

Datum: 2020-09-17

## Nyhetsbrev - Corona

Vi kommer löpande att skicka ut aktuell information för att hålla alla uppdaterade. Informationsbrevet kommer publiceras både genom lärplattformar och hemsida.

Uppkommer det akut information kommer den att publiceras omgående.

### Nyhetsbrev

**Hålla i och hålla ut, viktigare än någonsin!**



### När elev kan vara hemma och när elev kan gå i skolan med anledning av coronapandemin. Gäller förskoleklass till och med gymnasiet.

**DITT BARN HAR SYMTOM:** feber, hosta, andningspåverkan, snuva, halsont, huvudvärk, illamående eller muskel- och ledvärk.

**DITT BARN HAR INTE TESTAT SIG**  
Barnet ska stanna hemma tills hen är friskt och två dagar efter det. Prata med klassföreståndaren om skolarbete kan göras hemifrån.

**DITT BARN HAR TESTAT SIG**  
Var hemma tills provsvar kommer, även om barnet börjar känna sig friskt.

**PROVSVARET VISAR PÅ COVID-19**  
Barnet ska stanna hemma i minst sju dagar efter insjuknandet. Hen ska även ha varit feberfri de två sista av dessa dagarna och tydligt känna sig bättre för att få gå tillbaka till skolan. Om barnet fortfarande har torrhosta och bortfall av lukt- och smaksinne men mår bra i övrigt och det har gått minst sju dagar sedan insjuknandet kan barnet gå tillbaka till skolan.

**PROVSVARET VISAR INTE PÅ COVID-19**  
Barnet kan gå tillbaka till skolan när allmäntillståndet tillåter. Självklart ska hen vara pigg, inte ha feber eller andra symtom som riskerar att smitta någon.

### **Testning av barn med covid-19 symtom**

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att barn i förskoleklass upp till och med gymnasiet testas om de har symtom som tyder på covid-19. På så vis kan barnen snabbare gå tillbaka till skolan om de får ett negativt provsvar och deras *allmäntillstånd i övrigt tillåter det*.

Har barn haft symtom på covid-19 i minst 24 timmar kan du boka tid för kostnadsfri provtagning för barn, från och med förskoleklass

### **Vid negativt provsvar**

Om testet visar att barnet inte har covid-19 kan barnet gå tillbaka till skolan så snart hen känner sig frisk och pigg, och inte har någon feber. Vid behov av sjukvårdsrådgivning kontaktas 1177 eller sjukvården.

### **Vid positivt provsvar**

Om testet visar att barnet har covid-19 behöver barnet stanna hemma minst sju dagar efter hen blev sjuk. Dessutom ska barnet ha varit utan feber och visa allmän förbättring i två dygn. Om barnet har kvarvarande lindriga symtom, exempelvis torrhosta och lätt snuva, kan barnet återgå till skola om det gått sju dagar sedan barnet blev sjuk. Vid behov av sjukvårdsrådgivning kontaktas 1177 eller sjukvården. Barn och vårdnadshavare får information av sjukvården om förhållningsregler enligt regionala smittspårningsrutiner.

Mer information om provtagning av barn i skolålder finns på Folkhälsomyndighetens sida.

[Närhälsan Tranemo](#): Boka tid på 0325-472 10

[Tranehälsan Tranemo](#): Boka tid på 0325-134 00

Det är viktigt att du som vårdnadshavare pratar med ditt barn om att det fortfarande är viktigt att vi alla fortsätter att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

- **Håll avstånd** - det betyder exempelvis att du inte ska krama din kompis



- **Tvätta händerna** - det betyder att du ska tvätta dina händer ofta och noggrant, minst 20 sekunder och se till att du når hela handen, alla fingrar och handlederna.



- **Förkylningssymptom?** Stanna hemma! Detta gäller även vid minsta förkylningssymptom. Om du måste hosta eller nysa, se till att alltid göra det i armvecket. Kom ihåg att detta är förkylningssymptom, och betyder att du ska stanna hemma.

**NVA 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 hälsig under dagen, prata med en vuxen så att hen kan se till så att du får komma hem och vila.

Folkhälsomyndigheten

- **Undvik trängsel** och håll avstånd, även på bussen. Har du som vårdnadshavare möjlighet att själv köra ditt barn till och från skolan så underlättar det för de som måste åka skolskjuts som då kan sitta med lite större avstånd i bussarna.
- **4 tips för att må bra under den här tiden** gör saker du gillar, och som gör dig glad. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi, behåll dina vanliga rutiner och håll kontakten med kompis och släktingar.

**NVA 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 stå upp på ungefär samma städer. Det är också bra att ha bestämda tider för skolarbete och lärorea. 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 träffa varandra i skolor eller i skolor, via datorn eller på sociala medier.

Folkhälsomyndigheten