



Råd til ungdom på ungdomsskoler og videregående skoler (1. og 2. trinn)

Tromsø 17. september 2021

Vi har for tiden rekordhøye smittetall i Tromsø. De aller fleste smittede er elever på ungdomsskoler eller videregående skoler.

Samtidig pågår vaksineringsen av denne gruppen. I løpet av 2-3 uker vil vi nok se effekten av vaksineringsen på smittespredning.

Covid-19 gir i de aller fleste tilfeller milde symptomer hos barn og unge. En god del er helt uten symptomer. Det kommer stadig mer kunnskap om langtidseffekter, og det ser ut som at de aller fleste blir helt bra.

Kunnskapen om dette er likevel begrenset. Derfor er det ikke ønskelig at smitten skal få spre seg helt fritt i denne gruppen. I hvert fall ikke før alle som ønsker vaksine har fått muligheten til å bli vaksinert og fått effekt av vaksinen.

Det viktigste tiltaket for å bremse smitten er testing. Gjennom det testopplegget som er iverksatt på skoler og barnehager avdekker man hvem som er smittet, slik at de kan være hjemme uten å smitte andre.

I tillegg vil vi komme med noen råd for hvordan man opptrer de neste par ukene for å bidra til å bremse smitten. Rådene gjelder fram til høstferien den 7. oktober.

Hvem rådene gjelder:

Elever på ungdomsskoler og 1. og 2. trinn på videregående skoler.

Det viktigste rådet

Dersom du kjenner at du er forkjølet, har vondt i halsen eller ikke er helt frisk, er det viktig at du holder deg hjemme og får tatt en koronatest.

Sosiale sammenkomster

Vi anbefaler at dere begrenser de sosiale kontaktene. Spesielt sammenkomster med ungdom fra ulike skoler. Større sammenkomster bør utsettes til over høstferien.

Deltakelse i idrett eller andre fritidsaktiviteter.

- Reduserer gjerne antall aktiviteter du deltar i.
- Reduser for eksempel antall lag og idretter du deltar i. Velg én idrett og ett lag.
- Tren gjerne utendørs.
- Gjennomfør noe trening som egentrening i disse ukene.
- Skal du delta på kamper må du være helt frisk og uten symptomer. Det er også mulig å kjøpe en hjemmetest som du kan ta før kamp.
- Unngå å delta i turneringer.
- Dersom du prioriterer å delta i andre fritidsaktiviteter bør du forsøke å holde avstand til de andre.

Råd til ungdomsskoler og videregående skoler

- Reduser aktiviteter der ungdommene er tett sammen på tvers av klasser.
- Unngå revyer og overnattingsturer de neste ukene.
- Gjennomfør gymnastikk ute når dette er mulig.

Råd til idretten

For idretter der dette er mulig anbefaler vi at man forsøker å gjennomføre treninger ute, og å legge til opp til noe egentrening i stedet for fellestrening.

Fastsatte kamper i serie kan være vanskelig å flytte. Turneringer bør være begrenset i omfang, og helst gjennomføres ute. Det er da også viktig å sikre at utøvere med symptomer ikke deltar.