

## RÁÐLEGGINGAR TIL FORELDRA

### RÁÐSTAFANIR TIL AÐ KOMA Í VEG FYRIR FREKARI SMIT VEGNA KORONAVÍRUSINS

Landlæknisembættið mælir með að börn sem eru heima vegna lokunar skóla og barnaheimila haldi sig að mestu heima. Systkin mega umgangast eins og vanalega þetta á einnig við um börn sem eiga tvö heimili. Ekki er mælt með að safnast saman til sameiginlegra athafna né heimsóknum til að leika saman heldur reyna að halda fjarlægð til að koma í veg fyrir smit.

Þetta átak sem er gert um allt land mun hafa mestu virknina með lágmarks nánd milli einstaklinga. Ekki er mælt með heimsóknum. Farið gjarnan í gönguferðir í nágrenninu/úti í náttúrunni með eigin börn. Ekki skal safna börnum saman í íþróttahúsum.

Nemendur geta notað ýmsar rafrænar samskiptaleiðir til að vera í sambandi við hver annan. Athugið einnig að nemendur eiga að stunda námið þrátt fyrir að námið fari fram heima í gegnum rafrænar leiðir. Þetta gengur best ef haldið er í fastar venjur. Einnig er mælt með að farið sé á fætur á vanalegum tíma, halda í skólavenjur, ákveðna leiktíma, máltíðir og svefntíma.

Ræðið við börnin um að þetta sé nýtt fyrir alla aðila, fullorðnir hafa ekki upplifað þetta áður. Þessi neyðarráðstöfun mun standa skemur yfir ef allir fylgja þeim leiðbeiningum sem gefnar eru út. Nokkrar vikur eru ekki langur tími í heildinni þrátt fyrir að það virðist vera það núna.

Það er nauðsynlegt að halda ró sinni og tryggja öryggi barnanna um leið og við höldum þeim upplýstum um það sem í gangi er. Leyfið þeim að spyrja og ræðið við þau um það sem þau vilja vita.