

Kwa wazazi

Kufungua tena kwa vitengo vya kutunza watoto wadogo, na shule za msingi

Wizara ya afya inatuma hii barua kwa raia ambao wamesajiliwa kama wazazi au walezi wa watoto waliozaliwa baada ya tarehe 1 Januari 2007 .

Juhudi zetu za pamoja dhidi ya janga la COVID-19 zinaonekana kuwa zinafanya kazi. Hii inamaanisha kwamba Denmark kwa sasa inaweza kwa umakini na udhibitivu kufunga sehemu fulani za jamii. Tuko tayari kuchukua hatua ya kwanza katika ufunguzi na watoto wengi na vijana wanaweza kurudi shuleni au kwa utunjazi kwa sehemu za watoto (daginstution) baada ya pasaka.

Walakini, bado tuko katika janga kubwa la magonjwa. Hatuwezi kuzuia kuenea kwa maambukizi katika vituo vya kulea watoto na kwa shule. Walakini ikiwa tutaweza kuzuia mulipuko wa maabukizi tena, ni muhimu kuzingatia hatua na sheria kali zilizowekwa. Bado tunahitajika kulinda kila mmoja wetu dhidi ya maambukizo. Tunahitajika kuzingatia tabia yetu mpya ya kuwa mbali mbali na tunahitajika kuendelea kuosha mikono yetu mara kwa mara na vyema zaidi. Tuwe makini zaidi na dalili za magonjwa na kuchukua hatua itakavyo.

Inamaanisha kwamba kutakuwa na maagizo mapya kwa mtoto wako. Maisha ya kila siku ambayo kwa kawaida tunajua kutoka kwa shule au vituo vya kulea watoto itakuwa tofauti na tulivyozoea. Kutakuwa na hatua kadhaa ambazo zitasaidia ili kupunguza kuenea kwa maambukizo ya ugonjwa mpya ya virusi ya corona. Watoto kwa mfano wanapaswa kuwa zaidi nje, na watoto wasiwe wengi walio kusanyika katika eneo moja kama ilivotumika zamani.

Sisi sote tuna jukumu la pamoja na kazi ya pamoja ikiwa tutafanikiwa kufungua tena jamii , na hii inahitaji juhudi na msaada kutoka kwa familia zote.

Ikiwa una wasiwasi juu yako wewe au jamaa zako

Watu wengi wana wasiwasi juu ya janga ya virusi mpya ya corona. Inatuathiri sisi sote. Ni jambo la kawaida kuongezeka kwa hali ya mafadhaiko na wasiwasi , ni muhimu kujitunza vyema sisi na wengine.

Idadi kubwa ya watu walioambukizwa na virusi mpya ya homa kali ya mapavu ya corona watakuwa na dalili nyepesi za magonjwa. Hii ni kweli haswa kwa watoto na vijana. Ni muhimu kuzingatia haya, vile vile uzoefu unaonyesha kuwa watoto na vijana ndio chanzo kuu cha maambukizi.

Ikiwa una wasiwasi juu ya kumupeleka tena mtoto wako katika vituo vya utunzaji au shule, ni muhimu kuongea na msimamizi wa shule au kituo cha kulea watoto kuhusu hofu yako.

Ikiwa mtoto wako ana wasiwasi au ana maswali, ni muhimu uzungumuze naye kuhusu nini inampa hofu. Wizara ya afya kwa kushirikiana na Børn Vilkår wametengeneza filamu na vidokezo nne nzuri jinsi ya kuongea na watoto kuhusu virusi mpya ya corona. Unaweza kupata hio filamu kwa [www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/ Film-om-coronavirus](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-om-coronavirus)

Wizara ya afya imetengeneza pia filamu zingine, kwa kuzingatia umri wa watoto ambazo zinaeleza watoto jinsi ya kucheza na njia mpya ambayo watakuwa pamoja. Wewe kama mzazi unaweza tumia hizi filamu na kumwonyesha mtoto wako. Zinapatikana kwa www.sst.dk/corona

Ushauri wa jumla kwa wote kutoka kwa Wizara ya afya:

- **Ikiwa wewe ni mzima wa afya-** Jikinge wewe ili ukinge wengine
- **Fuata mashauri juu ya kuosha mikono au kutumia disinfectant (håndsprit)**, Zingatia wengine na epuka mahusiano ya karibu na mashirikiano ya kuwa pamoja na watu wengine.
- **Ukiwa na kikohozi, homa nyepesi au mafua-** kaa nyumbani hadi uwe mzima
- **Kaa mbali na wapendwa wako** na epuka kuwasiliana na watu wengine kwa karibu, usio kaa nao pamoja nyumbani.
- **Ikiwa unashida ya kupumua, na kuongezeka kwa dalili au umugonjwa kwa siku nyingi**, piga simu kwa daktari wako. Ni muhimu kupiga simu kwanza, usiende kwa chumba cha kugonja matibabu kwa sababu unaweza ambukiza watu wengine magonjwa haya.

