

## Börn í sóttkví – leiðbeiningar og tillögur til forráðamanna

Það er mörgum erfitt að vera stíað frá vinum og ættingjum vegna sóttkvíar. Það er mögulega enn erfiðara fyrir börn, sérstaklega ung börn, sem ekki skilja vel tilganginn með þessum ráðstöfunum.

Notið punktana hér fyrir neðan til að byggja á en aðlagið orðalag að því sem þið teljið börnin skilja. Athugið að börn sem fara á milli heimila venjulega ættu ekki gera það meðan á sóttkví barnsins eða annars heimilisins stendur yfir, það býður upp á að smit dreifist. Aðstæður fjölskyldna eru misjafnar og mögulega ekki hægt að forðast slíkt, en leita ætti allra leiða til að barnið sé á sama stað og umgangist aðeins þá sem óhjákvæmilegt er meðan á sóttkví stendur. Sóttkví mun taka endi og vonandi er hægt að bæta upp misskiptingu í samveru og álagi á milli heimila eftir að sóttkví lýkur.

### Punktar til að útskýra sóttkví fyrir börnum:

- Nú eru margir veikir (í heiminum/á Íslandi)
- Eftir atvikum eitthvað af eftirtöldu:
  - Vegna þess að við vorum í útlöndum gætum við hafa hitt einhvern sem var veikur og þurfum að hugsa vel um okkur og passa að enginn verði veikur eftir að hitta okkur.
  - Vegna þess að við hittum \_\_\_\_\_ þegar hann/hún var að verða veik(ur) þurfum við að hugsa vel um okkur og passa að enginn verði veikur eftir að hitta okkur.
  - Vegna þess að \_\_\_\_\_ má ekki verða veik(ur), þurfum við að hugsa vel um okkur og passa að enginn heima hjá okkur hitti neinn sem er veikur (varnarkví).
- Ef við á:
  - Heima hjá okkur eru allir hraustir/sterkir. Ef við verðum veik þurfum við kannski að taka meðal til að líða betur (hitalækkandi verkjalyf eins og parasetamol/ibuprofen), setja andlitið inn í olnbogann ef við þurfum að hnerra eða hósta, henda snýtubréfum strax í ruslið og þvo okkur vel um hendur og ekki knúsa neinn sem er veikur, og engan nema \_\_\_\_\_ meðan við erum veik. Svo batnar okkur og allt verður bráðum gott aftur.
  - **EÐA** Heima hjá okkur eru ekki allir jafn hraustir/jafn sterkir. Ef við verðum veik þurfum við að passa mjög vel að fara ekki inn í herbergi \_\_\_\_\_, setja andlitið inn í olnbogann ef við þurfum að hnerra eða hósta, henda snýtubréfum strax í ruslið og þvo okkur vel um hendur. Það má ekki knúsa neinn sem er veikur, og engan nema \_\_\_\_\_ meðan við erum veik. Svo getur verið að við þurfum að taka meðal til að líða betur (hitalækkandi verkjalyf). Ef \_\_\_\_\_ verður mjög veik(ur) getur verið að hann/hún/þú þurfi(r) að fá hjálp frá lækni eða spítalanum til að líða betur.
  - Það er margt mjög skrítið núna því enginn vill verða veikur. Þess vegna er ekki hægt að fara eins og venjulega í leikskólann/skólann/íþróttir/vinnuna og þótt allir séu heima er ekki hægt að gera allt sem við viljum gera þegar við erum í fríi. En það er samt hægt að gera margt skemmtilegt og bráðum verður allt aftur eins og það var.

Eftirfarandi **tillögur að dægradvöl** bárust sóttvarnalækni frá hugmyndaríkri móður í sóttkví. Endilega bætið við frá eigin brjósti og deilið gjarnan með öðrum (t.d. Sóttvarnalæknir – Bólusetningar á Facebook):

- Lítum á tímann saman sem gjöf en ekki ánauð.
- Höfum góðan mat. Það er auðvelt að kaupa inn á netinu og láta senda heim að útidryrum en ef það er ekki hægt getur þurft að fá hjálp frá vinum og ættingjum við innkaupin.
- Fáum einhvern til að fara á bókasafn og sækja bækur og Andrésblöð fyrir börnin. Munum að þurrka af bókum og setja bækur/blöð í poka sólarhring áður en þeim er skilað.
- Fáum einhvern til að fara í búð og kaupa púsluspil og/eða önnur spil sem passa aldri eða allir í fjölskyldunni geta spilað saman, þetta er góð tilbreyting frá áhorfi.
- Höldum öll saman í reglulegri heimaleikfimi, það er svo fyndið fyrir krakka að sjá fullorðna í leikfimi. RÚV, ýmsar netveitur og a.m.k. sumir skólaíþróttakennarar hafa miðlað tillögum um æfingar til að gera heima.
- Skiptum á rúmunum og notum uppáhaldsrúmfötin.
- Látum börnin um að velja fötin á foreldrana á morgnana.
- Búum til tjald í stofunni úr borðum, teppum og þess háttar, útbúum nesti, drögum fram ennisljós eða vasaljós og annan tilheyrandi útbúnað og börnin sofa þar um nóttina.
- Förum í hressandi göngutúra til að skipta um umhverfi og komast út.
- Förum út í garð eða út á svalir ef það er hægt til að leika og til að fá okkur ferskt loft.

Forráðamenn þurfa líka að huga að eigin þörfum og reyna að eiga gæðastundir saman eða með sjálfum sér við þessar óvenjulegu og mögulega ógnvekjandi aðstæður. Kannski er núna tækifæri til að læra að elda uppáhaldsréttinn, mála eftir ljósmyndum, koma skikki á myndaalbúmin eða horfa á þessa sjónvarpsseríu sem allir hafa verið að dásama.

#### **Varðandi heimili þar sem sumir eru í sóttkví en aðrir ekki:**

- Börn sem hafa þroska og getu (t.d. sér salerni) til að sinna eigin hreinlæti og halda viðeigandi fjarlægð við foreldra (eða aðra) sem eru í sóttkví og eins við skólafélaga geta áfram sinnt námi í skóla.
- Foreldrar stálpaðra barna í sóttkví eftir útsetningu í skóla eða tómstundum sem geta haldið viðeigandi fjarlægð frá börnunum meðan á sóttkví stendur geta sinnt áfram vinnu á vinnustað ef fjarvinna er ekki möguleg.
- Ef börnin hafa ekki þroska eða getu til að virða þær ráðstafanir sem eru forsenda þess að hluti heimilisfólks geti verið í sóttkví þar sem aðrir búa sem ekki eru í sóttkví, þarf allt heimilið að fara í sóttkví eða þeir sem ekki eru í sóttkví að fara annað um leið og sóttkví kemur til. Mögulega gæti annað foreldri verið í sóttkví með barni en hitt foreldrið haldið fjarlægð.