

Recommendations for the autumn semester 2020

NYA CORONAVIRUSET

4 tips för att må bra under den här tiden



- 1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad**
Alla behöver en månad av lugn och ro under månaderna. Det innebär kanske förtäringar, men kanske på andra sätt än tillagen. Du vet bäst själv vad du tycker om. Kanske kan du ofta pyssla, baka, spela spel, eller något annat du är glad av.
- 2. Gö ut och rör på dig och fyll på med bra energi**
Alla må bra av att röra på sig. Att vara och att röra tillräckligt långsamt. Kom ihåg att du fortfarande kan vara hemma och röra på dig med hjälp av så länge du håller avstånd till andra människor. Om det är möjligt, rör på dig och din familj tillsammans. Ett exempel genom att följa ett träningsprogram på nätet eller via en träningsapp.
- 3. Behåll dina vanliga rutiner**
Det kan göra att månaderna blir. Det är viktigt att äta friskt, koka med middag och att gå och lägga sig och att ha söpp på ungefär samma tiden. Det är också bra att ha bestämda dagar för skolarbete och läroplan. Då kan du göra andra rutiner på saker som är bra.
- 4. Håll kontakten med kompisar och släktingar**
Fortsätt prata med kompisar och andra som är viktiga för dig. Till exempel dina älskade eller familj. Om du inte kan träffa dem fysiskt, kan du prata i telefon, via datorn eller på sociala medier.

© 2020 BY FOLKÄLSOMNIGHETEN. FOLKÄLSOMNIGHETEN



NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?
För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nysar hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.
Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

© 2020 BY FOLKÄLSOMNIGHETEN. FOLKÄLSOMNIGHETEN



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

© 2020 BY FOLKÄLSOMNIGHETEN. FOLKÄLSOMNIGHETEN



NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Tvätta händerna ofta



Varför då?
När du tar i saker fastnar viruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta. Då försvinner viruset.
Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten. Innan du ska äta och när du kommer hem från skolan eller fritids.
Tvätta noga med tvål och varmt vatten, då dör viruset. Om det inte finns tvål och vatten i närheten kan du använda handsprit.

© 2020 BY FOLKÄLSOMNIGHETEN. FOLKÄLSOMNIGHETEN



Captions

NYA CORONAVIRUSET

4 tips för att må bra under den här tiden



- 1. Gör saker du gillar, och som gör dig glad**
Att njuta av livet är viktigt, även om du inte kan gå ut. Det mesta kan du fortfarande göra, men kanske på annat sätt än tidigare. Du kan till exempel ta en promenad i skogen eller på stranden, lyssna på musik eller se filmer.
- 2. Gå ut och rör på dig och fyll på med bra energi**
Att vara utomhus är bra för både fysisk och psykisk hälsa. Om du inte kan gå ut, kan du göra fysiska övningar i hemmet. Det är också bra att ta korta promenader på balkongen eller i trädgården.
- 3. Behåll dina vanliga rutiner**
Rutiner hjälper dig att må bra. Det är viktigt att du håller tillräckligt med sömn, äter hälsosamt och rör på dig. Det är också bra att ha en bra balans mellan arbete och fritid.
- 4. Håll kontakten med kompisar och släktingar**
Kontakta dina kompisar och släktingar på olika sätt. Du kan göra det genom att skicka texter, ringa eller använda videofunktionerna på sociala medier.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?
För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nyser förhindrar du viruset från att komma på dina händer eller att spridas i luften till andra människor. Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Folkhälsomyndigheten

NYA 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 snöig eller har ont i halsen. Stanna hemma två dagar efter att du blivit helt frisk. Om du känner att du blir hängig under dagen, prata med en vuxen så att han kan se till så att du får komma hem och vila.

Folkhälsomyndigheten

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Tvätta händerna ofta



Varför då?
När du tar i saker som coronaviruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta, då försvinner viruset. Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten, innan du ska äta och när du kommer hem från skolan eller förskola. Tvätta noga med tvål och varmt vatten, då dör viruset. Om det inte finns tvål och varmt vatten tillgängligt kan du använda handdesinfektant.

Folkhälsomyndigheten

4 tips to feel good during this time

1. Do things you like, and that make you happy. Everyone needs to have fun, and do things they feel good about. You can still do most things, but perhaps in a different way than before. You know best what you think is fun. Maybe you can draw, do crafts, bake, play games, or anything else you enjoy.
2. Go out and move and refill with good energy. Everyone feels good about moving, eating well and sleeping long enough at night. Remember that you can still be outdoors and cycling or exercising with friends, as long as you keep your distance from other people. If the weather is bad, you and your family can train indoors, for example by following a training session online or via a training app.
3. Maintain your usual routines. Routines make you feel good. It is important to eat breakfast, lunch and dinner and to go to bed and get up at about the same times. It is also good to have set times for schoolwork and homework. Then you can do other fun things the rest of the time.
4. Keep in touch with friends and relatives. Keep talking to your friends and others who are important to you, such as your grandparents or great-grandparents. Since you may not be able to meet, instead you can talk on the phone, on the computer or on social media.

Coughing and sneezing in the armpit

Why? Because then you do not infect others. By using the armpit as protection when you cough or sneeze, you prevent the virus from getting stuck on your hands or spreading in the air to other people. It is important that you stay home even if you just feel a little sick.

Stay home when you are sick

Why? Because then you do not infect anyone else. It is important to stay home even if you are just a little sick. For example, if you have a runny nose or a sore throat. Stay home for two days after you have fully recovered. If you feel that you are getting sick during the day, talk to an adult so he or she can make sure you get home and rest.

Wash your hands often

Why? When you are touching things, the virus easily gets stuck on your hands. Therefore, you should wash your hands often. Then the virus disappears. It is important that you always wash your hands when you have been to the toilet, before eating and when you come home from school. Wash thoroughly with soap and warm water, then the virus will die. If there is no soap and water nearby, you can use hand alcohol.

This is a different year and we are still in a pandemic. Schools and preschools are opening again and we are working in line to the current guidelines.

NYA 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 stiga upp på ungefär samma tider. Det är också bra att ha bestämda tider för skolarbetet och läxorna. 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 träffas kan ni istället prata i telefon, via datorn eller på sociala medier.

By following recommendations from responsible authorities we can help reduce the spread of the virus.

Remember to...

- ✓ wash your hands thoroughly and often.
- ✓ Cough and sneeze into the armpit.
- ✓ Stay home when you are sick.
- ✓ Your child must be at home in case of symptoms of illness and have been symptom-free 48 hours before returning to school.
- ✓ If your child develops symptoms during the day, the child must go home. We do this to reduce the risk of spreading the infection.

NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL

Hosta och nys i armvecket



Varför då?

För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nyser hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.

Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

F11024762019-0302-1903010000000-0-170616-171010000



Folkhälsomyndigheten

Those of us who work in schools and preschools try to capture the concerns of children and students. The BRIS website has good information on how to talk to children about anxiety.

If you need someone to talk to, you should turn to the staff in in your school or preschool.

There are more information available at these websites:

- ✓ www.krisinformation.se
- ✓ www.folkhalsomyndigheten.se
- ✓ www.regionkronoberg.se
- ✓ www.1177.se
- ✓ www.skolverket.se

We follow the situation closely and will take the necessary measures if necessary.