ikki møtir upp í læknaviðtaluni, tí tú kanst smitta onnur.

Góð ráð

Sundhedsstyrelsen hevur gjørt nøkur góð ráð um, hvat tú sum foreldur kanst gera, tá ið barnið byrjar í ansing ella skúla undir nýggju treytunum.

Niðanfyri finnur tú:

[Góð ráð til foreldur við børnum í ansing](#)

[Góð ráð til foreldur við børnum í 0. til 5. flokki](#)

Tú kanst altíð finna nýggjastu kunningina á sst.dk/corona. Tú kanst ringja alt døgnið til beinleiðis linjuna hjá myndugleikunum á tlf 70 20 02 33.

Information in English is available at sst.dk/corona-eng. Selected materials in other languages via publication list: sst.dk/coronamaterialer

Nýggja koronavirusið spjaðir seg vanliga á støðum við nógvum fólki m.a. umvegis handartak og smáar dropar frá hosti og nosi. Verj teg sjálvan og onnur við hesum góðu ráðum.

- **Vaska hendurnar ofta – ella brúka hondspritt**
- **Hosta ella njósa í ermuna – ikki í hendurnar**
- **Slepp tær undan handartaki, mussi og klemmi – avmarka kropsligt samband**
- **Reinger væl**
- **Halt frástøðu – bið onnur vera umhugsin**

Hygg her, hvussu tú og tíni børn skulu vaska hendur væl og virðiliga, so tú kanst verja teg sjálvan og onnur ímóti korona/COVID-19.

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

Vandabólkar

Nógv tey flestu børnini eri ikki í nøkrum serligum vanda. Um barnið hoyrir til ein vandabólk, skalt tú sum foreldur tosa við leiðsluna á ansingarstovninum ella í skúlanum fyri at gera eina ítøkiliga og persónliga meting av, um barnið kann koma á stovn ella í skúla. Í metingini kann dentur verða lagdur á, um tað er heilsuliga ráðiligt, at barnið kemur á stovn ella í skúla.

Ein lýsing av vandabólkunum er at finna her.

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

Býr barnið í einum húski við einum persóni, ið er í serligum vanda, kann barnið sum heild gott koma í ansing ella skúla. Tað kunnu vera tilburðir, har tað aftaná ítøkiliga meting av sjúkuni hjá tí avvarðandi, verður mettt, at barnið ikki skal í ansing ella skúla. Um tú ivast í, um barnið er í serligum vanda, ella um tú hevur brúk fyri serligari ráðgeving, mæla vit til, at tú tosar við læknan.

Fylgir tú hesum ráðum, kanst tú vera við til at minka um smittuspjaðing av nýggja koronavirusinum.

Góð ráð til foreldur við børnum í ansing

Fylgir tú hesum ráðum, kanst tú vera við til at minka um smittuspjading av nýggja koronavirusinum.

- Um gjørligt, avlevera barnið við dyrnar til uttanduraækið hjá stovninum.
- Tá ið tú avleverar og heintar barnið, skalt tú ikki stimbla saman við hini børnini og foreldrini. Syrg fyri at halda frástøðu.
- Syrg fyri, at barnið vaskar hendur áðrenn tit fara frá húsum um morgunin. Og sum tað fyrsta, tá ið tit koma heim seinnapartin.
- Lær barnið, hvussu man vaskar hendur og tosa við tað um, hvussu man heldur tey almennu ráðini um gott reinføri og um at halda frástøðu til hvønn annan, tá ið man kann.
- Syrg fyri, at barnið hevur klæðir við, so dagurin kann ganga fyri seg uttandura. Minst til sólkrem.
- Takið ikki leikur við heimanífrá.
- Barnið skal ikki deila mat við onnur. Gev t.d. ikki mat út á føðingardøgum.
- Fylg leiðreglunum hjá Sundhedsstyrelsen um børn og spæliavtalur í frítíðini. Ger spæliavtalur við somu og fáu børnini, og sum eru í sama bólki á stovninum.
- Ver serliga varug við sjúkueyðkenni hjá barninum - um bert tað minsta tekinið er upp á sjúku, skalt tú halda barnið heima. Barnið sleppur ikki aftur í ansing, fyrr enn 48 tímar uttan sjúkueyðkenni eru gingnir.
- Um tú sjálvur ert sjúkur, skalt tú vera heima og ikki avlevera og heinta barnið.
- Um barnið verður sjúkt í ansing, skalt tú heinta tað beinanvegin.

Fá meira kunning um nýggja koronavirusið til barnafamiljur á

www.sst.dk/coronasmitte

Góð ráð til foreldur við børnum í 0. til 5. flokki

Fylgir tú hesum ráðum, kanst tú vera við til at minka um smittuspjading av nýggja koronavirusinum.

- Tosa við barnið um, hvussu man sum best verjir seg sjálvan og onnur ímóti smittu.
- Sig barninum frá, at sjálvt um skúlin og frítíðarskipanirnar lata upp aftur, verður gerandisdagurin ikki heilt, sum hann plagar at vera, tí vit skulu enn ansa eftir hvørjum øðrum og ikki spjaða smittuna.
- Bið barnið um at vaska hendur sum tað fyrsta, tá ið tað mótir í skúlanum um morgunin. Og aftur sum tað fyrsta, tá ið tað kemur heim seinnapartin.
- Lær barnið, hvussu man vaskar hendur og tosa við barnið um, hvussu man heldur tey almennu ráðini um gott reinføri og kropsliga frástøðu.
- Avlevera og heinta barnið uttanfyri skúlan. Lat vera við at stimbla saman við nógvum fólki, t.d. við høvuðsdyrnar. Halt frástøðu.
- Syrg fyri at barnið hevur klæðir við, so meginparturin av skúladegnum og tíðini av frítíðarskipanini kann ganga fyri seg uttandura. Minst til sólkrem.
- Barnið skal ikki deila mat við onnur. Gev t.d. ikki mat út á føðingardøgum.
- Vaska eltólini hjá barninum hvønn dag (fartelefonir, teldlar, teldu). Bið barnið um ikki at deila eltól við onnur.
- Fylg leiðreglunum hjá Sundhedsstyrelsen um børn og spæliavtalur í frítíðini. Ger spæliavtalur við tey somu og fáu børnini, ið ganga í sama flokki.
- Ver serliga varug við sjúkueyðkenni hjá barninum - um bert tað minsta tekinið er upp á sjúku, skalt tú halda barnið heima. Barnið sleppur ikki aftur í skúla, fyrr enn 48 tímar uttan sjúkueyðkenni eru gingnir.
- Um tú sjálvur ert sjúkur, skalt tú vera heima og ikki avlevera og heinta barnið.
- Um barnið verður sjúkt í skúlanum ella frítíðarskipanini, skalt tú heinta tað beinanvegin.
- Halt eyga við sálarligu støðuni hjá barninum og spyr, hvat ørkymlar tað.

Fá meiri kunning um nýggja koronavirusið til barnafamiljur á

www.sst.dk/coronasmitte