



ÅLESUND KOMMUNE

Kjære elever, foreldre og foresatte ved videregående skoler i Ålesund

Redusert aktivitet i skolehelsetjenesten

For å beskytte de mest sårbare i befolkningen mot koronasmitte og for å bistå kommunen med andre oppgaver som følge av pandemien, så har skolehelsetjenesten redusert aktivitet inntil videre. **En redusert stab av helsesykepleierne vil kun være tilgjengelig på telefon på dagtid for henvendelser til skolehelsetjenesten. Foreldre/foresatte med bekymring for sine barn, og ungdommer som har behov for samtale, kan ta kontakt. Helsesykepleier sitt mobilnummer ligger på skolen sin nettside. Dersom hun ikke er tilgjengelig:**

Ring ekspedisjonen på helsestasjonen som skolen sogner til. Kontaktinformasjon finner dere her: <https://alesund.kommune.no/helse-og-omsorg/barn-og-foreldre/helsestasjonstenester/helsestasjon-0-5-ar/om-helsestasjonen/>

Oppfølging av psykisk helse prioriteres. Vi kan kun tilby telefonkonsultasjoner ut fra smittevernhensyn.

Vi minner om følgende:

- ✓ Dette er ikke tidspunktet for å samle grupper av ungdom. Følg anbefalinger til befolkningen: <https://helsenorge.no/koronavirus/barn-og-gravide>
- ✓ Dette er ikke tidspunktet for å arrangere selskap: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/rad-og-informasjon-til-befolkningen-om-nytt-koronavirus-coronavirus-2019-ncov/>
- ✓ Det er derimot en fin anledning til å komme seg ut i skog og mark ☺
- ✓ Hold minst 1 meters avstand til andre enn de som inngår i din husstand.



Den situasjonen vi er inne i nå kan oppleves skremmende og vanskelig for både voksne, barn og ungdom. Flere er bekymret for at noen de er glad i skal bli smittet. Det å være hjemme sammen døgnet rundt kan også kjennes vanskelig. Synes du det er litt ekstra utfordrende akkurat nå? Mental helses hjelpetelefon er døgnåpen <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen>

Nyttig informasjon om koronaviruset og hvorfor det er viktig at vi følger råd fra myndighetene finner dere på: <https://www.ung.no/korona/4497/Hvorfor-er-det-viktig-at-DU-f%C3%B8lger-korona-r%C3%A5dene.html>

Kjenner du noen som har det litt tøft? Ta en telefon, og spør hvordan det går. Både til voksne og til barn og ungdom. Kanskje kan du være en trygg voksenperson for et barn eller en ungdom med foreldre som har fullt opp med egne bekymringer. Eller du kan være akkurat den støtten en mor eller far trenger, slik at de også får overskudd til å være gode omsorgspersoner i dagene som kommer.

På informasjonssiden til kommunen kan dere finne mange svar vedrørende koronavirus
<https://alesund.kommune.no/helse-og-omsorg/korona/>