

## Koronasmitta – informasjon til foreldre

### Korleis smittar koronaviruset?

Koronaviruset smittar ved dropar. Folk som har viruset, smittar andre ved å nyse eller hoste på andre. Viruset kan også smitte gjennom at ein som er smitta tar på ting, som dørhandtak, heisknappar og ting på bussar, tog, t-banar, bybanar og så vidare.

### Kvifor er det viktig å hindre smitte?

Det viktigaste vi kan gjøre er å hindre at mange blir sjuke samtidig. Dersom for mange blir sjuke samtidig, vil ikkje helsevesenet klare å hjelpe alle som treng det.

### Kvifor er skolar og barnehagar stengde?

Skolar og barnehagar er stengde for å unngå at mange menneske oppheld seg på liten plass. Mange menneske på liten plass aukar smittefaren.

### Kva kan du gjøre for å unngå smitte?

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hald minst ein meters avstand til andre menneske.
- Host og nys i eit papirlommetørkle som du kastar etterpå. Vask hendene etterpå.
- Dersom du ikkje har papirlommetørkle, bør du hoste i olbogekroken.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vatn, spesielt når du har vore ute blant folk.
- Dersom du ikkje har moglegheit til å vaske hendene, kan du bruke antibac.
- Dersom hendene er synleg skitne eller våte, bør du vaske dei med såpe og vatn.

Antibac har redusert effekt på skitne eller våte hender.

### Kan barna vere saman med andre barn?

Barn bør vere mest mogleg heime. Dei kan ha ein eller to vener som dei leikar med i denne perioden. Dersom dei skal leike, bør dei helst møte kvarandre utandørs, men ein bør unngå leikeplassar med mange barn. Ein bør utsette alle bursdagsselskap og andre arrangement der fleire samlar seg.

## Korleis kan du snakke med barna om korona?

Mange barn kan vere redde og bekymra for korona. Det er viktig å snakke med barna om korona for å skape tryggleik. Redd barna har gitt seks tips til korleis ein kan snakke med barn om koronasmitta. Råda er samanfatta her:

### 1. Bruk barnets språk når du snakkar om koronaviruset

Gi barna fakta og informasjon på ein måte dei kan forstå. Ikkje gi for mykje informasjon. Ta utgangspunkt i det barnet veit, trur og lurar på.

### 2. Ver med og trygg barna

Gi barnet informasjon som gjør at dei føler seg så trygge som mogleg, men ver ærleg. Sjøv om ein vaskar hendene godt, kan ein bli smitta. Barn må ikkje ha skyldkjensle for at dei er smitta. Dei må heller ikke plage andre som er smitta.

### 3, Ver åpen og ærleg om kva som skjer

Det er mykje usikkerheit, informasjon og feilinformasjon om koronaviruset. Barn treng å snakke med nokon som kan gi tydeleg informasjon. Ver ærleg om kva som kan skje dersom man blir sjuk.

Commented [ER1]: ordet bør utgå

### 4. Tenk på korleis du ordlegg deg i nærleiken av barn

Vaksne må passe på kva dei seier når dei snakkar med kvarandre i nærleiken av barn. Det er lett for barn å la fantasien løpe løpsk når det er noko dei ikkje forstår. Det kan gjøre dei redde.

### 5. Gi barna håp

Barn treng å høyre kva som blir gjort for å hjelpe og for å stoppe viruset. Sei at foreldre og andre vaksne gjør alt dei kan for å passe på barna og unngå at dei blir sjuke. Det finst tusenvis av flinke legar og sjukepleiarar som hjelper folk som er sjuke.

### 6. Snakk om kva barna kan gjøre sjølve

Barna kan hjelpe med å hindre spreiring av koronaviruset dersom dei vaskar hendene godt og held seg mest mogleg heime.

## Informasjon om heimekarantene og isolasjon på ulike språk

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>