Råd om leik, samvær og felles aktiviteter

**Det er en del spørsmål knyttet til regler for hvordan barn og unge kan treffes. Det er viktig å i størst mulig grad unngå fysiske møter, samtidig som vi veit at barn og unge har et behov for å være sosiale med hverandre.**

Barn ser ut til å tåle sykdom med koronavirus bedre enn eldre. Men barn kan smitte andre! Mange av våre innbyggere er flinke til å holde barna og ungdommene sine hjemme eller ta dem med ut på turer i det fine været. Men kommunens kriseledelse ser det som nødvendig å komme med utfyllende informasjon til alle foreldre, barn og unge:

Vi har stengt ned kommunehuset, skolene, spisestedene og reiselivsnæringen. Dette vil få store konsekvenser for kommunen, innbyggerne våre og ikke minst for næringslivet vårt. Men vi gjør det allikevel, fordi ved å unngå at flere folk samles på samme sted, vil vi kunne redusere smittepresset til et nivå helseforetakene i landet vårt kan håndtere.  Og vi forventer da at dere alle gjør deres del i denne felles dugnaden! Ikke la ungdommen møtes i grupper, ikke la flere barn leke sammen på leikeplassen, men følg de nasjonale rådene:

**Alle, også barn og ungdom, bes om å være mest mulig hjemme**. Man kan omgås søsken som normalt, dette gjelder også barn fra skilte familier som har flere hjem. Hovedmålsettingen er likevel å redusere antall kontakter til et så lavt nivå som mulig.

* Det anbefales å ikke samle flere til leketreff eller felles aktiviteter. Målet er å holde avstand for å hindre smitte.
* Anbefalingen er å holde minst en meters avstand.
* Samvær bør begrenses (få timer).

**For å ivareta barns behov for lek med andre barn kan man ha en til to faste lekevenner og holde seg til de samme lekevennene gjennom denne perioden. Det gjelder også for ungdom.**

* Det er bedre å møtes for lek utendørs enn innendørs.
* Lekeplasser med mange barn samtidig bør unngås. Anbefalingen om en meters avstand gjelder også her.
* Bursdagsselskaper bør utsettes.
* Overnattingsbesøk bør begrenses i denne perioden.
* Vask hender ofte, både før, under og etter lek, og ha god hostehygiene

[**Les mer her på helsenorge.no her.**](https://helsenorge.no/koronavirus/barn-og-gravide)

**Husk at i Sigdal er det god plass! Bruk våre flott natur til frisk luft og fysisk aktivitet hver deg. Lag deg noen gode rutiner.**

Folkehelseinstituttet publiserte en presisering av råd om sosial distansering 16. mars 2020. Sosial distansering er en måte å begrense og forsinke utbrudd av covid-19. Rådene gjelder for befolkningen generelt, de som er i hjemmekarantene og de syke som skal være i isolering. [**Les mer om presiseringen på Folkehelseinstututtet sine sider her.**](https://www.fhi.no/nyheter/2020/fhi-presiserer-rad-om-sosial-distansering/)

Med vennlig hilsen og takk for hjelpen!

Tine Norman                                                                         Jostein Harm  
ordfører                                                                                 kommunedirektør