

BÖRN OG UNGMENNI

Börn og ungmenni eru ekki skilgreind í áhættuhópi vegna smits og lítið er um alvarleg veikindi af völdum veirunnar meðal þeirra. Ef börn eða ungmenni smitast fá flest þeirra væg einkenni. Barnaspítali Hringins hefur gefið út ráðleggingar vegna barna og ungmenna.

Ítarlegar upplýsingar fyrir foreldra og börn eru á [vefsíðu embættis landlæknis](#). Einnig hafa Landssamtökin Þroskahjálp hannað [upplýsingar](#) um kórónaveiruna á auðlesnu máli.

Halló ég heit Kóróna - efni fyrir börn.

Samkomubann og börn

Skólar, leikskólar og íþróttafélög hafa skipulagt vandlega fyrirkomulag næstu daga og vikur til að fara eftir fyrirmælum heilbrigðisráðherra um takmarkanir á skólastarfi og samkomum.

Það er mikilvægt að forráðamenn barna dragi á sama tíma úr fjölda einstaklinga í tengslaneti barna sinna utan skólatíma til að vinna ekki gegn þessum ráðstöfunum. Gott er að hafa eftirfarandi í huga:

Skólafélagar sem ekki eru í sama hópi í skólastarfinu ættu **ekki að vera í návígi utan skóla**.

Hafi börnin þroska til að fara eftir leiðbeiningum sem snúa að minni snertingu við vini er ekki útilokað að þau geti hist í leikjum. Leikirnir mega ekki fela í sér beina snertingu, notkun á sameiginlegum leikföngum eða búnaði sem snertur er með berum höndum.

Börn og ungmenni ættu ávallt að þvo sér vel um hendur bæði áður en þau hitta félagas sína og eftir að þau koma heim.

Fjölskyldur ættu að hafa í huga að ef börnin umgangast mikið vini eða frændsystkini úr öðrum skólum eða skólahópum þá verður til tenging milli hópa sem annars væru aðskildir. Slíkt ætti að forðast eins og kostur er.

Fjölskyldur eru hvattar til að nýta sér tæknina til að halda góðum tengslum við ástvini sem eru í áhættuhópum vegna COVID-19 sýkinga, eldra fólk og fólk með undirliggjandi sjúkdóma.

Einnig væri hægt að nota tækifærið að kenna börnunum að skrifa sendibréf og æfa í leiðinni skrift, stafsetningu, virkja ímyndunaraflíð og hugsa í lausnum þegar kemur að samskiptum við ástvini okkar.

Algengar spurningar og svör:

Hér á síðunni undir spurt og svarað er ýmiss fróðleikur.

Hvað er nýja kórónuveiran? Kórónaveira er tegund af veiru sem getur valdið veikindum, sérstaklega hjá þeim sem eru ekki heilsuhraustir fyrir. Krakkafréttir hafa gert **fróðlegt innslag** um veiruna.

Hvernig veikindum veldur veiran? Nýja kórónuveiran veldur veikindum sem svipa mjög til kvefs, eins og hósta, hita og beinverkja. Veiran getur líka valdið alvarlegum veikindum eins og lungnabólgu. Ef grunur vaknar um smit er best að fá ráðgjöf í síma 1700 eða hjá heilsugæslunni.

Er nýja kórónuveiran hættuleg? Fáir af þeim sem smitast af veirunni verða mikið veikir, en það þarf að fylgjast með öllum sem greinast. Langflestir jafna sig og verða jafnvel lítið eða ekkert veikir.

Gæti ég smitast af kórónaveirunni? Þeir sem hafa verið mjög nálægt einhverjum sem þegar er veikur vegna kórónaveirunnar, eða hafa snert smitað fólk, sofið í sama rúmi eða verið í sama húsnæði gætu átt á hættu að smitast.

Við getum öll hjálpast að við að hægja á útbreiðslu veirunnar. Til dæmis með því að:

Þvo okkur oft og vel um hendurnar með vatni og sápu. Gott er að nota líka handspritt.

Hósta eða hnerra í olnbogabótina en ekki í hendurnar eða út í loftið.

Passa að snerta andlitið sem minnst með höndunum, t.d. augun, munninn og nefið því þannig getur veiran komist inn í líkamann.

Forðast faðmlög, kossa og knús, einkum í skólanum og leikskólanum.

Forðast nán samskipti við aðra ef maður finnur fyrir einkennum kvefs eða inflúensu, s.s. hósta, nefrennsli o.s.frv.

Forðast að koma nálægt fólki sem virðist veikt af kvefi eða inflúensu.

Íslensk stjórnvöld, læknar, lögreglan og Rauði krossinn vinna saman að því að tryggja að sem fæstir smitist af henni á Íslandi, og að þeir sem smitast fái góða lækniástoð.