



Drodzy Uczniowie

Obecnie szkoły działają zgodnie z planami reagowania, stosownie do okoliczności, w świetle instrukcji Głównego Epidemiologa i Departamentu ds. Ochrony Ludności. Istotne jest, aby uczniowie, rodzice i opiekunowie również stosowali się do tych zaleceń.

### **Choroba**

Zalecamy, aby uczniowie, u których wystąpiła gorączka lub objawy przypominające symptomy zakażenia koronawirusem COVID-19, nie przychodzili do szkoły w czasie, gdy obowiązuje poziom zagrożenia zarządzonego przez Departament ds. Ochrony Ludności.

Do głównych objawów należą: gorączka, kaszel, zmęczenie, bóle mięśni i kości lub bóle głowy.

Dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ból brzucha, nudności/wymioty, biegunka) nie są typowe dla zakażenia wirusem COVID-19, ale wymagają obserwacji.

Ważne jest ścisłe monitorowanie zaleceń Dyrektora Medycznego Służby Zdrowia ([Medical Director of Health](#)), z których najnowsze można znaleźć na stronie internetowej Dyrektora. Niedawno wydano instrukcje dla osób zagrożonych zakażeniem [wirusem COVID-19](#).

Uczniowie objęci kwarantanną mogą w pewnym zakresie kontynuować naukę, ponadto należy dołożyć wszelkich starań, aby zaistniałe okoliczności w jak najmniejszym stopniu wpływały na proces nauczania.

### **Podróże**

Ponieważ definicje obszarów niebezpiecznych szybko się zmieniają, zachęcamy rodziców i opiekunów do śledzenia tego typu informacji i brania ich pod uwagę przy podejmowaniu decyzji o wyjazdach, a także wdrażania odpowiednich środków ostrożności po powrocie z podróży.

[Informacje na temat obszarów niebezpiecznych można znaleźć tutaj.](#)

W razie wątpliwości dotyczących konieczności poddania się kwarantannie po powrocie z zagranicy ważne jest, aby w tej sprawie zwrócić się o poradę do placówek opieki zdrowotnej lub zadzwonić pod numer 1700 **przed** powrotem ucznia do szkoły.

W pozostałych kwestiach należy pamiętać o podstawowej zasadzie, która mówi:

- ✓ najważniejsza jest higiena. Ręce należy dokładnie i często myć wodą i mydłem. Dobrym pomysłem jest też stosowanie żelu lub płynu odkażającego do rąk, jeżeli nie są w widoczny sposób brudne.
- ✓ Przy kasłaniu lub kichaniu lepiej jest zasłaniać się łokciem lub chusteczką, niż robić to dłońmi lub nie zasłaniać się niczym.



**RÍKISLÖGREGLUSTJÓRINN**  
**ALMANNAVARNADEILD**

- ✓ Należy pamiętać, aby jak najrzadziej dotykać rękami twarzy, np. oczu, ust i nosa, ponieważ są to drogi, którymi wirus wnika do organizmu.
- ✓ Należy unikać obejmowania się, całowania i przytulania; zamiast tego wystarczy uśmiech. To pozwoli unikać zakażenia siebie i innych.
- ✓ Należy także unikać bliskiego kontaktu z osobami już chorującymi.
- ✓ Niezbędne jest zachowanie spokoju i przestrzeganie instrukcji i zaleceń.

Ważne jest, abyśmy wszyscy wspólnie starali się spowalniać rozprzestrzenianie się wirusa.