

致家长们

重新开放托儿所和小学

这是一封丹麦国家卫生局给公民的信，致所有在2007年1月1日后出生的孩子的注册监护人。

我们对新冠抗疫采取的措施起到了积极的作用。这意味着，丹麦现在可以谨慎地，并且有控制性地重新开放部分的社会功能。我们已经为第一步的开放工作做好了准备，让孩子们可以在复活节后重返校园或托儿所。

我们仍然处于一场严重的大流行病当中。我们无法完全避免疾病的传播，这里也包括了托儿所和学校。但是，若我们要避免疫情再次升级恶化，就必须采取一些更严格的措施。我们需要保护好彼此免受感染，继续坚持我们的新习惯。注意社交距离，勤洗手并保持良好的手部卫生。我们需要留意生病的征兆，并且及时采取行动。

这也意味着，您的孩子需要面对一些新的要求。大家也会感受到，以往一些校园里熟悉的日常，也将发生改变。学校和托儿所将采取许多的措施，以减少新冠病毒的传播。例如，孩子们会在室外停留更长的时间，还有他们不能像以往那样多人地聚在一起。

社会能顺利地重启是我们所有人共同的责任和使命，这需要来自每个家庭的努力。

如果您担心自己或您身边的亲人

许多人都会担心这次的新冠病毒流行病，它影响着我们每一个人。感受到加倍的压力和忧虑，是很自然的事。所以，照顾好自己和身边的人非常重要。

大多数感染了新冠病毒的人病情较轻，特别是儿童和青少年。这一点我们要记得。经验还表明，儿童和青少年并不是感染的主要传染源。

如果您担心将孩子送往托儿所或者学校，请您务必与托儿所或学校的负责人商量这件事。

如果您的孩子有疑问或担忧，请务必与孩子沟通他们心中的忧虑。丹麦国家卫生局与 Børns Vilkår 合作制作了一部短片，里面有四条很好的建议，指引家长们如何与孩子谈论新冠病毒。您可以在以下这个网址观看：

www.sst.dk/en/Udgivelser/2020/Film-about-Coronavirus

丹麦国家卫生局还准备了一系列的动画短片，从孩子的角度讲述新冠病毒，还有如何以新的形式与朋友玩耍和相聚 - 适合您和孩子们一起观看。请前往这里查找：

www.sst.dk/corona

丹麦国家卫生局给所有人的建议：

如果您身体健康 - 做到保护好自己，就等于保护了他人

按照指引认真洗手或使用含酒精的洗手液，尊重理解他人，并且尽量避免身体接触与社交活动

如果您有咳嗽，轻微发烧或者感冒，请待在家里，直到身体完全康复

与亲友保持距离，并避免与同住以外的人接触

如果您有呼吸困难，病症加重或已经生病多日，请致电您的家庭医生。请务必先电话联系，不要直接出现在候诊室，因为这样做可能会感染其他的人

一些好的建议

丹麦国家卫生局给家长们准备了一些好的建议，指导您在孩子们重回托儿所或学校的时候该怎么做。

您可以在以下找到：

给托儿所孩子家长的相关建议

给小学（0-5年级）孩子家长的相关建议

请前往这个网站获取最新资讯：sst.dk/corona
您还可以拨通政府的24小时热线电话：70 20 02 33

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

新冠病毒通常在人多的地方传播，包括通过握手，以及咳嗽和打喷嚏的飞沫传播。请采取以下这些建议，保护好您自己与他人。

- 经常洗手 – 或使用含酒精的洗手液
- 对着胳膊肘窝处咳嗽或打喷嚏 – 而不是用手遮挡
- 避免握手，拥抱和脸颊亲吻 – 减少身体接触
- 注意卫生清洁
- 保持社交距离 – 也请他人注意

请通过以下这段影片，了解您和孩子们应该如何彻底清洁双手，以保护自己与他人免受新冠病毒的侵害：www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender

