

## Til foreldur

### Í sambandi við at skúlar og dagstovnar v.m. lata upp aftur

Tann góða undirtøkan av tiltøkunum ímóti corona-farsóttini sær út til at rigga. Hon er orsøkin til, at Føroyar nú varliga og stigvíst kunnu opna partar av samfelagnum upp aftur. Vit eru til reiðar til at taka tey fyrstu fetini í uppافتurlatingini, og fleiri børn og ung kunnu tí fara í skúla og á stovn aftur frá mánadegnum 20. apríl 2020.

Vit eru tó framvegis mitt í eini álvarsamari farsótt. Tað er torført at tryggja sær fullkomiliga, at eingin smittuspjalding hendir í samfelagnum, heldur ikki í skúlum og á dagstovnum v.m. Um vit ynskja at forða fyri, at smittuspjaldingin tekur seg upp aftur, er tað neyðugt at fylgja nøkrum verjutiltøkum. Vit verða framvegis noydd til at verja hvønn annan ímóti smittu. Vit skulu halda fast í okkara nýggju vanum. Vit skulu halda á við at halda frástöðu, og vit skulu halda á við at vaska hendurnar ofta og hava gott handreinføri. Vit skulu ansa eftir sjúkueyðkennum og beinanvegin taka fyrivarni, um vit merkja nakað til sjúkueyðkennini.

Hetta merkir eisini, at barnið hjá tær noyðist at virka undir øðrvísi treytum. Gerandisdagurin, sum vit kenna hann í skúlanum ella á stovninum hjá barninum, verður ein annar, enn vit eru von við. Ein røð av tiltøkum verða sett í verk fyri at minka um smittuspjaldingina av coronavirusinum. Børnini skulu t.d. vera nógv meiri uttandura, og munandi færri børn kunnu vera savnað saman á sama øki.

Vit hava eina felags ábyrgd og felags uppgávu, um tað skal eydnast okkum at lata samfelagið upp aftur. Hetta krevur, at allar familjur gera sítt til at fylgja verjutiltøkunum.

### **Ótti fyri tínum nærmastu og tær sjálvum**

Fyri tíðina er støðan í samfelagnum merkt av ótta um farsóttina og coronavirusið. Hetta ávirkar okkum øll. Tað er natúrligt at kenna økta strongd í slíkum førum, og tað hevur týdning, at vit øll ansa eftir hvørjum øðrum og okkum sjálvum.

Meginparturin av teimum smittaðu fáa milda krímsjúku, meðan lutvíst fá fólk gerast so álvarsama sjúk, at tey mugu leggjast inn á sjúkrahús. Royndirnar higartil benda á, at tað serliga eru børn og ung, sum fáa mild sjúkueyðkenni. Harumframt benda okkara royndir higartil á, at børn og ung ikki eru stórir smittuspjaðarar.

Um tú kundi hugsa tær at sent barnið hjá tær í skúla ella á stovn v.m. men stúrir, er tað týdningarmikið, at tú tosar við leiðsluna á skúlanum ella stovninum um tað.

Um barnið er óttafult ella hevur spurningar, er tað týdningarmikið, at tú tosar við barnið um tað, sum barnið hugsar um ella stúrir fyri.

Myndugleikarnir hava gjørt tveir filmar, sum eru í barnahædd. Filmarnir greiða frá coronavirusinum og um, hvussu ein skal spæla saman og vera saman á ein nýggjan hátt. Filmarnar eru eisini hentir at nýta, tá ið foreldur ynskja at tosa við børnini um coronavirusið. Teir eru á [www.corona.fo](http://www.corona.fo).

### **Tey yvirskipaðu ráðini til øll:**

- *Um tú ert frískur* – ansa eftir tær sjálvum til tess at verja onnur.
- *Fylg ráðunum um at vaska hendur og nýta handspritt* - avmarka fysiskt samband við onnur og avmarka sosialt virkseml.
- *Um tú hostar ella hevur eitt sindur av fepri ella krími* – ver heima, inntil tú ert frískur aftur.
- *Halt frástøðu* – og kom ikki í samband við onnur, sum ikki eru partar av húsarhaldinum.
- *Um tú hevur sjúkueyðkenni* – ring til tín kommunulækna. Tað er sera umráðandi, at tú ringir og ikki bara møtir upp í bíðirúminum, tí tá kanst tú smitta onnur.