Ushauri Mzuri

Wizara ya afya imeandaa ushauri mzuri kwako wewe mzazi kile utafanya wakati mtoto wako ataanza kwenda katika kituo cha kulea watoto au shule tena, chini ya masharti mapya.

Chini utapata:

[Ushauri mzuri kwa wazazi walio na watoto katika vitengeo vya kulea watoto \(dagtilbud\)](#)

[Ushauri mzuri kwa wazazi walio na watoto katika shule za msingi darasa la 0 hadi 5](#)

Unaweza kupata habari mpya na maelezo zaidi kwa sst.dk/corona. Unaweza kupiga simu kwa kituo cha kupata habari kwa umma wakati wowote wa siku, kwa nambari **70 20 02 33**.

Maelezo yanapatikana kwa kingereza katika sst.dk/corona-eng. Maandishi mengine yapatikana katika lugha zingine kwa orodha iliyo chapishwa: sst.dk/_coronamaterialer

Virusi mpya ya homa kali ya mapafu inayosababishwa na corona, kawaida husambazwa katika maeno ya watu wengi, pamoja na kupitia mikono na matone madogo kutoka kukohoa au kupiga chafya. Jikinge wewe na ukinge wengine na mashauri haya mazuri.

- Osha mikono yako mara mingi au tumia disinfectant (håndsprit)
- Kohoa au piga chafya kwenye kiwiko cha mkono wako – sio kwa mikono yako
- Epuka kunyoosha mukono kama njia ya salamu, kubusi kwa mashavu na kukumbatiana-punguza mawasiliano ya mwili
- Uwemakini zaidi na usafi
- Kaa mbali mbali – waulize wengine wawe makini

Hapa wanaonyesha jinsi wewe na watoto wako munapaswa kuosha mikono vizuri, ili ujikinge wewe na wenige kutokana na virusi vya corona/COVID-19.

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

Makundi yalio hatarini

Idadi kubwa ya watoto hawana hatari kubwa ya maambukizi. Ikiwa mtoto wako ako kwa kikundi cha watu hatari, wewe kama mzazi unapaswa kuzungumuza na msimamizi wa utunzaji kwa kitengo cha kulea mtoto au shule ili kuthamini ikiwa mtoto wako anaweza kwenda katika kituo hio au shule. Katika tathimini, watazingatia sheria ya afya, kama itakuwa jambo la busara mtoto kuhudhuria shule au kituo cha kulea watoto.

Maelezo zaidi kuhusu vikundu vilivyo hatarini inapatikana hapa.

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

Ikiwa mtoto anaishi katika nyumba pamoja na jamaa ambaye yuko katika kikundi hatarini, kwa sasa mtoto anaweza kwenda katika utunzaji wa kulea watoto au shule. Kunaweza kuwa na kesi ambazo, baadya ya kufanyiwa uchunguzi zaidi na ushauri kwa kuzingatia uzito wa kiwango cha ugonjwa wa jamaa, inawezekana kuwa mtoto atashauriwa kubaki nyumbani. Ukiwa na shaka kama mtoto wako yuko katika kikundi hatarini, au unahitaji ushauri maalum, tunapendekeza uwasiliane na daktari wako.

Kwa kufuata ushauri huu, unaweza kusaidia kupunguza kuenea kwa maambukizo ya ugonjwa mpya ya virusi vya corona.

Ushauri mzuri kwa wazazi walio na watoto katika vituo vya kulea watoto

Kwa kufuatia vidokezo hivi, unaweza kusaidia kupunguza kuenea kwa maambukizo ya ugonjwa mpya ya virusi vya corona.

