

Rekommendationer inför höstterminen 2020

NYA CORONAVIRUSET

4 tips för att må bra under den här tiden



- 1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad**
Alla behöver få roligt, och göra saker de mår bra av. Det mest kända förförslaget gäller, men kan också andra sätt är tillgängliga. Du vet näst själv vad du tycker är roligt. Kanske kan du nita, pyssla, baka, spela spel, eller något annat du blir glad av.
- 2. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi**
Alla mår bra av att röra på sig, bli bra och att sova tillräckligt länge på natten. Kom ihåg att du fortfarande kan vara utomhus och röra på dig med kompisar så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är dåligt väder kan du och din familj träna inomhus, till exempel genom att följa ett träningspass på nätet eller via en träningsapp.
- 3. Behåll dina vanliga rutiner**
Rutiner gör att du mår bra. Det är viktigt att äta friskt, koka tvål och gå ut och lägga dig och låta upp på ungefär samma tiden. Det är också bra att ha bestämda städer för skolebetet och läsvana. Då kan du göra andra roliga saker resan av tiden.
- 4. Håll kontakten med kompisar och släktingar**
Fortsätt prata med kompisarna och andra som är viktiga för dig, till exempel dina morföräldrar eller farföräldrar. Eftersom ni kanske inte kan träffa varandra kan ni också prata i telefon, via datorn eller på sociala medier.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?
För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd från att hosta eller nysar hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.
Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Stanna hemma när du är sjuk



Varför då?
För då smittar du inte någon annan.
Det är viktigt att stanna hemma även om du bara är lite sjuk. Till exempel om du är snuvig eller har ont i halsen. Stanna hemma i två dagar efter att du blivit helt frisk. Om du känner att du blivit hängig under dagen, prata med en vuxen så att hen kan se till så att du får komma hem och vila.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Tvätta händerna ofta



Varför då?
När du tar i saker fastnar viruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta. Då försvinner viruset.
Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten, innan du ska äta och när du kommer hem från skolan eller fritids.
Tvätta noga med tvål och varmt vatten, då dör viruset. Om det inte finns tvål och vatten i närheten kan du använda handsprit.

Folkhälsomyndigheten

Bildtexter

NYA CORONAVIRUSET

4 tips för att må bra under den här tiden



- 1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad**
Alla behöver ha roligt, och göra saker de mår bra av. Det mesta kan du fortfarande göra, men kanske på andra sätt än tidigare. Du vet bäst själv vad du tycker är roligt. Kanske baka, pyssla, spela spel, eller något annat du blir glad av.
- 2. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi**
Alla mår bra av att röra på sig, äta bra och att sova tillräckligt länge på natten. Kom ihåg att du fortfarande kan vara utomhus och cykla eller träna med kompisar, så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är dåligt väder kan du och din familj träna inomhus, till exempel genom att följa ett träningspass på nätet eller via en träningsapp.
- 3. Behåll dina vanliga rutiner**
Rutiner gör att du mår bra. Det är viktigt att äta frukost, lunch och middag och att gå och lägga sig på ungefär samma tider. Det är också bra att ha bestämda tider för skolarbetet och läxorna. Då kan du göra andra roliga saker resten av tiden.
- 4. Håll kontakten med kompisar och släktingar**
Fortsätt prata med kompisarna och andra som är viktiga för dig, till exempel dina morföräldrar eller farföräldrar. Eftersom ni kanske inte kan träffas kan ni istället prata i telefon, via datorn eller på sociala medier.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET – SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?
För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nyser hindrar du viruset från att spridas i luften till andra människor. Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET – SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Stanna hemma när du är sjuk



Varför då?
För då smittar du inte någon annan. Det är viktigt att stanna hemma även om du bara är lite sjuk. Till exempel om du är snuvig eller har ont i halsen. Stanna hemma i två dagar efter att du blivit helt frisk. Om du känner att du blir hängig under dagen, prata med en vuxen så att hen kan se till så att du får komma hem och vila.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET – SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Tvätta händerna ofta



Varför då?
När du tar i saker fastnar viruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta, då försvinner viruset. Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten, innan du ska äta och när du kommer hem från skolan eller fritids. Tvätta noga med tvål och varmt vatten, då dör viruset. Om det inte finns tvål och varmt vatten kan du använda handsprit.

Folkhälsomyndigheten

4 tips för att må bra under den här tiden

1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad.
Alla behöver ha roligt, och göra saker de mår bra av. Det mesta kan du fortfarande göra, men kanske på andra sätt än tidigare. Du vet bäst själv vad du tycker är roligt. Kanske kan du rita, pyssla, baka, spela spel, eller något annat du blir glad av.

2. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi.
Alla mår bra av att röra på sig, äta bra och att sova tillräckligt länge på natten. Kom ihåg att du fortfarande kan vara utomhus och cykla eller träna med kompisar, så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är dåligt väder kan du och din familj träna inomhus, till exempel genom att följa ett träningspass på nätet eller via en träningsapp.

3. Behåll dina vanliga rutiner.
Rutiner gör att du mår bra. Det är viktigt att äta frukost, lunch och middag och att gå och lägga sig på ungefär samma tider. Det är också bra att ha bestämda tider för skolarbetet och läxorna. Då kan du göra andra roliga saker resten av tiden.

4. Håll kontakten med kompisar och släktingar.
Fortsätt prata med kompisarna och andra som är viktiga för dig, till exempel dina morföräldrar eller farföräldrar. Eftersom ni kanske inte kan träffas kan ni istället prata i telefon, via datorn eller på sociala medier.

Hosta och nys i armvecket

Varför då?

För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nyser hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.

Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Stanna hemma när du är sjuk

Varför då?

För då smittar du inte någon annan.

Det är viktigt att stanna hemma även om du bara är lite sjuk. Till exempel om du är snuvig eller har ont i halsen. Stanna hemma i två dagar efter att du blivit helt frisk. Om du känner att du blir hängig under dagen, prata med en vuxen så att hen kan se till så att du får komma hem och vila.

Tvätta händerna ofta

Varför då?

När du tar i saker fastnar viruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta. Då försvinner viruset.

Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten, innan du ska äta och när du kommer hem från skolan eller fritids.

Tvätta noga med tvål och varmt vatten, då dör viruset. Om det inte finns tvål och varmt vatten i närheten kan du använda handsprit.

Det här är ett annorlunda år och vi befinner oss fortfarande i en pandemi.

Skolor och förskolor öppnar sina verksamheter och vi arbetar utifrån de riktlinjer som finns.

NYA CORONAVIRUSET

4 tips för att må bra under den här tiden



1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad

Alla behöver ha roligt, och göra saker de mår bra av. Det mesta kan du fortfarande göra, men kanske på andra sätt än tidigare. Du vet bäst själv vad du tycker är roligt. Kanske kan du rita, pyssla, baka, spela spel, eller något annat du blir glad av.

2. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi

Alla mår bra av att röra på sig, äta bra och att sova tillräckligt länge på natten. Kom ihåg att du fortfarande kan vara utomhus och cykla eller träna med kompisar, så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är dåligt väder kan du och din familj träna inomhus, till exempel genom att följa ett träningspass på nätet eller via en träningsapp.

3. Behåll dina vanliga rutiner

Rutiner gör att du mår bra. Det är viktigt att äta frukost, lunch och middag och att gå och lägga dig och stiga upp på ungefär samma tider. Det är också bra att ha bestämda tider för skolarbetet och läxorna. Då kan du göra andra roliga saker resten av tiden.

4. Håll kontakten med kompisar och släktingar

Fortsätt prata med kompisarna och andra som är viktiga för dig, till exempel dina morföräldrar eller farföräldrar. Eftersom ni kanske inte kan träffas kan ni istället prata i telefon, via datorn eller på sociala medier.

Genom att följa ansvariga myndigheters rekommendationer kan vi hjälpas åt att minska smittspridningen.

Kom ihåg att...

- ✓ tvätta händerna noga och ofta.
- ✓ hosta och nys i armvecket.
- ✓ stanna hemma när du är sjuk.
- ✓ ditt barn ska vara hemma vid symtom på sjukdom och ha varit symptomfri 48 timmar innan återgång till skola.
- ✓ om ditt barn får symtom under dagen måste barnet gå hem. Detta gör vi för att minska risken för smittspridning.
- ✓ vara rädda om varandra och visa hänsyn.

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?

För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nyser hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.

Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Folkhälsovetenskap 2020, Infektionsmedicin 2020 & Folkhälsovetenskap



Folkhälsomyndigheten

De av oss som arbetar inom skola och förskola försöker fånga upp *oro* hos barn och elever. På BRIS:s webbplats finns bra information om hur man kan prata med barn om oro.

Behöver du någon att prata med ska du vända dig till personal i våra verksamheter.

Det finns mer information på ansvariga myndigheters webbplatser:

- ✓ www.krisinformation.se
- ✓ www.folkhalsomyndigheten.se
- ✓ www.regionkronoberg.se
- ✓ www.1177.se
- ✓ www.skolverket.se

Vi följer läget noga och kommer vid behov att vidta nödvändiga åtgärder.