Vilsted Friskole

Informationsbrev uge 1, 2021

Covid selvtest

Mange var forbi i tirsdags for at hente selvtestkit. De børn, som forældrene ikke havde hentet til, og som ønskede det, fik to testkit med hjem i går onsdag. Det anbefales som bekendt, at børnene testes to gange om ugen. Vi anbefaler, at det sker søndag sidst på dagen og enten onsdag eller torsdag. De børn, hvor forældrene ønsker det, modtager igen på mandag to testkit.

Lærerkurset er flyttet til den 17.-18. marts 2022

Vi håber, at der er nogle af jer forældre, som kunne tænke sig at være lærer for en dag eller to. Hvis I har mod på det, må I meget gerne kontakte Sonja på mail@vilstedfriskole.dk

Skoleboden

Boden har åben i morgen, som den plejer, men pga. coronarestriktionerne kommer boden ud i grupperne.

Vilsted Synger udsættes

På grund af corona-situationen med deraf følgende restriktioner udsætter vi arrangementet Vilsted Synger. Vi melder en ny dato ud, når vi kan.

Kalender

12/1 - Bestyrelsesmøde

20/1 – Vilsted Synger UDSÆTTES INDTIL VIDERE

17-18/3 – Lærerkursus

Klasserne

0.-2. klasse

Løbehjul: Flere elever har ønsket at køre på løbehjul i frikvarterne, og det er en super aktivitet. De må derfor gerne medbringe løbehjul, men reglerne foreskriver, at de benytter hjelm samt knæbeskyttere, som skal medbringes.

Vilsted Friskole

Legetøjstime: Vi afholder legetøjstime onsdag d. 12/1 i 3. time. Eleverne må derfor medbringe legetøj denne dag.

Madkundskab:

Der er nye hold til madkundskab fra på mandag. Det er Frederik, Bastian, Marie V, Laura M, Sanne og Asta, der skal med fra 5.klasse denne gang. Vi har teori på mandag, så der skal de huske madpakke :-) Hilsen Tanja

7.-9. klasse

Projektugen er i fuld gang, og det går godt. Eleverne skal være klar til fremlæggelse på tirsdag. Fra på onsdag er skemaet tilbage til normalen igen.

SFO

Forældrerengøring

Lørdag d. 8. januar:

Ulrik Pedersen og Diana Rind, Christina Bundesen og Jørgen Dalsgaard, Tine Valois, Janni Bøjer og Johnny Jensen, Mette og Erik Winther, Ann Nielsen og Per Høg, Peter Olesen og Cindie Pedersen, Mathilde Johansen, Lone Nielsen og Dennis Andersen, Pernille Grau og Claus Veggerby, Diana og René Olsen, Bettina og Thomas Pedersen

Lørdag d. 15. januar:

Dorte Hollands og Sonny Rasmussen, Camilla og Brian Nielsen, Lone Fragtrup, Sandra Bjørnlund, Pia og Tom Christiansen, Camilla og Sune Kjær, Teresa og Ole Mortensen, Anni og Morten Georgsen, Tina og Alan Johansen, Gitte Jensen og Per Hedegaard, Lene og Lars Møller, Annette og Jeppe Andersen

Personalet på Vilsted Friskole ønsker jer

en rigtig god uge 😊

05-01-2022

KLUBBER – sådan åbner vi pr. 10. januar 2022 Corona tilpasset

Gældende "indtil videre" – følg opdateringer på Facebook og ungvesthimmerland.dk

Aars – Hotspot

Mandage kl. 18.00 – 21.30:	7. + 8. årgang -kun Østermarkskolen
Onsdage kl. 18.00 – 21.30:	7. + 8. årgang - kun Aars skole alle klasser på årgangene

Ranum klub

Mandage kl. 18.30 – 21.30:	Udskolingen -kun Ranum skole

Aalestrup klub

Tirsdage kl. 18.30 – 21.30:	7. årgang*
Torsdage kl. 18.30 – 21.30:	8. årgang*

Farsø klub

Mandage kl. 18.30 – 21.30:	7. årgang*
Onsdage kl. 18.30 – 21.30:	8. årgang*

Løgstør klub

Tirsdage kl. 18.30 – 21.30:	7. årgang*
Onsdage kl. 18.30 – 21.30:	8. årgang*

* Elever på 7. og 8. årgang på de skoler som ikke er nævnt, er velkomne i Farsø, Aalestrup og Løgstør klub.

