

Koronasmitten – informasjon til foreldre

Hvordan smitter koronaviruset?

Koronaviruset smitter ved dråper. Folk som har viruset, smitter andre ved å nyse eller hoste på andre. Viruset kan også smitte gjennom at en som er smittet tar på ting, som dørhåndtak, heisknapper og ting på busser, tog, t-baner, bybaner og så videre.

Hvorfor er det viktig å hindre smitte?

Det viktigste vi kan gjøre er å hindre at mange blir syke samtidig. Hvis for mange blir syke samtidig, vil ikke helsevesenet klare å hjelpe alle som trenger det.

Hva kan du gjøre for å unngå smitte?

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold god avstand til andre mennesker.
- Bruk munnbind. Følg myndighetenes råd og regler.
- Host og nys i et papirlommetørkle som du kaster etterpå. Vask hendene etterpå.
- Hvis du ikke har papirlommetørkle, bør du hoste i albuekroken.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Hvis du ikke har mulighet til å vaske hendene, kan du bruke antibac.
- Dersom hendene er synlig skitne eller våte, bør du vaske dem med såpe og vann. Antibac har redusert effekt på skitne eller våte hender.

Hvordan kan du snakke med barna om korona?

Mange barn kan være redde og bekymret for korona. Det er viktig å snakke med barna om korona for å skape trygghet. Redd barna har gitt seks tips til hvordan man kan snakke med barn om koronasmitten.

Rådene er oppsummert her:

1. Bruk barnets språk når du snakker om koronaviruset

Gi barna fakta og informasjon på en måte de kan forstå. Ikke gi for mye informasjon. Ta utgangspunkt i det barnet vet, tror og lurer på.

2. Være med og trygg barna

Gi barnet informasjon som gjør at de føler seg så trygge som mulig, men vær ærlig. Selv om man vasker hendene godt, kan man bli smittet. Barn må ikke føle skyldfølelse for at de er smittet. De må heller ikke plage andre som er smittet.

3. Vær åpen og ærlig om hva som skjer

Det finnes mye usikkerhet, informasjon og feilinformasjon om koronaviruset. Barn trenger å snakke med noen som kan gi tydelig informasjon. Vær ærlig om hva som kan skje hvis man blir syk.

4. Tenk på hvordan du ordlegger deg foran barn

Voksne må passe på hva de sier når de snakker med hverandre i nærheten av barn. Det er lett for barn å la fantasien løpe løpsk når det er noe de ikke forstår. Det kan gjøre dem redde.

5. Gi barna håp

Barn trenger å høre hva som gjøres for å hjelpe og for å stoppe viruset. Si at dere foreldre og andre voksne gjør alt dere kan for å passe på barna og unngå at de blir syke. Det finnes tusenvis av flinke leger og sykepleiere som hjelper folk som er syke.

6. Snakk om hva barna selv kan gjøre

Barna kan hjelpe med å hindre spredning av koronaviruset ved å vaske hendene godt og følge reglene som myndighetene gir.

[Informasjon om hjemmekarantene og isolasjon på ulike språk](#)