

# Lykilskilaboð og forvarnaraðgerðir vegna COVID-19 í skólum

Mars 2020



---

## EFNISYFIRLIT

- I. STADREYNDIR UM COVID-19
- II. INNGANGUR
- III. SKÓLASTJÓRNENDUR, KENNARAR OG STARFSFÓLK
  - Lykilskilaboð og forvarnaraðgerðir
  - Gátlisti
- IV. FORELDRAR / UMÖNNUNARAÐILAR OG ALMENNINGUR
- V. Lykilskilaboð og forvarnaraðgerðir
  - Gátlisti
- VI. NEMENDUR OG BÖRN
  - Gátlisti
  - Heilbrigðisfræðsla fyrir tiltekna aldurshópa
    - Leikskólar
    - Yngsta og miðstig grunnskóla
    - Unglingastig grunnskóla
    - Framhaldsskólar

---

# I. STAÐREYNDIR UM COVID-19

## Hvað er COVID-19?

COVID-19 er sjúkdómur sem rekja má til nýs stofns af kórónaveiru. „CO“ stendur fyrir kóróna, „VI“ stendur fyrir veira og „D“ fyrir sjúkdóm. Áður var sjúkdómurinn kallaður „ný kórónaveira 2019“ eða „2019-nCoV“.

Veiran sem veldur COVID-19 er ný veira af sömu ætt og veirur sem valda heilkenni alvarlegrar bráðrar lungnabólgu (HABL) og sumar tegundir kvefs. Veiran sjálf er kölluð SARS-CoV-2.

## Hver eru einkenni COVID-19?

Einkenni eru m.a. hiti, hósti og þreyta. Í alvarlegri tilfellum getur sýking valdið lungnabólgu eða öndunarerfiðleikum. Í einstaka tilfellum getur sjúkdómurinn leitt til dauða. Einkennin líkjast einkennum flensu (inflúensu) eða kvefs, sem eru mun algengari sýkingar en COVID-19. Því er nauðsynlegt að framkvæma próf til að staðfesta hvort viðkomandi sé með COVID-19.

## Hvernig smitast COVID-19?

Veiran smitast með snertismiti eða dropasmiti frá sýktum einstaklingi (sem myndast við hósta eða hnerra). Einstaklingar geta einnig smitast með því snerta yfirborðsflöt sem er mengaður af veirunni og snerta svo andlit sitt (t.d. augu, nef eða munn). Þetta gerist helst ef margir snerta sama yfirborðið með stuttu millibili en einföld sóttþreinsiefni eyða henni.

## Hverjir eru í mestri hættu?

Við lærum meira um það með hverjum deginum hvaða áhrif COVID-19 hefur á fólk. Eldra fólk og fólk með langvinna sjúkdóma, s.s. fólk með sykursýki og hjartasjúkdóma, virðast frekar eiga á hættu á að fá

---

alvarleg einkenni. Þar sem hér er á ferðinni ný veira erum við enn að læra um það hvaða áhrif hún hefur á börn. Við vitum að fólk á öllum aldri getur smitast af veirunni en til þessa hefur verið tilkynnt um tiltölulega fá tilfelli af COVID-19 hjá börnum. Veiran getur leitt til dauða í einstaka tilfellum, fram til þessa einkum meðal eldra fólks og fullorðinna með undirliggjandi sjúkdóma.

### **Hvaða meðferð er til við COVID-19?**

Sem stendur er ekki til bóluefni við COVID-19. Hins vegar er hægt að veita meðferð við mörgum einkennanna og ef viðkomandi fær fljótt umönnun heilbrigðisstarfsmanns er hægt að draga úr alvarleika sjúkdómsins. Nú er verið að gera ýmsar klínískar prófanir til að meta möguleg meðferðarúrræði vegna COVID-19.

### **Hvernig er að hægt að draga úr smiti eða koma í veg fyrir smit?**

Líkt og við aðrar öndunarfærasýkingar eins og flensu eða kvef eru lýðheilsuráðstafanir mikilvægar til að draga úr útbreiðslu sjúkdóma. Lýðheilsuráðstafanir eru daglegar forvarnaraðgerðir sem fela í sér:

- ✓ að halda sig heima í veikindum,
- ✓ að verja munn og nef með olnboga eða pappírspurrku við hósta eða hnerra,
- ✓ að henda notuðum pappírspurrkum strax,
- ✓ að þvo hendur oft með sápu og vatni og
- ✓ að þrífa yfirborðsfleti og hluti sem margir snerta oft.

Heilbrigðisyfirvöld kunna að mæla með frekari aðgerðum eftir því sem við lærum meira um COVID-19.

