

## Kære forældre

I efterår og vinter er der ofte flere syge. I denne efterårs- og vintersæson skal vi være særligt opmærksomme, da sygdomme som COVID-19, influenza, RS-virus og andre forkølelsesvirus har gode forudsætninger for at sprede sig.

Det er vigtigt, at alle bidrager til at forebygge smitte, da det ellers koster mange sygedage for både børn, forældre og personale. Her er information om, hvad der er vigtigt at huske.

### Er dit barn vaccineret mod COVID-19?

Jo flere der bliver vaccineret, jo bedre kontrol får vi med COVID-19 epidemien. Sundhedsstyrelsen anbefaler børn fra 12 år og derover at blive vaccineret mod COVID-19 – også selvom de tidligere har haft COVID-19. Både Sundhedsstyrelsen og børnelægerne anbefaler vaccination.

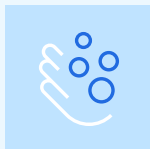
Du kan læse mere om vaccination af børn på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) og bestille tid til dit barns vaccination på [vacciner.dk](#).

### Hold syge børn hjemme og husk at hygiejne virker

Vi har under epidemien med COVID-19 generelt set færre tilfælde af smitsomme sygdomme. Det skyldes blandt andet, at vi alle blev bedre til at holde en god hygiejne. Det er derfor vigtigt, at vi holder fast i de gode rutiner. Det gælder især at holde syge børn hjemme og tale med børnene om vigtigheden af, at de husker at vaske hænder.

På [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) kan I finde information og film om, hvordan man effektivt vasker hænder.

#### Her er fem gode råd, som kan hjælpe med at gøre god hygiejne til ren rutine i hverdagen:



Vask hænder tit eller brug håndsprit



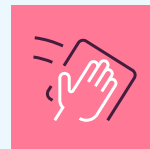
Bliv hjemme ved sygdom og symptomer



Host og nys i ærmet



Luft ud og skab gennemtræk



Gør rent - særligt overflader, som mange rører ved

Læs mere om de gode råd og Sundhedsstyrelsens hygiejnekampagne Ren Rutine på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [sst.dk/da/renrutine](https://sst.dk/da/renrutine)

Læs mere i Sundhedsstyrelsens [forældrepjece om god hygiejne](#) og forebyggelse af smitsomme sygdomme.

### Tilbage til en mere normal hverdag uden hjemsendelser

Børn, der bliver nære kontakter til én, der er smittet med COVID-19, skal ikke længere isoleres derhjemme. I stedet anbefaler vi, at børn, der hverken er vaccineret eller tidligere smittet, testes hurtigst muligt samt på 4. og 6. dagen efter sidste kontakt til den smittede. På denne måde kan børnene forsætte deres normale hverdag i skolen og med fritidsaktiviteter uden hjemsendelser.

Du kan læse mere om de nye anbefalinger på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#) samt i pjecen [Er dit barn nær kontakt?](#)

Hvis dit barn får symptomer - uanset om barnet er vaccineret eller tidligere har været smittet – så skal barnet blive hjemme.

Med venlig hilsen,  
**Helene Bilsted Probst,**  
vicedirektør i Sundhedsstyrelsen