## **Góð ráð**

Coronaráðgevingin hevur nøkur góð ráð um, hvat tú sum foreldur kanst gera, tá barnið hjá tær byrjar aftur í skúla ella á stovni v.m.

Niðanfyri kanst tú lesa um:

1. Góð ráð til foreldur at børnum, sum ganga á stovni v.m.
2. Góð ráð til foreldur at børnum, sum ganga í 1. til 3. flokki.

Nýggjastu tilmælini finnur tú [www.corona.fo](http://www.corona.fo).

Coronavirus spjaðir seg vanliga har, sum nógv fólk eru savnað. Tað spjaðir seg t.d. við smáum dropum frá hosta og njósan, og tá fólk taka í hondina á øðrum. Vejr teg sjálvan og onnur við at fylgja hesum góðu ráðunum.

- Vaska tær væl og ofta um hendurnar og nýt handspritt.
- Hosta og njós í ermuna - ikki í hendurnar.
- Avmarka kropsligt samband so sum lógvatak, kinnkoss og klemm.
- Ger reint ofta og væl.
- Halt frástøðu í støðum, har nógv fólk eru savnað.

Meira kunning um almennu tilmælini sært tú á [www.corona.fo](http://www.corona.fo)

## **Vandabólkar**

Meginparturin av børnum eru ikki í nøkrum serligum váða. Um barnið hjá tær hoyrir til ein vandabólk, skalt tú sum foreldur tosa við leiðsluna á skúlanum ella stovninum v.m. til tess at gera eina ítøkiliga meting av, um júst títt barn kann fara í skúla ella á stovn. Í metingini, sum skal gerast av foreldrunum saman við kommunulæknanum, skal dentur verða lagdur á, um tað er heilsuliga ráðiligt, at barnið fer í skúla ella á stovn.

# Coronaráðgevingin

Arbeids- og brunaeftirlitið

Deildin fyri Arbeids- og almannaeilsu

Serligu vandabólkarnir eru:

- Fólk eldri enn 65 ár (serliga yvir 80 ár)
- Fólk, sum hava tær niðanfyrinevndu kronisku sjúkurnar:
  - Hjartaæðrasjúkur (er ikki galdandi fyri høgt blóðtrýst, sum er væl viðgjørt)
  - Lungnasjúkur (er ikki galdandi fyri veika og væl viðgjørdað astma)
  - Kroniskar nýrnasjúkur, har virknið hjá nýrunum er niðursett
  - Kroniskar livrasjúkur
  - Diabetes typa 1 og 2, serliga um ein hevur ymiskar fylgisjúkur
  - Vøddasjúkur og nerva-vøddasjúkur, har kreftirnar til at hosta eru niðursettar, ella har torført er at sleppa av við slímið í andaleiðini.
  - Fólk, sum vigar alt ov nógv og hava eitt BMI yvir 35-40, alt eftir um ein hevur aðrar vágafaktorar eisini
  - Serligar blóðsjúkur, har tað verður mett at vera ein vandi fyri komplikatiónum
- Fólk við niðursettari immunverju orsaka av:
  - Blóðsjúkum
  - Organtransplantatióin
  - Immundarvandi viðgerð, herímillum kemoviðgerð ella geislaviðgerð sum liður í viðgerð av krabbameini
  - HIV-smittu, sum hevur stóra ávirkan á immunskipanina
- Børn við kroniskum sjúkum (sum tær omanfyrinevndu)
- Kvinnur, sum eru við barn og fram til tvær vikur eftir, at tær hava átt (í tráð við meginregluna um fyrivarni)

Um barnið býr saman við einum persóni, sum er í einum vandabólki, kann barnið hóast hetta fara í skúla ella á stovn v.m. Mælt verður tó til at tosa við kommunulæknan um ítøkiligu støðuna. Um tú ivast í, um barnið er í einum vandabólki, mæla vit somuleiðis til at tosa við kommunulæknan um ítøkiligu støðuna.

## **Góð ráð til foreldur at børnum, sum ganga á stovni v.m.**

Fylgir tú hesum ráðunum, kanst tú vera við til at minka um smittuspjadingina av coronavirusinum.

