



### Til føresette i Fjell i samband med skulestart.

Vi ønskjer elevar og føresette i Fjell velkomne til nytt skuleår. Vi gler oss som vanleg over å møte nye og "gamle" elevar, og starta opp att med læring og aktivitetar. Dette året vert skulestarten også prega av den nye influensaen som er på veg, så vi finn det naturleg å vidareformidla nokre råd frå helse – og skulestyresmaktene:

Vanleg skulestart vert tilrådd for alle, også for dei som høyrer til risikogrubbene. Det er viktig at både føresette og tilsette i skulen sørgjer for å ha gode rutinar for hoste- og handhygiene for å avgrense smitten av ny influensa A (H1N1). Influensasjuka barn skal haldast heime frå skolen i minimum sju dagar.

Det er det viktig at de følgjer dei råda som gis av helsetenesta lokalt og av helsestyresmaktene for å førebygge smittespreiing av den nye influensaen. De kan hjelpe barnet dykkar til å få gode vanar som minskar faren for smitte.

#### Minske faren for smitte

- Bruk eingangs papirlommetørkle framfor munnen for å verna andre når du hostar eller nys. Kast papirlommetørkle etter bruk.
- Host eller nys i albogekroken dersom du ikkje har papirlommetørkle tilgjengeleg.
- Vask hendene grundig og ofte, særskilt når du har vore ute og før du et. Bruk handdesinfeksjonsmiddel dersom vatn og såpe ikkje er tilgjengeleg.
- Sjuke born og vaksne skal halda seg heime. Personar med ny influensa er smitteberande i omlag sju dagar etter sjukdomsutbrot, og influensasjuka bør derfor halda seg heime i 7 dagar frå første sjukedag. Dette inneber å ha låg terskel for å vera borte frå skulen ved symptom på influensa. Symptoma er som ved vanleg influensa – feber, hoste, vond hals, verk i kroppen, hovudpine, frysningar og trøttleik. Ein del har rapportert diaré og oppkast. Sjukdomsteikna startar gjerne brått, med feber og ålmennsymptom som første teikn.

#### Barn og unge i risikogrupper

Det vil bli sendt melding til dei føresette til born i risikograppa dersom det vert utbrot i klassen eller blant dei elevane som er i nær kontakt med han/henne. Dersom dykkar born er i risikograppa, ber vi dykk derfor om å informera skulen om dette.

#### Kven er i risikograppa

Vaksne og born med følgjande tilstander kan få meir alvorleg sjukdom som følgje av influensaen:

- Kroniske luftvegssjukdommar
- Nedsett lungekapasitet
- Hjerte-karsjukdommar

Skulen har lagt planar for korleis dei skal handtera eit eventuelt stort fråver blant dei tilsette. I slike periodar kan det til dømes vera aktuelt å setja elevane saman i andre grupper enn til vanleg. Men skulen vil stort sett gå som normalt, og det er ikkje aktuelt å stengje skular eller SFO.

Det kan elles vera nyttig å følgja med på nyhende om influensaen, dette finn de til dømes på [www.fjell.kommune.no](http://www.fjell.kommune.no) eller [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no) . På den siste finn de også ein del råd om korleis ein kan snakka med born om pandemien.

Vi ønskjer igjen velkomen til skulestart, og vil leggja tilrette for at det skal bli ei god oppleving for alle – elevar, føresette og tilsette i skule og SFO.

Beste helsing

  
Ellen M. Hansen

skulesjef