MB / 05.01.22

Vesthimmerlands Kommunale Ungdomsskole ·
Jyllandsgade 37, 9600 Aars
Tlf.: 99669255· E-mail: ungdomsskolen@vesthimmerland.dk
www.ungvesthimmerland.dk · **www.facebook.dk/ungivhk**
Kontoret er åbent dagligt 9.00 - 14.00, fredag 9.00 - 13.00

VESTHIMMERLANDS KOMMUNE
- lyst til at gøre en forskel

SUNDHEDSSTYRELSEN

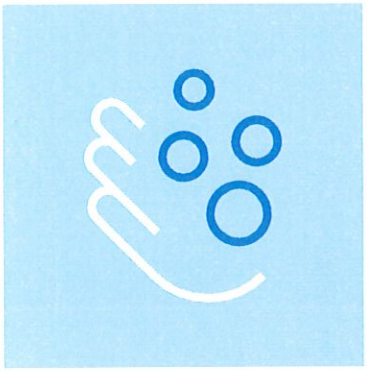
Gør god hygiejne til Ren Rutine

Fakta og råd til forældre om god hygiejne

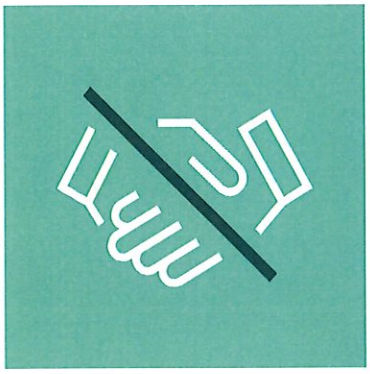
Ren Rutine

Gør god hygiejne til ren rutine

Der er fem gode råd, som kan hjælpe jer med at gøre god hygiejne til ren rutine i jeres hverdag. Her på de næste sider kan I få en række konkrete råd til, hvordan I holder fast i en god hygiejne, så vi i fællesskab kan undgå rigtig mange smitsomme sygdomme. God hygiejne forebygger nemlig mange andre sygdomme end COVID-19.

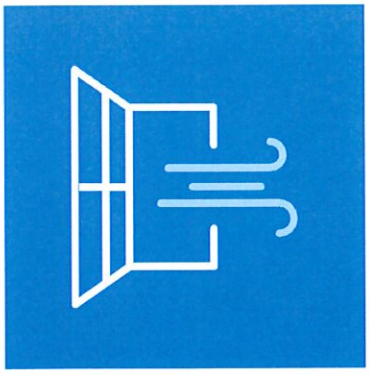


Vask hænder tit eller brug håndsprit



Bliv hjemme ved sygdom og symptomer

Host og nys i ærmet



Luft ud og skab gennemtræk

Gør rent - særligt overflader, som mange rører ved

SUNDHEDSSTYRELSEN

God hygiejne kan forebygge en lang række smitsomme sygdomme blandt børn og voksne:

- Forkølelse
- Halsbetændelse
- Lungebetændelse
- Mellemørebetændelse
- Influenza
- Bihulebetændelse
- Børnesår
- Strubelågsbetændelse
- Falsk strubehoste
- Øjenbetændelse
- Børneorm
- Skoldkopper
- Mave-tarminfektioner
- Sårinfektioner
- Leverbetændelse (hepatitis)
- Hånd-, fod- og mundsygdom
- Hjernehindebetændelse (meningitis)
- Forkølelsessår
- Bronkitis
- Bronchiolitis
- Kighoste
- RS-virus
- Kyssesyge
- Tredagsfeber
- Lussingesyge
- Ringorm
- Børnesår
- Vorter
- Vandvorter
- Tuberkulose
- Fnat
- COVID-19

Ren Rutine

Bliv hjemme

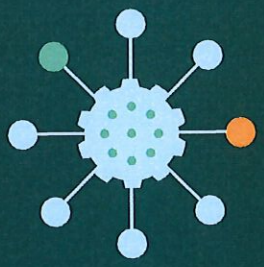
– hvis du eller dit barn er syg eller har symptomer på sygdom

Ved at blive hjemme når du er syg og ved at holde dit syge barn hjemme, bryder du smittekæden og sikrer at kollegaer, venner, klassekammerater, familie og andre omkring jer ikke også bliver syge.

