



Juni 2020

## Pandemien har ikke tatt ferie!

Det er sol og sommer, ferien står for døren og vi kan hygge oss sammen med venner og familie. Det er heldigvis lite smitte, både i Nordre Follo og landet for øvrig, men vi må ikke glemme det felles ansvaret vi har for å hindre at viruset blusser opp igjen og rammer utsatte grupper.

Vi minner derfor om de viktigste smittevernrådene:

- Hold deg hjemme hvis du er syk.
- Vask hendene ofte og grundig.
- Hold god avstand – minst en meter.
- Følg anbefalingene fra helsemyndighetene.
  - [Folkehelseinstituttet](#)
  - [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)

### Syke barn

For dere som har barn i skole/SFO betyr dette blant annet at syke barn skal være hjemme. På bakgrunn av flere henvendelser og erfaringer så langt, vil vi konkretisere hva vi mener med et sykt barn.

1. Barn som *kun* har rennende nese/snørr (uavhengig av mengde, farge osv.) og ellers *ingen andre* symptomer på infeksjonssykdom, kan komme på skole/SFO.
2. Barn som har infeksjonssymptomer som feber, hoste, sår hals, hopepine, forkjølelse, magesmerter, muskelsmerter, er slapp eller har redusert almenntilstand regnes som syk og skal ikke komme på skole/SFO.

Har barnet ett eller flere av symptomene i pkt. 2 må dere vurdere hvor alvorlige symptomene er. Er de milde, kan dere se an i to dager før dere eventuelt kontakter testtelefonen og får testet barnet for Covid-19. Telefonnummer er 33 20 09 93 og åpningstiden er mandag-fredag kl. 08.30-11.30 og 12.00-14.30. Hvis dere er bekymret for barnet eller opplever at barnet er veldig sykt, skal dere ta kontakt med fastlegen eller ringe legevakten på telefon 116 117.

Vi tester barn med en penselprøve i halsen. Noen barn kan oppleve det å bli testet for Covid-19 som litt skremmende. Det er derfor lurt å forberede barnet hvis dere skal ta testen, for eksempel ved å se [Bamselegen - spsialepisode om virus](#).

Dere får svar på prøven etter en til to dager. Er prøven tatt rett før helgen, kan det noe lenger tid. Barn som er syke skal være hjemme fra skole/SFO til de har vært friske i minst 24 timer.

Med ønske om en god og smittefri sommer!

Med vennlig hilsen  
Kerstin Anine Johnsen Myhrvold  
konst. kommuneoverlege