

# Frivillig under Corona

Coronakrisen har ændret virkeligheden for os alle. De seneste måneder er vi blevet eksperter i at nytænke vores hverdage med bl.a. afstand og begrænset fysisk kontakt til menneskene omkring os. På ny er vi blevet opmærksomme på rengøring og god hygiejne for at undgå spredning af virusbakterier. Alt dette skal vi fortsætte med noget tid endnu!

Fremtiden vil nemlig stadig bære præg af coronavirussen og konsekvenserne heraf. Af samme grund er det mere vigtigt end nogensinde før, at du ikke bare føler dig klædt ordentligt på til rollen som frivillig under corona – men også føler dig både motiveret og inspireret til at tænke i kreative løsninger, så vi sammen kan skabe et trygt og sjovt corona-venligt frirum for børn og unge i udsatte positioner.

Uanset om du er frivillig i fx en klubaktivitet, lektiecafé eller på et krisecenter, er der behov for at vi tager et fælles ansvar. Med denne folder kan du orientere dig i, hvordan man bedst mulig lever op til opgaven som frivillig og få tips til måder at møde børn og unge, der fx møder op med symptomer eller er bange og/eller bekymrede.

## Følg altid sundhedsmyndighedernes anbefalinger

Ungdommens Røde Kors opfordrer til at tage de nødvendige forbehold for at undgå smittespredning, så vi sammen kan mødes om vores aktiviteter i trygge rammer.

Udover denne folder, bør du derfor altid orientere dig i sundhedsmyndighedernes råd og anbefalinger.

Læs mere på [www.sst.dk/da/corona](http://www.sst.dk/da/corona).

The infographic is titled "Når du er smittet med coronavirus skal du:" and is issued by Sundhedsstyrelsen. It lists three key actions: isolate at home for 48 hours, be extra hygienic, and notify contacts. It also explains what home isolation means, such as avoiding work, shopping, and social contact, and using face masks. The infographic includes icons for a house, a person, and a face mask.

**SUNDHEDSSTYRELSEN** [corona | covid-19]

### Når du er smittet med coronavirus skal du:

- Isolere dig derhjemme ind til 48 timer efter dine symptomer er væk
- Være ekstra opmærksom på hygiejne og rengøring
- Give besked til personer du kan have smittet, så de kan blive testet

Bebrejð ikke dig selv eller andre for at blive smittet med ny coronavirus. Husk, at sygdom skyldes virus, ikke personer, og at ny coronavirus er meget smitsom.

**Isolation derhjemme betyder:**

- Du skal blive hjemme, så du ikke risikerer at komme i tæt kontakt med andre. Gå ikke på arbejde og gå ikke ud. Få andre til at hjælpe med indkøb og lignende. Aflys alle besøg og tal i stedet med andre over telefonen eller videoopkald.
- Du bør undgå tæt kontakt med personer, du bor sammen med. Hold 2 meters afstand og undgå f.eks. kys og kram. Undgå at sove sammen og at tilbringe længere tid i samme rum. Du skal selv rengøre overflader på badeværelset efter brug, f.eks. toiletswæde, håndvask og vandhane, inden det bruges af andre. Det er særligt vigtigt, hvis du bor sammen med en person i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19.
- Du skal bruge CE mærket engangsmundbind, hvis det alligevel bliver meget nødvendigt at du forlader dit hjem, f.eks. hvis du skal på hospitalet.

Er du smittet med coronavirus og er bekymret for, om du kan isolere dig godt nok derhjemme skal du tale med din egen læge, som kan rådgive dig. Du kan få hjælp fra din kommune til at isolere dig uden for hjemmet.

19.08.2020  
coronasmitte.dk sst.dk/corona

# Sådan håndterer du et barn med symptomer på coronavirus

Vi har modtaget henvendelser fra frivillige, som oplever at det kan være svært at vide, hvordan man håndterer situationen, hvor et barn/en ung møder op med symptomer. Det kan vi godt forstå!

Mange af vores deltagere kommer fra belastede hjem, hvor det ikke er sikkert at mor og/eller far er opmærksomme på barnet/den unge hele tiden. Derfor kan det ske, at barnet/den unge møder op fx i lektiecafeen med feber, tør hoste, svimmelhed, osv. Hvis du er ude for dette, skal du vide at det er helt okay at sende deltageren hjem.

## Det gode ”på gensyn!”

Når vi skal sende en deltager hjem, skal det gøres på en ordentlig og velmenende måde. Det er vigtigt altid at give beskeden på tomandshånd. Dernæst er det også vigtigt at det bliver et venligt ”på gensyn” og ikke et ”farvel”, så vi er meget eksplicitte om, at deltageren er meget velkommen igen, når han/hun er helt rask.

## Bliv hjemme, hvis du er syg

Tør hoste      Feber      Vejtrækningsbesvær

Hovedpine      Muskelømhed      Ondt i halsen

Bliv også hjemme, hvis du er i tvivl, om du er syg. Isolér dig og sørg for at blive testet. Bliv hjemme indtil 48 timer efter, at dine symptomer er helt forsvundet.

# Sådan taler du med et barn/en ung om Coronavirus

Mange af os kan mærke bekymringerne trænge sig på og føler os lidt ekstra stressede, når der bliver talt om coronavirus i offentligheden og i medierne. Som frivillig er det en god idé dels at anerkende barnet/den unges bekymringer og give dem plads til selv at få sat ord på deres tanker og følelser.

## Nedenfor ses tre måder at tale med et barn/en ung om corona-situationen

### 1. Lyt, lyt, lyt!

Det er vigtigt, at man tager barnets/den unges bekymringer alvorligt. Prøv også gerne at svare så konkret og simpelt med et sprogbrug, et barn vil kunne forstå.

### 2. Fortæl **kun** det, du ved med sikkerhed

Det er vigtigt, at du kun fortæller barnet det, du er sikker på, og du dermed holder dig til fakta. Det kan være en god idé at vurdere, hvilke fakta personen kan holde til at høre. Undgå at tale om, hvor mange der er døde af virussen. Tal i stedet om, hvad vi gør som samfund for at passe på hinanden. Tal om, at vi har et meget dygtigt sundhedssystem, som har forberedt sig grundigt på at hjælpe dem, der bliver mere alvorligt syge.

### 3. Håb og glæde

Når du taler med personen, er det vigtigt at du lægger vægt på at det ikke er en tilstand vi skal være i for evigt. Læg derfor hellere vægt på, at langt de fleste smittede bliver syge, som havde de almindelig influenza, og så bliver de raske igen.

### 4. Den gode og vigtige holdindsats

Fortæl gerne, at hvis vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger, kan vi komme hurtigere igennem Corona virussen. Vær god til at forklare hvorfor og lad personen vide, at vi alle skal stå sammen for at vinde mod Corona. Det kan være med til at give barnet/den unge en følelse af kontrol, så de føler de faktisk er i stand til at gøre en forskel! Sundhedsmyndighederne anbefaler at vi:

- Bliver rigtig seje til at vaske hænder – grundigt og så ofte som muligt!
- Nyser og hoster i ærmet
- Begrænser fysisk kontakt
- Bliver hjemme, når vi er syge