- Um tað er møguligt, so skalt tú ikki fara inn í bygningin á stovninum, men siga farvæl við barnið í garðinum uttanfyri dyrnar.
- Tá ið tú koyrir barnið á stovn ella heintar tað aftur, skalt tú royna at halda frástøðu á tveir metrar. Foreldur og børn eiga ikki at savnast saman í størri bólum.
- Syrg fyri, at barnið vaskar hendur, beint áðrenn tit fara heimanífrá, og at tað vaskar hendur, so skjótt sum tit koma heim aftur.
- Lær barnið hjá tær at vaska hendurnar væl og virðiliga og tosa við barnið um, hvussu ein fylgir teimum yvirskipaðu reglunum um reinføri og frástøðu, har tað ber til.
- Syrg fyri, at barnið hevur góð klæði við, soleiðis at tað kann vera uttandura. Minst til sólkrem, um veðrið er gott.
- Tak ikki leikur við heimanífrá.
- Barnið hjá tær skal ikki deila mat við onnur. Gev eitt nú ikki barninum mat, sum tað skal býta út í sambandi við føðingardagar o.tíl.
- Fylg tilmælunum hjá heilsumyndugleikunum viðvíkjandi avtalum um at spæla saman í frítíðini. Ger avtalur við tey somu, fáu børnini, sum hoyra til bólkin hjá barninum á stovninum.
- Fylg væl við sjúkueyðkennum hjá barninum – um barnið bara hevur eitt lítið tekin um sjúku, skalt tú hava tað heima og ringja til kommunulæknan.
- Um tú sjálvur ert sjúkur, skalt tú halda teg heima og ikki sjálvur koyra barnið á stovn ella heinta tað.
- Um barnið gerst sjúkt, meðan tað er á stovni, skalt tú heinta tað alt fyri eitt og ringja til kommunulæknan.

## Góð ráð til foreldur at børnum, sum ganga í 1. til 3. flokki

Fylgir tú hesum ráðunum, kanst tú vera við til at minka um smittuspjaðingina av coronavirusinum.

- Tosa við barnið hjá tær um, hvussu ein best verjir seg og onnur ímóti smittu.
- Greið barninum frá, at hóast skúlin og frítíðaskúlin lata upp aftur, fer gerandisdagurin ikki at vera akkurát líka, sum hann plagdi. Vit skulu enn ansa eftir hvørjum øðrum og royna at forða fyri smittuspjaðing.
- Bið barnið hjá tær vaska hendurnar beinanvegin, tá tað kemur í skúla. Tað skal eisini vera tað fyrsta barnið ger, tá tað kemur heim aftur.
- Lær barnið hjá tær at vaska hendurnar væl og virðiliga og tosa við barnið um, hvussu ein fylgir teimum yvirskipaðu reglunum um reinføri og frástøðu.
- Set barnið av og heintað tað uttan fyri skúlan. Savnist ikki saman í stórum mongdum, t.d. við inngongdina. Halt frástøðu.
- Syrg fyri, at barnið hevur góð klæði við, soleiðis at meginparturin av skúladegnum og tíðini í frítíðarskúlanum kann vera uttandura. Minst til sólkrem, um veðrið er gott.
- Barnið hjá tær skal ikki deila mat við onnur. Gev eitt nú ikki barninum mat, sum tað skal býta út í sambandi við føðingardagar o.tíl.
- Vaska fartelesfonir, teldlar, teldur og onnur tól hjá barninum hvønn dag. Sig við barnið, at tað ikki skal deila hesi tólini við onnur.
- Fylg tilmælunum hjá heilsumyndugleikunum viðvíkjandi avtalum um at spæla saman í frítíðini. Ger avtalur við tey somu, fáu børnini, sum hoyra til bólkin hjá barninum í flokkinum.
- Fylg væl við sjúkueyðkennum hjá barninum – um barnið bara hevur eitt lítið tekin um sjúku, skalt tú hava tað heima og ringja til kommunulæknan.
- Um tú sjálvur ert sjúkur, skalt tú halda teg heima, ringja til kommunulæknan og ikki sjálvur koyra barnið í skúla ella heinta tað.
- Um barnið gerst sjúkt, meðan tað er í skúla ella í frítíðarskúla, skalt tú heinta tað alt fyri eitt, og ringja til kommunulæknan.
- Fylg við, hvussu barnið hjá tær hevur tað sálarliga og spyr um, hvat tað hugsar um ella stúrir fyri.