



Kæru nemendur og forráðamenn

Skólar starfa nú samkvæmt viðbragðsáætlunum sínum og bregðast við aðstæðum með hliðsjón af fyrirmælum sóttvarnarlæknis og almannavarna. Mikilvægt er að nemendur, foreldrar og forráðamenn geri það einnig.

Veikindi

Mælst er til þess að nemendur sem eru með hita eða einkenni sem svipar til einkenna kórónaveirunnar COVID-19 mæti ekki í skólann á meðan neyðarstig almannavarna er í gildi.

Helstu einkenni eru: Hiti, hósti, þreyta, vöðva-, bein-, eða höfuðverkur.

Meltingareinkenni (kviðverkir, ógleði/uppköst, niðurgangur) eru ekki algeng einkenni vegna COVID-19 en þekkjast þó.

Mikilvægt er að fylgjast vel með tilmælum landlæknis en nýjustu upplýsingar má [vef hans](#). Á dögnum voru gefnar út [leiðbeiningar fyrir einstaklinga með áhættubætti](#) vegna COVID-19,

Nemendur í sóttkví geta áfram sinnt námi sínu að einhverju leyti og skal stefnt að því að slíkar aðstæður hafi sem minnst áhrif á nám.

Ferðalög

Þar sem skilgreining hættusvæða breytist hratt eru foreldrar og forráðamenn hvattir til að fylgjast sérstaklega með þeim upplýsingum og taka mið af þeim við ákvarðanir sínar um ferðalög og viðeigandi ráðstafanir eftir að heim er komið.

Upplýsingar um [skilgreind hættusvæði má nálgast hér](#).

Ef einstaklingar eru að koma frá útlöndum og í vafa um hvort nauðsynlegt sé fyrir viðkomandi að fara í sóttkví er mikilvægt að fá ráðgjöf um slíkt hjá heilsugæslunni eða í vaktsíma 1700 **áður** en nemandi mætir í skólann.

Að öðru leyti þá eru grunnskilaboðin þessi:

- ✓ Hreinlæti er fyrir öllu: Þvoum okkur oft og vel um hendurnar með vatni og sápu. Gott er að nota líka handspritt ef hendur eru ekki sýnilega óhreinar.
- ✓ Ef þú þarft að hósta eða hnerra er betra að gera það í olnbogann eða í bréf en ekki í hendurnar eða út í loftið.
- ✓ Gætum þess að snerta andlitið sem minnst með höndunum, t.d. augun, munninn og nefið því þannig getur veiran komist inn í líkamann.
- ✓ Forðumst faðmlög, kossa og knús, notum heldur brosið. Þannig er hægt að forðast smit og forðast að smita aðra.
- ✓ Forðumst nán samskipti við þá sem eru veikir.
- ✓ Tökum hlutunum með ró og förum eftir leiðbeiningum.

Það er mikilvægt að við stöndum öll saman í því að hægja á útbreiðslu veirunnar.



Dear students, parents and guardians

Schools are now operating in accordance with their response plans and responding to circumstances in light of the instructions of the Chief Epidemiologist and the Department of Civil Protection. It is important that students, parents and guardians do the same.

Illness

We recommend that students who have a fever or symptoms similar to the symptoms of the coronavirus COVID-19 do not attend school while the emergency level of the Department of Civil Protection is in effect.

The main symptoms are: Temperature, coughing, tiredness, muscle and bone aches or headaches.

Gastrointestinal symptoms (abdominal pain, nausea/vomiting, diarrhoea) are not common COVID-19 symptoms but have been observed.

It is important to closely monitor the recommendations of the [Medical Director of Health](#), the latest of which may be found on the Director's website. [Instructions for persons at risk of COVID-19 infection](#) were recently issued.

Students in quarantine may continue with their studies to some extent and every effort will be made to ensure that such circumstances have as little effect on schooling as possible.

Travel

As definitions of dangerous areas change rapidly, parents and guardians are encouraged to monitor such information specifically and take account of such definitions in their decisions for travel and the appropriate measures to take on returning home.

[Information on defined dangerous areas may be found here.](#)

If you are returning from overseas and are in doubt as to whether it is necessary to quarantine yourselves, it is important to obtain advice on such matters from healthcare centres or from the duty phone 1700 **before** a student returns to school.

In other respects, the basic message is as follows:

- ✓ Hygiene is of the greatest importance: Wash hands thoroughly and often with soap and water. It is a good idea to also use an alcohol-based hand rub if your hands are not visibly dirty.
- ✓ If you need to cough or sneeze it is better to do so into your elbow or a tissue and not into your hands or into the air.
- ✓ Take care to touch your face as little as possible with your hands, e.g. eyes, mouth and nose as these are all pathways for the virus to enter your body.



RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN
ALMANNAVARNADEILD

- ✓ Avoid hugging, kissing and snuggling, smile instead. This enables you to avoid infection and to avoid infecting others.
- ✓ Avoid close contact with those who are ill.
- ✓ Remain calm and follow instructions.

It is important that we all stand together in an effort to slow the spread of the virus.