

Bra att känna till om du är orolig för Coronaviruset

När något allvarligt händer är det vanligt att som barn känna oro och ha många frågor. Här är några saker som är bra att veta och som kan hjälpa!

Det är inte konstigt att känna sig orolig eller rädd när något allvarligt händer och som många vuxna pratar om. Kanske vet du inte så mycket, kanske har du hört eller sett en del via nyheter och på nätet. Du kanske till och med känner någon som blivit sjuk, drabbats eller påverkats av Coronaviruset. Det kan vara bra att tänka på att Coronaviruset har blivit en så stor nyhet för att det är en ovanlig händelse och för att det är många vuxna som arbetar med att lösa situationen.

Prata med en vuxen

När det händer många ovanliga saker får barn ofta funderingar. Att förstå det som händer runt om oss är ibland svårt och kan vara klurigt att reda ut ensam. Prata med någon lugn vuxen du känner, och som brukar vara bra att prata med. Det kan till exempel vara en förälder, lärare eller släkting. Ställ alla dina frågor och berätta om vad du tänker och känner! Det går också att kontakta andra trygga vuxna som kan ge stöd eller svara på frågor. Du till exempel ringa, mejla eller chatta med BRIS eller Jourhavande kompis på Röda korsets ungdomsförbund.

Tro inte på alla rykten

Det är bra att komma ihåg att när allvarliga saker hänt sprids många rykten. Tro därför inte direkt på allt du hör eller läser om på nätet - och var försiktig med vad du själv skriver om och delar i sociala medier. Fråga gärna en vuxen som kan hjälpa till att reda ut vad som är sant och inte. Glöm inte att det är du som väljer hur mycket information du vill ta del av. Det är okej att säga ifrån eller gå ifrån ifall vuxna eller andra barn pratar om coronaviruset på ett sätt som du blir orolig eller rädd av. Och det är okej att välja att inte titta på nyheter om coronaviruset på tv eller nätet.

Gör saker du tycker om och blir lugn av

Om du känner dig orolig är det också bra att fortsätta göra saker som du brukar göra och som just du gillar och blir lugn av. Det kan vara att prata med kompisar, lyssna på musik, se film, spela spel. Det är alltid bra att röra på sig och att ha kontakt med människor som du trivs med. Hör med en vuxen om vilka aktiviteter som fungerar bra att göra för dig just nu!

Det här kan du göra själv

Folkhälsomyndigheten i Sverige kommer med råd om hur vi ska göra för att hantera coronasmittan så klokt som möjligt. De allra flesta som blir smittade blir milt sjuka, likt en vanlig förkylning eller influensa. Men det finns människor som kan bli svårt sjuka eller till och med dö. De tillhör så kallade riskgrupper.

Det är ofta äldre personer och personer som har andra sjukdomar sedan tidigare. För att hjälpa till att skydda extra känsliga personer finns det några viktiga saker som är bra att känna till.

- Besök inte personer som är gamla och sjuka. Ni kan höras per telefon istället!
- Tvätta händerna ofta och länge! Använd alltid tvål och vatten och var noggrann. Räkna till 30 medan du tvål in dig. Om du inte har vatten och tvål just där du är kan du använda handsprit.
- Hosta och nys i armvecket, inte rakt ut eller i handen!
- Är du sjuk - stanna hemma och vila tills du är frisk igen.