---

## II. INNGANGUR

Kórónaveirufaraldurinn (COVID-19) er nú heimsfaraldur (e. pandemic) og veiran hefur nú breiðst út til allra byggðra heimsálfa. Þótt enn sé margt á huldu um veiruna sem veldur COVID-19 vitum við þó að hún smitast aðallega með snertismiti og dropasmiti frá sýktum einstaklingi (sem myndast við hósta eða hnerra). Einstaklingar geta líka smitast við að snerta yfirborðsflöt sem er mengaður með veirunni og snerta svo andlit sitt (t.d. augu, nef, munn). Þótt COVID-19 haldi áfram að breiðast út er mikilvægt að samfélög grípi til aðgerða til að draga úr frekara smiti, minnka áhrif faraldursins og styðja við ráðstafanir til varna.

Sérstaklega er mikilvægt að vernda börn og skólahúsnæði. Nauðsynlegt er að grípa til varúðarráðstafana til að koma í veg fyrir mögulega útbreiðslu COVID-19 í skólum. Einnig verður að gæta að því að smána ekki eða útskúfa nemendum og starfsfólki sem kann að hafa komist í snertingu við veiruna. Mikilvægt er að muna að COVID-19 gerir engan greinarmun á löndum, þjóðernislegum uppruna, hvort viðkomandi er fatlaður eða ekki, aldri eða kyni. Skólar ættu áfram að bjóða alla velkomna og sýna þeim virðingu og gera ráð fyrir öllum í styðjandi umhverfi.

Skólar geta gert ráðstafanir til að koma í veg fyrir að nemendur og starfsfólk, sem kann að hafa komist í snertingu við veiruna, komi með hana inn í skólann og að hún dreifist þar, jafnframt því að draga eins og kostur er úr röskun og vernda nemendur og starfsfólk gegn mismunun.

---

## Tilgangur

Börn og ungt fólk í dag eru heimsborgarar, öflugir sporgöngumenn breytinga og næsta kynslóð umönnunaraðila, vísindamanna og lækna. Í hættuástandi gefast tækifæri til að hjálpa þeim að læra, efla með þeim hluttekningu og auka þol, ásamt því að byggja upp öruggara samfélag samhygðar. Með því veita upplýsingar og setja fram staðreyndir um COVID-19 má draga úr ótta og kvíða nemenda varðandi sjúkdóminn og hjálpa þeim að ráða við afleidd áhrif á líf þeirra. Í þessum leiðbeiningum eru sett fram lykilskilaboð og atriði til að fá skólastjórnendur, kennara og starfslið, foreldra, umönnunaraðila og almenna borgara, sem og börnin sjálf, til að taka þátt í að efla öryggi og heilbrigði innan skólanna.

Markmiðið með þessu skjali er að setja fram skýrar og framkvæmanlegar leiðbeiningar um öruggar aðgerðir með því að koma í veg fyrir smit, greina það snemma og verjast COVID-19 í skólum og öðrum menntastofnunum. Leiðbeiningarnar eiga við í öllum löndum enda þótt þær eigi sérstaklega við í löndum sem hafa þegar staðfest smit COVID-19. Fræðsla getur hvatt nemendur til að tala fyrir forvörnum og vörnum gegn sjúkdómum heima fyrir, í skólum og í samfélaginu með því að tala við aðra um hvernig koma má í veg fyrir útbreiðslu veira. Líta þarf til margra þátta varðandi það að halda áfram úti öruggu skólastarfi eða opna skóla á ný eftir lokun, en ef vel er að því staðið getur það ýtt undir lýðheilsu.

---

# III. SKÓLASTJÓRNENDUR, KENNARAR OG STARFSFÓLK

Lykilskilaboð og forvarnaraðgerðir

## Grundvallarreglur

Með því að fylgja grundvallarreglum má stuðla að öryggi nemenda, kennara og starfsliðs skóla og að því að stöðva útbreiðslu þessa sjúkdóms. Ráðleggingar til skóla eru þessar:

- Veikir nemendur, kennarar og annað starfslið ættu ekki að koma í skólann.
- Skólarnir ættu að framfylgja reglulegum handþvotti með hreinu vatni og sápu, handspritti eða klórblöndu og, að lágmarki, daglegri sótthreinsun og þrifum á yfirborðsflötum sem margir snerta.
- Í skólum ætti að vera hreinlætisaðstaða og aðstaða til að meðhöndla úrgang og þar ætti að fylgja verklagsreglum umhverfisstofnunar við hreinsun og sótthreinsun.
- Skólarnir ættu að stuðla að því að fólk haldi fjarlægð sín á milli (hugtak sem notað er um tilteknar aðgerðir til að hægja á útbreiðslu bráðsmitandi sjúkdóma, m.a. að takmarka samkomur stórra hópa fólks).

