



Börn með sértækar umönnunarþarfir í sóttkví – leiðbeiningar til forráðamanna

Það er mörgum erfitt að vera stíð 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 parasetamól/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 útidyrum 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 sjónvarpsþætur 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.

Ráðstafanir fyrir sóttkví á heimilum þar sem ríkja sérstakar aðstæður, s.s. vegna veikinda eða fötlunar:

- Ef veikindi eða fötlun eiga við einstakling sem ekki þarf að vera sjálfur í sóttkví er mælt með að einstaklingur í sóttkví sé ekki á sama heimili ef hægt er að finna aðra lausn. Sjá einnig [leiðbeiningar fyrir áhættuhópa](#). Fjölskyldur geta tekið ákvörðun um að halda fjölskyldunni saman en ættu að leita allra leiða til að draga úr smithættu ef sóttkví skyldi breytast í einangrun vegna veikinda.
- Hvernig ber að haga sóttkví barna sem þurfa umönnun beggja foreldra/fleiri forráðamanna að staðaldri, s.s. vegna veikinda eða fötlunar?
 - Ekki er raunhæft í öllum tilvikum að annað foreldri taki á sig alla umönnun barns sem er í sóttkví ef aðrir á heimilinu ættu ekki að þurfa sóttkví. Í slíkum aðstæðum geta báðir foreldrar þurft að fara í sóttkví með barninu.
 - Ef önnur börn eru á heimilinu sem ekki þurfa álíka umönnun og ekki hafa sjálf verið útsett þarf hver fjölskylda að meta hvort raunhæft sé að þau börn verði áfram á heimilinu (í sóttkví eða í fjarlægð frá

forráðamönnum í sóttkví) eða hvort í boði sé að þau fari til ættingja eða vina meðan heimilið er í sóttkví.

- Hreinlæti við alla umönnun er mikilvægt til að draga úr hættu á að aðrir á heimilinu smitist. **Börn sem þurfa mikla umönnun geta verið illa stödd ef forráðamaður veikist alvarlega.**
- Veiran getur smitast með slími/vökva frá öndunarvegi/munni með hósta eða snertingu. Hún hefur fundist í hægðum og þvagi en ekki hefur verið sýnt fram á smitun með þeim leiðum.
- Notið góða handhreinsun áður og eftir að þið sinnið öllum þörfum barnsins. Sápa og vatn er ekki síðra en handspritt.
- Við bleiuskipti, aðstoð á klósetti eða böðun er rétt að nota einnota hanska og handhreinsun fyrir og eftir hanksnotkun. Eftir aðstoð á klósetti og bleiuskipti ætti að nota sápu og vatn til að hreinsa hendur en ekki eingöngu handspritt.
- Skiptið oft um hálsklúta/vasaklúta/þurrkur sem notaðar eru til að taka við munnvatni eða hreinsa vökva/slím frá öndunarvegum. Safnið slíku taui í ílát sem hægt er að tæma auðveldlega í þvottavél en einnota þurrkur í ruslapoka sem auðvelt er að loka.
- Dragið úr óþarfa snertingum við andlit barnsins og hreinsið hendur fyrir og eftir snertingu við andlit þess.
- Reynið að forðast að snerta eigin andlit, hreinsið hendur fyrst ef þarf að laga gleraugu, klóra í nef (notið þurrku) eða bera hendur upp að vitum. Ef barnið snertir ykkur oft, sérstaklega andlitið, þarf að reyna að hjálpa barninu að hreinsa hendur sínar líka reglulega.
- Munið að nota olnbogabótina til að taka við hósta/hnerra frekar en vasaklút/bréfþurrku.
- Munið að hreinsa hendur áður en þið útbúið mat, gefið barninu að borða eða borðið sjálf.
- Munið að hreinsa hendur áður en þið sinnið öðrum á heimilinu, líka ykkur sjálfum.
- Skiptið um föt (og farið í sturtu ef hægt er) ef líkamsvessar s.s. slím/vökvi frá öndunarvegum, uppköst, þvag eða hægðir menga fötin. Ef það er ekki gert mjög fljótlega eftir mengunina er mjög hætt við því að það gleymist.
- Safnið fötum barnsins, handklæðum og líni sem notað er fyrir barnið í ílát sem auðvelt er að tæma í þvottavél eða notið (einnota) hanska við að færa tau í þvottavél. Venjuleg þvottaefni eyða veirunni jafnvel þótt notað sé fremur kalt vatn við þvottinn, ekki er tilefni til að breyta þvottaprógrammi frá því sem venjulega er notað fyrir tauið sem um ræðir.
- Hvað verður um aðstoð inni á heimili (lyfjagjöf, heimahjúkrun) ef þjónustuþegi er í sóttkví?
 - Lágmarka ætti tengiliði við einstakling í sóttkví en mjög brýnt er að grunnþörfum sé sinnt og öryggi viðkomandi barns tryggt. Gott er að huga að því hvernig hægt er að fækka aðilum sem koma að barninu niður í eins fáa og hægt er án þess þó að skerða öryggi þess. Tryggja þarf í leiðinni að umönnunaraðilar skiptist á og hvíli sig. Ef nauðsynlegur umönnunaraðili kemur inn á heimilið þá þarf að tryggja að þeir aðilar umgangist sem fæsta og tryggt sé að þeir ástundi sömu umgengisreglur og heimilisfólk.
 - Þjónustuaðilar hafa fengið leiðbeiningar í gegnum velferðarsvið og sóttvarnalækni um hvernig eigi að verjast smiti við aðhlyningu einstaklinga í sóttkví eða einangrun vegna veikinda tengdum COVID-19. Með tilhlýðilegum ráðstöfunum, s.s. handhreinsun og eftir atvikum hlífðarbúnaði ætti slík þjónusta að halda áfram.
 - Stuðningsfjölskyldur og aðrir sem liðsinna heimili en hafa ekki fengið sérstaka fræðslu eða hafa aðgang að hlífðarbúnaði þurfa að gera hlé á sinni aðkomu að heimilinu eða heimilisfólki.
 - Rétt er að huga að því hvort hægt sé að hólfa heimilið niður ef langveikt barn er á heimili við núverandi aðstæður samfélagsins, og sérstaklega ef einhver á heimilinu þarf að vera í sóttkví en getur ekki farið annað. Þannig er hægt að tryggja að færri aðilar eigi snertiflöt við barnið. Reynið að gera leik úr aðstæðum og nota snjalltæki til að tala saman ef þörf er á.
 - Hvíldarinnlagnir og fleiri fjöldaúrræði verða að hugsa um heildina og geta mögulega ekki tekið við einstaklingum í sóttkví en vert er að ræða lausnir við stjórnendur slíkra stofnana.