

**KORONA**

# Góð ráð til barnafamiljur

Tað kann vera ein avbjóðing at fáa gerandisdagin at hanga saman hesar dagarnar. Serliga fyri barnafamiljur. Tí hava vit savnað saman nakrar ofta settar spurningar og svar, ið vónandi kunnu vera til hjálpar.

## Samvera

### **Kunnu børnini spæla við onnur?**

Ja. Frísk børn kunnu gott spæla við onnur frísk børn. Vit mæla tó til, at í mesta lagi 2-3 børn spæla saman í senn, og at tey somu børnini spæla saman frá ferð til ferð – og børnini skulu helst spæla uttandura.

### **Kunnu børnini fara á spæliplássid?**

Tað kunnu tey, men fylg ráðunum omanfyri. Og ver serliga ansin við at børnini vaska sær um hendurnar, tá tey koma heim, og at tey ikki deilast um leikur.

### **Barnið hevur føðingardag – kunnu vit halda eina líttla veitslu?**

Nei, vit mæla til, at allar familjuveitslur o.a. verða útsettar.

### **Vit hava heimaundirvísing við børnunum – er nakar vandi í tí?**

Somu tilráðingar eru galdandi fyri heimaundirvísing sum fyri at spæla saman – í mesta lagi 1-2 børn á vitjan í senn og helst tey somu børnini frá ferð til ferð. Og minst til, at børnini ikki skulu vera saman við øðrum, um tey hava sjúkueyðkenni. Tá skulu tey vera við hús.

### **Er tað í lagi, at børnini sova saman við sínum vinum, um bæði eru frísk?**

Nei, vit mæla frá, at børnini sova saman. Tá tey sova saman, eru tey tætt at hvørjum øðrum innandura og yvir nógvar tímar. Lova børnunum heldur at ringja til hvørt annað fyri at siga góðanátt.

### **Dóttir mín er tannáringur og arbeiðir í matvøruhandli. Skal eg nokta henni tað?**

Nei, men eggja henni til møguliga at tosa við handilsleiðaran um leiðreglurnar fyri smittuverju.

### **Kann eg hava børnini við til handils?**

Vit mæla til, at bara ein í familjuni keypir inn. Lat børnini vera heima um til ber.

# Börn og angist

---

## Hvat skal eg siga við börnini?

Tosa við tey í barnahædd um teirra stúranir og greið teimum frá, hvi vit noyðast at ansa betur eftir enn vant. Tey allarflestu, ið fáa koronasmittuna, fáa mild sjúkueyðkenni. Hjá einum, sum frammanundan er eldri ella álvarsliga sjúkur, kann sjúkan gerast álvarslig. Men greið teimum eisini frá, at vit hava eitt frálíkt sjúkrahúsverk og dugnaligar læknar til at hjálpa fólki við at gerast frísk aftur. Er talan um størri børn, kunnu tit hyggja at tíðindasendingum fyri børn saman.

## Hvat skal eg siga fer at henda, um börnini ikki halda seg til reglarnar?

Tosa við tey um hvi og hvussu ein skal verja seg.

## Hvat kann eg gera, tá barnið saknar ommu og abba og sínar vinir?

Ring oftari enn tit plaga og nýt móguleikar við videosamrøðum. Til ber eisini at senda brøv til hvønn annan.

# Reinføri

---

## Nær og hvussu ofta skulu börnini vaska sær um hendurnar?

Ofta – ein góð regla at hava, er hvørja ferð ein kemur inn ella fer út, og áðrenn hvørja máltíð.

## Hvussu nógv skal eg hava at börnunum (til dømis við at pilka nøs, fara í bað og at nerta við hvønn annan)?

Halt teg til tey yvirskipaðu ráðini um handreinføri og at njósa og hosta í ermuna.

## Hvussu ofta skal eg gera reint í barnakamarinum – og í húsunum sum heild?

Oftari enn vant, serliga nú tit eru so nógv heima og eru tættari saman.

# Ommur og abbar

---

## Hvar gongur markið fyri, nær börnini skulu gevast við at vitja ommu og abba?

Eru ommur og abbar álvarsliga sjúk ella hava tey varandi sjúku, skulu tey hvørki koma á vitjan ella hava vitjan. Jú eldri ommurnar og abbarnir eru, jú størri er kjansurin fyri, at tey hava álvarsliga sjúku. Hóast tey kunnu kenna seg frísk, er teirra mótstöðuføri verri, enn tá tey vóru ung.

# Tá foreldur ella børn eru sjúk

## Barnið hevur korona eyðkenni – hvussu tosa vit um tað?

Tað er umráðandi at tosa um tær stúranir, sum sjúkan kann hava við sær. Tey flestu, ið verða smittað, hava mild sjúkueyðkenni. Men eldri fólk og fólk við varandi sjúkum kunnu fáa álvarsligari sjúkueyðkenni.

## Dóttir mín hevur astma – er hon í vandabólki?

Ja, um hon er ring av astmu. Fólk við astmu, ið er væl viðgjørd, er ikki í vandabólki.

## Kunnu børn smitta, hóast tey ikki tykjast sjúk?

Jú fleiri sjúkueyðkenni ein hevur, jú meira smittar ein. Um børnini ikki hava sjúkueyðkenni, skal nógv til, áðrenn tey smitta.

# Børn í samanfluttum familjum

## Hvørjar leiðreglur eru galdandi fyri foreldur við samanfluttum børnum?

Tað er í lagi, at børnini hava vanliga samveru sínar millum. Men um børnini fáa sjúkueyðkenni, skulu tey vera verandi hjá tí eina av foreldrunum.

## Mín fyrrverandi maki er júst afturkomin frá feriu uttanlands. Skal hann lata seg kanna, áðrenn hann hevur samveru við børnini?

Hann skal halda seg heima í 14 dagar eftir heimkomu, og vit mæla til, at tit útseta samveruna hesar 14 dagar.

[www.corona.fo](http://www.corona.fo)



Sjúkrahúsværk Føroya



HEILSUMÁLARÁÐIÐ  
MINISTRY OF HEALTH

Landslæknin

heilsu trygd