## Kynnið ykkur nýjustu staðreyndir

Kynnið ykkur grundvallarupplýsingar um kórónaveirusjúkdóminn (COVID-19), m.a. einkenni hans, fylgikvilla, hvernig hann smitast og hvernig hægt er að koma í veg fyrir smit. Aflið ykkur upplýsinga um COVID-19 með aðstoð viðurkenndra heimilda á borð við ráðleggingar Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna (UNICEF), Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) og embættis

---

landlæknis sem finna má á vefnum covid.is.

Varist falsfréttir/sögusagnir sem kunna að vera í umferð milli manna eða á netinu.

### Gætið að öruggri starfsemi skólans

Sjá „Gátlista fyrir öruggt skólaumhverfi“ hér á eftir.

Uppfærið eða mótið neyðar- og viðbragðsáætlanir fyrir skólann.

Starfið með opinberum aðilum að því að tryggja að skólar séu ekki notaðir sem skýli, meðferðareiningar o.s.frv. Takið til skoðunar að aflýsa samfélagslegum viðburðum/fundum sem eru venjulega haldnir í húsnæði skólans, á grundvelli áhættu.

Ýtið undir tíðan handþvott og hreinlætisaðgerðir og útvegið nauðsynlegar birgðir. Komið upp og haldið við handþvottastöðvum með sápu og vatni og ef hægt er hafið handspritt í hverri skólastofu, við innganga og útganga, og nærri matsölum og snyrtingum.

Þrífið og sóttþreinsið skólabyggingar, skólastofur og sérstaklega vatns- og hreinlætisaðstöðu a.m.k. einu sinni á dag, einkum yfirborðsfleti sem margir snerta (handrið, matarborð, íþróttabúnað, hurðarhúna, gluggahandföng, leikföng, kennslu- og námsgögn o.s.frv.).

Komið á venjum við að halda fjarlægð milli fólks sem geta falið í sér:

- að dreifa því á hvaða tímum mætt er og farið heim í upphafi og lok skóladags,
- að aflýsa samkomum, íþróttaviðburðum og öðrum fjölmennum viðburðum,
- að staðsetja skólaborð barna með a.m.k. eins metra millibili þar sem kostur er,
- að kenna og sýna hvernig mynda á rými og komast hjá ónauðsynlegri snertingu



---

### Setjið verklagsreglur sem grípa skal til ef nemendur eða

#### starfslið fara að veikjast

Gerið áætlanir fram í tímann með heilbrigðisyfirvöldum á viðkomandi stað og heilbrigðisstarfsfólki skólans. Uppfærið lista yfir tengiliði í neyðartilvikum. Setjið niður verklag til að aðskilja veika nemendur og starfslið frá öðrum – án þess að smána – og ferli til að upplýsa foreldra/umönnunaraðila, og til að hafa samráð við heilbrigðisstarfsfólk/heilbrigðisyfirvöld ætíð þegar hægt er. Það gæti þurft að vísa nemendum/starfsfólki beint til heilbrigðisstofnunar, allt eftir aðstæðum/samhengi, eða senda þau heim. Upplýsið starfsfólk, foreldra og nemendur fyrir fram um verklagsreglur.

#### Eflið miðlun upplýsinga

Samræmið og fylgið leiðbeiningum frá innlendum heilbrigðis- og menntamálayfirvöldum. Deilið fyrirliggjandi upplýsingum með starfsfólki, umönnunaraðilum og nemendum, látið í té uppfærðar upplýsingar um stöðu sjúkdómsins, m.a. um forvarnar- og varnaraðgerðir í skólanum. Ítrekið að umönnunaraðilar eigi að láta skólann og heilbrigðisyfirvöld vita ef einhver á heimilinu hefur verið greindur með COVID-19 og halda barninu heima. Nýtið nefndir foreldra og kennara og aðrar leiðir til að efla miðlun upplýsinga. Gætið líka að því að svara spurningum og áhyggjum barnanna, m.a. með því að búa til efni sem hentar börnum, t.d. veggspjöld sem hægt er að setja á tilkynningatöflur, inn á snyrtingar og aðra miðlæga staði. [Myndrænt efni frá WHO hefur verið búið á íslensku og má aðlaga frekar ef þörf krefur að þörfum skóla.](#)

#### Aðlagið stefnur skólans þar sem við á

Mótið stefnur um sveigjanlega viðveru/mætingu og um veikindaleyfi sem hvetja nemendur og starfsfólk til að halda sig heima í veikindum eða til að annast um veika fjölskyldumeðlimi. Mælið gegn því að veitt séu verðlaun eða hvatar fyrir fullkomna mætingu. Greinið þau störf

---

og stöður sem hafa mjög mikla þýðingu og gerið áætlanir um að þjálfu upp staðgengla til þeirra starfa. Gerið ráð fyrir hugsanlegum breytingum á skóladagatalinu, einkum í tengslum við frí og próf.