高危险人群

绝大部分的孩子并不会患有重症的风险。如果您的孩子属于高危险人群，作为家长的你，应该与托儿所或学校的负责人取得联系，并对您的孩子做一个具体的评估，看看孩子是否适合返回校园。在评估中，当以安全为上作为判断的准则。

请到以下网址阅读关于高危险人群的相关描述：
<https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper>

如果孩子与属于高危险群的家人同住，一般来说是可以上托儿所或者学校的。但是在某些情况下，相关的家属在经过具体的病情评估后，您的孩子或许不能返回校园。如果您不确定孩子是否属于高危险人群，或者您需要获得一些额外的指引，我们建议您咨询家庭医生。

请您遵循以上的建议，为减少新冠病毒的传播做贡献。

给托儿所孩子家长的相关建议

请您遵循以下的指引，帮助减少新冠病毒的传播。

- 如果可以，请尽量只把孩子送到托儿所门口的室外场地。
- 当您接送孩子的时候，请避免与其他家长和孩子聚到一起。注意保持距离。
- 要求您的孩子在早上出门前洗手，下午回家后第一件事也是先洗手。
- 教导您的孩子应该如何清洁双手，并告诉他们怎样养成良好的卫生习惯，并且尽可能地与大家保持距离。
- 为您的孩子准备好一些适合在室外穿的衣服。如果天气不错，请记得涂防晒霜。
- 请不要带玩具回家。
- 您的孩子不能与其他小朋友分享食物。例如，在生日的时候不要分发食物。
- 遵循国家卫生局关于儿童玩耍邀约的相关指引。约固定的，少量的，托儿所里同组的小朋友玩耍。
- 要特别留意孩子的生病的迹象 – 就算只是很轻微的症状，也请务必将孩子留在家中。孩子要在没有任何症状的48小时后，才可以重新回到托儿所。
- 如果您生病了，请待在家中，不要接送孩子。
- 如果您的孩子在托儿所期间生病了，请您立即接孩子回家。

请前往这里，了解更多关于新冠病毒和给有孩子的家庭的相关资讯：
www.sst.dk/coronasmitte

给小学（0-5年级）孩子家长的相关建议

请您遵循以下的指引，帮助减少新冠病毒的传播。

- 与您的孩子谈论，如何能最好地保护自己与他人免受病毒感染。
- 请告诉您的孩子，虽然学校和校外托管重新开放，但以往的一些校园日常将会变得不一样，因为我们需要继续保护好大家，避免病毒的传播。
- 要求孩子早上回到学校时先洗手，下午回家后第一件事也是洗手。
- 教导您的孩子应该如何清洁双手，并告诉他们怎样养成良好的卫生习惯，并且尽可能地与大家保持距离。
- 在学校外面接送孩子。请避免聚集在学校门口，与其他家长和孩子应该注意保持社交距离。
- 请确保您的孩子带够一些适合在室外穿的衣服，以便他们在大部分上学和校外托管的时间都能够在室外活动。如果天气不错，请记得涂防晒霜。
- 您的孩子不能与其他小朋友分享食物。例如，在生日的时候不要分发食物。
- 请每天清洁孩子使用的电子设备（手机，平板电脑和手提电脑）。要求您的孩子不要与他人共享电子设备。
- 遵循国家卫生局关于儿童玩耍邀约的相关指引。约班里固定的，少量的孩子玩耍。
- 要特别留意孩子的生病的迹象 – 就算只是很轻微的症状，也请务必将孩子留在家中。孩子要在没有任何症状的48小时后，才可以重新回到学校。
- 如果您生病了，请待在家中，不要接送孩子。
- 如果您的孩子在学校或者校外托管期间生病了，请您立即接孩子回家。
- 关心孩子的情绪和心理状态，主动询问他们心中的疑虑。

请前往这里，了解更多关于新冠病毒和给有孩子的家庭的相关资讯：
www.sst.dk/coronasmitte