- Ikiwezekana, muache mtoto wako kwa mlango, nje ya taasisi
- Unapo mupeleka na kumuchukua mtoto, epuka mukusanyiko wa watoto na wazazi wengine. Hakikisha kuwa mbali na watu wengine.
- Hakikisha mtoto anaosha mikono yake kabla ya kutoka asubuhi. Na kuosha mikono mara tu mnapofika nyumbani alasi.
- Mfundihse mtoto wako jinsi ya kuosha mikono yake na ushauri mtoto jinsi ya kufuata maagizo mazuri ya kukaa mbali mbali wakati inapowezekana.
- Hakikisha mtoto wako ana nguo za kutumia akiwa nje. Kumbuka kumupaka mafuta ya jua, ikiwa hali ya hewa itakuwa nzuri.
- Mtoto asipeleke vitu vya kuchezea kutoka nyumbani hadi shuleni au kituo cha malezi.
- Mtoto wako hapaswi kushiriki chakula na watoto wengine. Kwa mfano usimpe chakula cha kugawia wengine kwa kusherekea siku yake ya kuzaliwa
- Fuata miongozo ya wizara ya afya kuhusu mipangilio ya kucheza na watoto wengine na michezo ya ziada. Fanya miadi ya kucheza na watoto sawa, walio katika kikundi moja na mtoto wako katika kituo cha kulea watoto.
- Uwe makini zaidi na ishara za dalili za ugonjwa katika mtoto wako – ikiwa kuna ishara kidogo ya ugonjwa kwa mtoto wako, basi itabidi mtoto abaki nyumbani . Mtoto wako anaweza kurundi tena katika kitengo cha kulea watoto kama imepita masaa 48 baada ya dalili kupotea.
- Ikiwa wewe mwenyewe ni mgonjwa, kaa nyumbani na usimupeleke au kumuchukua mtoto wako kutoka kwa kituo.
- Ikiwa mtoto wako anaugua wakati yuko katika kituo cha utunzaji, itakubidi uende haraka iwezekanavyo kumuchukua mtoto.

Pata maelezo zaidi kuhusu virusi vya homa kali ya mapavu ya corona kwa familia kwa www.sst.dk/coronasmitter

Ushauri mzuri kwa wazazi walio na watoto kwa shule ya msingi darasa la 0 hadi 5

Kwa kufuatia vidokezo hivi, unaweza kusaidia kupunguza kuenea kwa maambukizo ya ugonjwa mpya ya virusi ya corona.

- Zungumuza na mtoto wako kuhusu jinsi ya kujikinga vyema na wengine kwa maambukizo
- Mweleze mtoto wako kwamba, ingawa shule na vituo vya utunzi baada ya masomo zimefunguliwa tena, maisha ya kila siku hayatakuwa sawa na kawaida, kwa sababu bado tunapaswa kujikinga na kuepuka kuenea kwa maambukizi.
- Mushauri mtoto wako kuosha mikono yake mara tu anapofika shuleni asubuhi. Na tena, kama jambo la kwanza anapokuja nymbani alasiri.
- Mfundishe moto wako jinsi ya kuosha mikono yake, na zungumuza na mtoto wako jinsi ya kufuata ushauri wa jumla juu ya usafi mzuri na kukaa mbali mbali .
- Mkabithi na umuchukua mtoto wako nje ya shule. Epuka kurundikana pamoja na watu wengi, kwa mfano katika mlango mkubwa. Kaa mbali mbali.
- Hakikisha mtoto wako ana mavazi ya nje , muda mwingi katika shule na vituo vya kulinda watoto baada ya shule zitatendeka nje. Kumbuka mafuta ya kupunguza madhara ya jua kali(suncream).
- Mtoto wako hapaswi kushiriki chakula na watoto wengine. Kwa mfano usimpe chakula cha kugawia wengine kwa kusherekea siku yake ya kuzaliwa.
- Safisha mitambo za umeme kila siku (simu ya mobile, tablet computer). Mweleze mtoto wako kutoshiriki na wengine katika matumizi ya vyombo hivi.
- Fuata miongozo ya wizara ya afya kuhusu mipangilio ya kucheza na watoto wengine na michezo ya ziada. Fanya miadi ya kucheza na watoto sawa walio katika kikundi moja na mtoto wako katika darasa la mtoto.
- Uwe makini zaidi na ishara au dalili za ugonjwa katika mtoto wako – ikiwa kuna ishara kidogo ya ugonjwa kwa mtoto wako, basi itabidi mtoto abaki nyumbani . Mtoto wako anaweza kurudi tena katika kitengo cha kulea watoto kama imepita masaa 48 baada ya dalili kupotea.
- Ikiwa wewe mwenyewe ni mgonjwa, kaa nyumbani na usimupeleke au kumuchukua moto wako kutoka kwa shule.
- Ikiwa mtoto wako ataugua akiwa shule, au wakati wa utunzaji wa mapumuziko -SFO, itakubidi uende haraka iwezekanavyo kumuchukua mtoto.
- Uwe makini na hali ya afya ya akili ya mtoto wako na umuulize ni nini kinamupa hofu.

Pata maelezo zaidi kuhusu virusi vya homa kali ya mapavu ya corona kwa familia kwa www.sst.dk/coronasmitter