#### Fylgist með viðveru/mætingu í skólanum

Nýtið vöktunarkerfi í skólanum til að fylgjast með fjarvistum nemenda og starfsfólks og berið saman við hefðbundið fjarvistamynstur skólans.

Látið heilbrigðisyfirvöld á viðkomandi stað vita um verulega aukningu á fjarvistum nemenda og starfsfólks vegna öndunarfæraveikinda.

#### Gerið áætlanir um áframhaldandi nám

Þegar um er að ræða fjarvistir/veikindaleyfi eða tímabundna lokun skólans skal styðja við áframhaldandi aðgang að gæðakennslu.

Þetta getur falið í sér:

- að nýta aðferðir til náms á netinu/rafræns náms,
- að setja fyrir lestur og verkefni í heimanámi,
- útsendingu námsefnis um útvarp, hlaðvarp eða sjónvarp,
- að fela kennurum að annast eftirfylgni með nemendum daglega eða vikulega,
- endurskoða/próa áætlanir um hraðað nám (e. accelerated education strategies).

#### Sinnið markvissri heilbrigðisfræðslu

Fléttið forvarnir og varnir gegn sjúkdómum inn í daglegar athafnir og kennslustundir. Sjáið til þess að efnið hæfi aldri, kyni, þjóðernislegum uppruna og stöðu með tilliti til fötlunar og að það sé felld inn í fyrirliggjandi námsgreinar (sjá hlutann um heilbrigðisfræðslu fyrir tiltekinn aldur).

#### Mætið þörfum fyrir geðheilbrigðisstuðning / félagslegan stuðning

Hvetjið börnin til að ræða það sem þeim liggur á hjarta og það sem veldur þeim áhyggjum. Útskýrið að það sé eðlilegt að upplifa

---

mismunandi viðbrögð og hvetjið þau til að leita til kennara sinna með spurningar og áhyggjur. Setjið upplýsingar fram á heiðarlegan hátt sem hæfir hverju aldurskeiði. Leiðbeinið nemendum varðandi það hvernig þau geta stutt við félagana sína og komið í veg fyrir útilokun og einelti. Sjáið til þess að kennarar viti af þeim björgum sem þeim standa til boða í nærumhverfi til að bæta eigin líðan. Starfið með heilbrigðisstarfsmönnum/félagsráðgjöfum skólans að því að finna og styðja við nemendur og starfsfólk sem sýna einkenni streitu.

#### Styðjið við viðkvæma hópa

Starfið með félagsþjónustukerfum að því að tryggja að mikilvægri félagsþjónustu, sem kann að fara fram í skólanum, sé viðhaldið, s.s. heilbrigðissskoðanir, mataráætlanir eða meðferðir fyrir börn með sérþarfir. Hafið í huga sérþarfir fatlaðra barna og hvernig jaðarsettir hópar gætu orðið fyrir meiri áhrifum af sjúkdómnum eða afleiddum áhrifum af honum.

### **GÁTLISTI FYRIR SKÓLASTJÓRNENDUR, KENNARA OG STARFSFÓLK**

- 1. Kynnið og sýnið reglulegan handþvott og góðar hreinlætisvenjur og fylgist með því að þeim sé fylgt.

Tryggið að fyrir hendi séu fullnægjandi og hreinar snyrtingar.

Tryggið að fyrir hendi sé sápa og hreint vatn á handþvottastöðvum sem hæfa hverju aldurskeiði.

Hvetjið til þess að hendur sé þvegnar oft og vandlega (í a.m.k. 20 sekúndur).

Gerið handspritt aðgengilegt á snyrtingum, í kennslustofum, á göngum og nærri útgöngum þar sem hægt er.

- 2. Þrífið og sótthreinsið skólabyggingar, skólastofur og sérstaklega vatns- og hreinlætisaðstöðu a.m.k. einu sinni á dag, einkum yfirborðsfleti sem margir snerta (handrið, matarborð,

---

ípróttabúnað, hurðarhúna, gluggahandföng, leikföng, kennslu- og námsgögn o.s.frv.)