Derfor er det vigtigt at melde fra til arbejde, undervisning, fritidsaktiviteter og sociale arrangementer mv. ved symptomer på sygdom - også selv om det kan være både besværligt, kedeligt eller skuffe andre.

Det er især vigtigt, at du undgår at smitte personer med nedsat immunforsvar. Influenza eller lungebetændelse kan fx være farligt for personer med svækket immunforsvar. Personer over 65 år, som fx de fleste bedsteforældre, er også særligt udsatte, da de kan være mere modtagelige for infektioner og have sværere ved at blive raske igen.

Tegn på smitsom sygdom



1. Tiltagende hoste
2. Feber (over 38°)
3. Kulderystelser
4. Diarré eller opkast
5. Ondt i halsen
6. Udslæt
7. Almene symptomer som træthed, ømhed i kroppen og kvalme
8. Løbenæse i sammenhæng med andre symptomer*

Husk, at hos helt små børn kan symptomer og sygdom komme til udtryk på anden vis end hos voksne og større børn. Det er vigtigt at se på, hvordan barnet samlet har det. Er det fx mat, pylret, uroligt, grædende? Kontakt altid en læge, hvis du er bekymret.

* Hvis man kun har løbenæse og ellers føler sig frisk, er der ikke grund til at blive hjemme. Det samme gælder, hvis man har løbenæse/hoste og kendt allergi eller astma

Vask hænder tit eller brug håndsprit

Håndhygiejne er den bedste måde at stoppe smitte på. Vask hænder tit med vand og sæbe. Er håndvask ikke muligt, så kan du bruge håndsprit. Det er mest hensigtsmæssigt, at børn vasker hænder og ikke bruger håndsprit. Det er vigtigt, at børn lærer gode rutiner for håndvask, og små børn kan risikere at putte håndsprit i munden. Hjælp mindre børn med at vaske hænder.

I nogle situationer kan håndsprit ikke erstatte vand og sæbe. I forbindelse med toiletbesøg, bleskift, inden madlavning eller spisning og ved synligt snavsede hænder, bør både børn og voksne altid vaske hænder med vand og sæbe. Håndsprit kan ikke rengøre hænderne i de situationer.

Sprit dine hænder

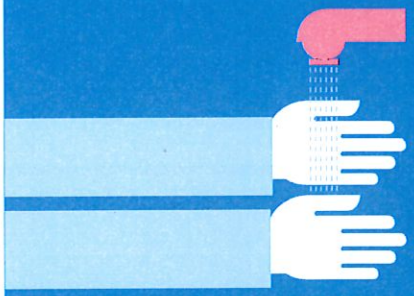
En korrekt afspritning af hænder tager ca. 30 sekunder.

1. Fordel håndsprit på fingrene, mellem fingrene, på håndrygge, håndflader og omkring håndled
2. Gnid håndspritten grundigt rundt på huden, indtil den fordamper efter 30 sekunder

Sådan vasker du hænder

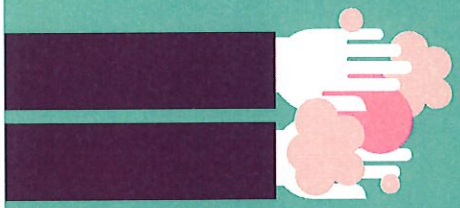
SUNDHEDSSTYRELSEN

10 sek



Hænder og håndled skylles under rindende vand i 10 sekunder, inden håndsæben påføres.

15-20 sek

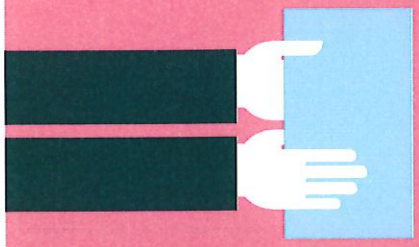


Håndsæbe skal fordeles på hver finger, mellem fingre, på håndrygge, på håndflader og omkring håndled. Gnid sæben ind i 15-20 sekunder.

15 sek

Håndsæbe skal afskylles omhyggeligt under rindende vand i 15 sekunder.

15 sek



Hænderne tørres i 15 sekunder.

Ren Rutine

Gør god håndhygiejne til en hverdagsrutine

I en travl hverdag kan det være nemmere at huske god håndhygiejne, hvis I gør det til en rutine. Du og dit barn kommer i kontakt med mange forskellige kilder til smitte i løbet af en dag både på arbejdet, i skolen og derhjemme.

Gør det til fast rutine at vaske hænder, når I:

- Kommer hjem fra arbejde, indkøbsture, institution/skole, offentlig transport osv.
- Skal lave mad eller spise
- Har rørt ved grøntsager eller råt kød
- Har haft kontakt med dyr
- Har været på toilettet eller skiftet en ble
- Har hostet, nyst eller pudset næse – også hvis du har hjulpet en anden
- Har gjort rent eller håndteret snavset vasketøj eller affald

Gør rent
– særligt på overflader mange rører ved

Rengøring er en effektiv måde at forebygge spredning af smitsomme sygdomme.

Rengøringsguide

1. Brug vand og almindelige rengøringsmidler til din rengøring i hverdagen. I et almindeligt hjem er det ikke nødvendigt at bruge desinficerende midler.
2. Brug altid rene klude, mopper og svampe. Rengøringsklude og mopper til flergangsbrug vaskes efter hver rengøring på mindst 60°.
3. Det er vigtigt, at du gør rent fra 'rent' mod 'urent' samt oppefra og ned eks. på badeværelset ved at starte med rengøring af håndvask, herefter toilet og til sidst gulv.
4. Vær især opmærksom på at gøre kontaktpunkterne i dit hjem rent fx dørhåndtag, stikkontakter og lågen til køleskabet.
5. Husk at vaske hænder efter du har gjort rent, især hvis du eks. går fra at gøre rent på badeværelset til at gøre rent i køkkenet.
6. Hvis der er sygdom i hjemmet, bør du være ekstra grundig. I sådanne tilfælde bør du gøre rent dagligt, især kontaktpunkter og toilet.
7. Der er behov for hyppigere rengøring, jo flere personer, I bor sammen eller som kommer i hjemmet.

Tøjvask

Korrekt vask af håndklæder og viskestykker er meget vigtigt for, om smitsomme sygdomme spreder sig i dit hjem og endda videre ud til din familie, venner, kollegaer eller nabo.

Vaskeguide

1. Vask undertøj, linned, håndklæder, viskestykker, karklude og lignende ved 60°.
2. Er dit vasketøj ekstra beskidt af fx afføring, opkast eller urin bør vasketemperaturen være mindst 80°.
3. Er du selv eller andre i husstanden smittet med lus, fnat eller anden smitsom sygdom bør al jeres tøj med tæt kontakt til kroppen eks. undertøj, sengetøj eller håndklæder vaskes ved 60° for at undgå, at smitten spreder sig.
4. Du kan med fordel rense din vaskemaskine med vaskemaskinens maksimale temperatur på 80° en gang om måneden for at fjerne bakterievækst fra vaskemaskinens indre system.
5. Håndklæder kan overføre sygdomme som fnat og børneorm, så lad være med at dele håndklæder i hjemmet.

Kontaktpunkter

Smitsomme sygdomme spreder sig ikke kun gennem fysisk kontakt. Bakterier og virus kan også sidde på overflader som fx en stikkontakt eller et dørhåndtag.

Hvad er et kontaktpunkt?
Et kontaktpunkt er et punkt eller en overflade, som mange mennesker rører. Et kontaktpunkt kan være alt fra et dørhåndtag, toiletskylleknap, stikkontakter, busstopknapper, gelænder til tablets eller smartphones mv.. Den hyppige berøring øger risikoen for, at smitsomme sygdomme kan sprede sig fra person til person.

Kontaktpunkter i hjemmet
Du kan minimere risikoen for smitte via kontaktpunkter i dit hjem ved at gøre rent tit med vand og sæbe. Der er stor forskel på, hvor mange besøgende man har, og rengøringsbehovet vil derfor være forskelligt fra hjem til hjem. Jo flere fremmede hænder, der er i kontakt med overfladerne i dit hjem, jo større er behovet for rengøring. Derudover afhænger behovet for rengøring også af, hvilket kontaktpunkt det drejer sig om. