



Kæru nemendur og forráðamenn

Skólar starfa nú samkvæmt viðbragðsáætlunum sínum og bregðast við aðstæðum með hliðsjón af fyrirmælum sóttvarnarlæknis og almannavarna. Mikilvægt er að nemendur, foreldrar og forráðamenn geri það einnig.

### Veikindi

Mælst er til þess að nemendur sem eru með hita eða einkenni sem svipar til einkenna kórónaveirunnar COVID-19 mæti ekki í skólann á meðan neyðarstig almannavarna er í gildi.

Helstu einkenni eru: Hiti, hósti, þreyta, vöðva-, bein-, eða höfuðverkur.

Meltingareinkenni (kviðverkir, ógleði/uppköst, niðurgangur) eru ekki algeng einkenni vegna COVID-19 en þekkjast þó.

Mikilvægt er að fylgjast vel með tilmælum landlæknis en nýjustu upplýsingar má [vef hans](#). Á dögnum voru gefnar út [leiðbeiningar fyrir einstaklinga með áhættubætti](#) vegna COVID-19,

Nemendur í sóttkví geta áfram sinnt námi sínu að einhverju leyti og skal stefnt að því að slíkar aðstæður hafi sem minnst áhrif á nám.

### Ferðalög

Þar sem skilgreining hættusvæða breytist hratt eru foreldrar og forráðamenn hvattir til að fylgjast sérstaklega með þeim upplýsingum og taka mið af þeim við ákvarðanir sínar um ferðalög og viðeigandi ráðstafanir eftir að heim er komið.

Upplýsingar um [skilgreind hættusvæði má nálgast hér](#).

Ef einstaklingar eru að koma frá útlöndum og í vafa um hvort nauðsynlegt sé fyrir viðkomandi að fara í sóttkví er mikilvægt að fá ráðgjöf um slíkt hjá heilsugæslunni eða í vaktsíma 1700 **áður** en nemandi mætir í skólann.

Að öðru leyti þá eru grunnskilaboðin þessi:

- ✓ Hreinlæti er fyrir öllu: Þvoum okkur oft og vel um hendurnar með vatni og sápu. Gott er að nota líka handspritt ef hendur eru ekki sýnilega óhreinar.
- ✓ Ef þú þarft að hósta eða hnerra er betra að gera það í olnbogann eða í bréf en ekki í hendurnar eða út í loftið.
- ✓ Gætum þess að snerta andlitið sem minnst með höndunum, t.d. augun, munninn og nefið því þannig getur veiran komist inn í líkamann.
- ✓ Forðumst faðmlög, kossa og knús, notum heldur brosið. Þannig er hægt að forðast smit og forðast að smita aðra.
- ✓ Forðumst nán samskipti við þá sem eru veikir.
- ✓ Tökum hlutunum með ró og förum eftir leiðbeiningum.

Það er mikilvægt að við stöndum öll saman í því að hægja á útbreiðslu veirunnar.