- 3. Aukið loftstreymi og loftið út þar sem loftslag leyfir (opnið glugga, notið loftræstingu þar sem hún er fyrir hendi o.s.frv.).
- 4. Setjið upp skilti til að hvetja til góðra heilbrigðisvenja í tengslum við hendur og öndunarvegi. [Sjá til dæmis hér.](#)
- 5. Sjáið til þess að rusl sé fjarlægt daglega og gengið frá því með tryggum hætti.

---

## IV. FORELDRAR / UMÖNNUNARAÐILAR OG ALMENNINGUR

### Lykilskilaboð og forvarnaraðgerðir

COVID-19 er nýr sjúkdómur og við erum enn að læra hvaða áhrif hann hefur á börn. Við vitum að fólk á öllum aldri getur smitast af veirunni en til þessa hefur verið tilkynnt um tiltölulega fá tilfelli COVID-19 hjá börnum. Veiran getur leitt til dauða í einstaka tilvikum, fram að þessu einkum meðal eldra fólks með undirliggjandi sjúkdóma.

### Kynnið ykkur nýjustu staðreyndir

Kynnið ykkur grundvallarupplýsingar um kórónaveirusjúkdóminn (COVID-19), m.a. einkenni hans, fylgikvilla, hvernig hann smitast og hvernig hægt er að koma í veg fyrir smit. Aflið ykkur upplýsinga um COVID-19 með aðstoð viðurkenndra heimilda á borð við ráðleggingar Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna (UNICEF), Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) og embættis landlæknis sem vinna má á vefnum covid.is. Varist falsfréttir/sögusagnir sem kunna að vera í umferð milli manna eða á netinu.

### Þekkið einkenni COVID-19 (hósti, hiti, þreyta) hjá barninu

Leitaðu ráðgjafar hjá heilbrigðisstarfsfólki með því að hringja í heilsugæslu, í síma 1700 eða gegnum vefinn heilsuvera.is. Mundu að einkenni COVID-19, t.d. hósti og hiti, geta líkst einkennum flensu eða kvefs sem eru mun algengari sjúkdómar. Ef barnið þitt er veikt skaltu halda því heima og tilkynna skólanum um fjarvistir þess og einkenni. Farðu fram á að fá lesefni og verkefni svo að nemandinn geti haldið áfram að læra heima þegar honum fer að batna. Útskýrðu fyrir barninu það sem er að gerast með einföldum hætti og

---

fullvissaðu það um að það sé öruggt.

### Haldið heilbrigðum börnum í skóla

Ef engin veikindi eru á heimilinu og barnið sýnir engin einkenni á borð við hita eða hósta er best að halda því í skólanum nema opinber heilbrigðisráðlegging eða önnur viðeigandi viðvörun eða opinber ráðlegging hafi verið gefin út sem varðar skólagöngu barnsins.

Í stað þess að halda börnum heima skal kenna þeim góðar heilbrigðisvenjur í tengslum við hendur og öndunarvegi sem þau nota í skólanum og annars staðar, eins og að þvo sér oft um hendur (sjá hér á eftir), hósta eða hnerra í olnbogabótina eða í pappírspurrku sem er síðan hent í ruslafötur sem tæmdar eru reglulega og að snerta ekkert fyrr en þau hafa hreinsað hendur.

### Þvoðu hendur vandlega:

1. Bleyttu hendurnar undir hreinu, rennandi vatni.
2. Settu á þig næga sápu til að froðan dreifist vel um blautar hendurnar.
3. Nuddaðu allt yfirborð handanna, líka handarbök, milli fingra og undir nögglum, í a.m.k. 20 sekúndur.
4. Skolaðu hendurnar vandlega undir rennandi vatni.
5. Þurrkaðu hendurnar með hreinu, þurru handklæði, einnota þurrku eða handblásara, eftir því hvað stendur til boða.

Þvoðu hendurnar oft, sérstaklega fyrir og eftir máltíðir, eftir að þú snýtir þér, hóstar eða hnerrar, eftir salernisferðir og alltaf þegar hendurnar eru sýnilega óhreinar. Ef ekki er auðvelt að nálgast sápu og vatn skaltu nota handspritt með a.m.k. 60% alkóhóli.

Þvoðu þér alltaf með sápu og vatni ef hendurnar eru sýnilegar óhreinar.

---

### Hjálpáðu börnunum að ráða við streitu

Börn geta brugðist við streitu með mismunandi hætti. Algeng viðbrögð barns eru erfiðleikar með svefn, næturvæta, maga- eða höfuðverkur og kvíði, að draga sig í hlé, reiði, að verða mjög háð foreldri eða hrætt við að vera skilið eftir. Sýna skal viðbrögðum barna stuðning og útskýra fyrir þeim að viðbrögð þeirra eru eðlileg í óeðlilegu ástandi. Hlustaðu á áhyggjur þeirra og taktu þér tíma til að hugga þau og sýna þeim ástúð, fullvissa þau um að þau séu örugg og hrósa þeim oft.

Ef hægt er skaltu veita barninu tækifæri til leiks eða afslöppunar. Haltu reglu á venjum og dagskrá eftir því sem unnt er, sérstaklega fyrir svefn eða aðstoðaðu börnin við að skapa sér nýjar venjur í nýju umhverfi. Gefðu barninu viðeigandi upplýsingar miðað við aldur um það sem gerst hefur, útskýrðu hvað er að gerast og gefðu þeim skýr dæmi um það sem þau geta sjálf gert til að vernda sig og aðra fyrir sýkingu. Vertu hughreystandi þegar þú miðlar upplýsingum um það sem gæti gerst.

Ef barnið er veikt og er heima eða á sjúkrahúsi gætir þú sem dæmi sagt: „Þú þarft að vera heima/á sjúkrahúsi vegna þess að það er öruggara fyrir þig og vini þína. Ég veit að þetta er erfitt stundum (kannski ógnvekjandi eða jafnvel leiðinlegt) en við þurfum að fylgja reglum til að við og aðrir séum örugg. Bráðum verður allt eðlilegt aftur.“

---

## GÁTLISTI FYRIR FORELDRA / UMÖNNUNARAÐILA & ALMENNING

- 1. Fylgstu með heilsu barnsins og haltu því heima ef það er veikt.
- 2. Kenndu og sýndu börnum þínum góðar heilbrigðisvenjur.
  - Þvoðu hendur þínar oft með sápu og hreinu vatni. Ef ekki er auðvelt að nálgast sápu og vatn skaltu nota handspritt með a.m.k. 60% alkóhóli. Þvoðu þér alltaf með sápu og vatni ef hendurnar eru sýnilega óhreinar.
  - Hóstaðu og hnerraðu í pappírspurrku eða í olnbogann og forðastu að snerta andlit, augu, munn og nef.
  - Sjáðu til þess að snyrtingar séu hreinar og aðgengilegar.
  - Sjáðu til þess að úrgangi sé safnað, hann geymdur og honum fargað með öruggum hætti.
- 3. Hvettu börnin til að spyrja spurninga og segja þér og kennurum sínum frá tilfinningum sínum. Mundu að barnið þitt getur brugðist með mismunandi hætti við streitu; vertu þolinmóð/ur og skilningsrík/ur.
- 4. Reyndu að koma í veg fyrir útskúfun og smánun með því að nefna staðreyndir og minna nemendur á að sýna hver öðrum nærgætni.
- 5. Vertu í sambandi við skólann til að afla upplýsinga og kannaðu hvernig þú getur stutt við öryggisráðstafanir skólans (í nefndum foreldra og kennara o.s.frv.).



---

# NEMENDUR OG BÖRN

Börn og ungt fólk ættu að skilja grundvallarupplýsingar sem hæfa aldri þeirra um kórónaveirusjúkdóminn (COVID-19), m.a. einkenni hans, fylgikvilla, hvernig hann smitast og hvernig hægt er að koma í veg fyrir smit. Aflið ykkur upplýsinga um COVID-19 með aðstoð viðurkenndra heimilda á borð við ráðleggingar Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna (UNICEF), Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) og embættis landlæknis sem finna má á vefnum covid.is.

Varist falsfréttir/sögusagnir sem kunna að vera í umferð milli manna eða á netinu.

## GÁTLISTI FYRIR NEMENDUR OG BÖRN

- 1.** Í svona aðstæðum er eðlilegt að vera niðurdregin/n, áhyggjufull/ur, ringluð/ringlaður, hrædd/ur eða reið/ur. Þú þarft að vita að þú ert ekki ein/n og ættir að tala við einhvern sem þú treystir, eins og foreldri eða kennara þannig að þú getir aðstoðað við að gæta að heilsu þinni og öryggi og líka skólans. Spurðu spurninga, aflaðu þér fræðslu og fáðu upplýsingar frá áreiðanlegum heimildum.
  
- 2.** Verndaðu sjálfa/n þig og aðra. Þvoðu þér oft um hendurnar, alltaf með sápu og vatni í a.m.k. 20 sekúndur. Mundu að snerta ekki á þér andlitið að óþörfu og þá með hreinum höndum og hreinsaðu hendur aftur eftir snertingu við andlit. Ekki deila glösum/bollum, hnífapörum, mat eða drykk með öðrum.
  
- 3.** Gakktu fremst í því að halda sjálfri / sjálfum þér, skólanum, fjölskyldu og samfélagi heilbrigðu. Miðlaðu til fjölskyldu og vina því sem þú hefur lært um hvernig koma má í veg fyrir sjúkdóma, sérstaklega til yngri barna. Vertu fyrirmynd í góðum venjum, með því t.d. að hnerra eða hósta í

---

olnbogann og þvo þér um hendur, sérstaklega fyrir yngri fjölskyldumeðlimi.

**4.** Ekki útiloka eða smána jafninga þína eða stríða einhverjum sem er veikur; mundu að veiran fer ekki aldri, getu, kyni, landamærum eða þjóðernislegum uppruna.

**5.** Segðu foreldrum þínum, öðrum í fjölskyldu þinni eða umönnunaraðila frá því ef þú finnur til veikinda og biddu um að fá að vera heima.

## Heilbrigðisfræðsla fyrir tiltekna aldurshópa

Hér á eftir eru tillögur að því hvernig hægt er að fá nemendur á mismunandi aldri til að taka þátt í forvörnum gegn útbreiðslu COVID-19 og annarra veira. Setja ætti aðgerðir í frekara raunverulegt samhengi á grundvelli sérþarfa barna (tungumáls, getu, o.s.frv.).

### Leikskólar

- Leggðu áherslu á góðar heilbrigðisvenjur, s.s. að hósta eða hnerra í olnbogabótina og þvo sér oft um hendur.
- Syngja lag á meðan hendur eru þvegnar til að æfa það að ná þeim 20 sekúndum sem mælt er með.
- Þróa leið til að rekja handþvott og verðlauna fyrir tíðni eða rétt tímasettan handþvott.
- Notaðu handbrúður eða dúkkur til að sýna einkenni (hnerra, hósta, hita) og hvað á að gera þegar maður finnur til veikinda (þ.e. þegar þeim er illt í höfðinu eða maganum, er heitt eða þau sérstaklega þreytt) og hvernig á að hugga einhvern sem er veikur (efla samhygð og örugga umhyggju) án snertingar.

- 
- Láta börnin sitja fjær hvert öðru, láta þau æfa sig í að teygja út handleggi eða „blaka vængjunum“, þau ættu að hafa nægilegt rými til að þau snerti ekki vini sína.

## Yngsta og miðstig grunnskóla

- Gættu þess að hlusta á áhyggjuefni barnanna og svaraðu spurningum þeirra á þann hátt sem hæfir aldri þeirra. Ekki leggja of mikið á þau með of miklum upplýsingum. Hvettu þau til að tjá og segja frá tilfinningum sínum. Ræddu mismunandi viðbrögð sem þau kunna að upplifa og útskýrðu að þetta eru eðlileg viðbrögð í óeðlilegu ástandi.
- Leggðu áherslu á að börn geta gert mikið til að vernda sig sjálf og aðra.

Segðu þeim frá hugtakinu að halda fjarlægð milli fólks (standa fjær vinum, forðast fjölmenni, ekki snerta fólk ef þú kemst hjá því o.s.frv.).

Leggðu áherslu á góðar heilbrigðisvenjur, s.s. að hósta eða hnerra í olnbogabótina og þvo hendur.

- Hjálpaðu börnunum að skilja grunnhugtök í forvörnum og vörnum gegn sjúkdómum. Notaðu æfingar til sýna hvernig sýklar dreifast. Sem dæmi er hægt að setja litað vatn í úðabrúsa og úða yfir hvítan pappír. Takið eftir því hversu langt droparnir fara.
- Sýndu af hverju það er mikilvægt að þvo hendur í 20 sekúndur með sápu og vatni.

Settu smávegis af glimmeri á hendur nemendanna og láttu þau þvo sér aðeins með vatni, vektu athygli þeirra á því hversu mikið glimmer er eftir og láttu þau síðan þvo sér með sápu og vatni í 20 sekúndur.

- Láttu nemendur greina texta til að greina áhættuhegðun og gera

---

tillögur að breyttri hegðun.

Sem dæmi kemur kennari með kvef í skólann. Hann hnerrar og heldur fyrir munninn með hendinni. Hann tekur í höndina á samstarfsmanni. Á eftir þurrkar hann af höndunum með vasaklút og fer síðan inn í bekkjarkennslu. Hvað gerði kennarinn sem var áhættusamt? Hvað hefði hann átt að gera í staðinn?

## Unglingastig grunnskóla

- Gættu þess að hlusta á áhyggjuefni nemenda og svara spurningum þeirra.
- Leggðu áherslu á að nemendur geta gert mikið til að vernda sjálfa sig og aðra. Kynntu fyrir þeim hugtakið að halda fjarlægð milli manna. Leggðu áherslu á góðar heilbrigðisvenjur, s.s. að hósta eða hnerra í olnbogabótina og þvo hendur. Minntu nemendur á að þeir geta verið fyrirmyndir fyrir fjölskyldur sínar þegar kemur að heilsusamlegri heðgun.
- Hvertu nemendur til að koma í veg fyrir útskúfun og bregðast við henni. Ræddu mismunandi viðbrögð sem þau kunna að upplifa og útskýrðu að þetta eru eðlileg viðbrögð í óeðlilegu ástandi. Hvertu þau til að tjá og segja frá tilfinningum sínum.
- Virkjaðu nemendur og fáðu þá til að koma á framfæri staðreyndum um lýðheilsu. Láttu nemendur útbúa og setja upp sínar [eigin tilkynningar og veggspjöld](#) innan skólans. Hvertu nemendur til þess að fjalla um það sem þau telja mikilvægast, flóknast og/eða hvað þau geta sjálf gert til þess að taka virkan þátt.
- Felldu viðeigandi heilbrigðisfræðslu inn í aðrar námsgreinar. Í vísindagreinum má fjalla um veirur, útbreiðslu sjúkdóma og mikilvægi bólusetninga. Í samfélagsfræði er hægt að leggja áherslu á sögu heimsfaraldra og þróun stefna um lýðheilsu og öryggi. Í kennslustundum um miðlalæsi er hægt að hvetja nemendur til gagnrýnnar hugsunar og til að framkvæma á gagnrýnn hátt, vera

---

skilvirk í samskiptum og virkir borgarar.

## Framhaldsskólar

- Gættu þess að hlusta á áhyggjuefni nemenda og svara spurningum þeirra.
- Leggðu áherslu á að nemendur geta gert mikið til að vernda sjálfa sig og aðra. Kynntu fyrir þeim hugtakið að halda fjarlægð milli manna.
- Leggðu áherslu á góðar heilbrigðisvenjur, s.s. að hósta eða hnerra í olnbogabótina og þvo hendur. Hvettu nemendur til að koma í veg fyrir smánun og bregðast við henni. Ræddu mismunandi viðbrögð sem þau kunna að upplifa og útskýrðu að þetta eru eðlileg viðbrögð í óeðlilegu ástandi. Hvettu þau til að tjá og segja frá tilfinningum sínum.
- Felldu viðeigandi heilbrigðisfræðslu inn í aðrar námsgreinar. Í vísindagreinum er hægt að fjalla um veirur, útbreiðslu sjúkdóma og mikilvægi bólusetninga. Í félagsfræði er hægt að leggja áherslu á sögu heimsfaraldra og afleidd áhrif þeirra og rannsaka hvernig opinberar stefnur geta eflt umburðarlyndi og félagslega samheldni.
- Fáðu nemendur til að setja fram sínar eigin opinberu tilkynningar á samfélagsmiðlum, í útvarpi eða jafnvel staðbundnu sjónvarpi. Í kennslustundum um miðlalæsi er hægt að hvetja nemendur til gagnrýnnar hugsunar og til að framkvæma á gagnrýnn hátt, vera skilvirkir í samskiptum og virkir borgarar.

---

## **Þakkir**

Skjal þetta var samið af Lisu Bender (Education UNICEF NYHQ), með tæknilegum stuðningi frá meðlimum UNICEF COVID-19 Secretariat (Carlos Navarro Colorado, Maya Arie & Hugo Razuri) og teyrum Barnahjálpar SP á sviði WASH, C4D og barnaverndar. Sérstakar þakkir fá Maida Paisic (UNICEF EAPRO), Le Anh Lan (UNICEF Víetnam), Tserennadmid Nyamkhuu (UNICEF Mongólíu), Dr. Maria D. Van Kerkhove (Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni) og Gwedolen Eamer (IFRC) fyrir náið samstarf.

## **HAFIÐ SAMBAND VIÐ**

Lisa Bender (lbender@unicef.org) Education in Emergencies  
UNICEF New York

**ÞÝÐING:** Þýðingarmiðstöð utanríkisráðuneytisins.

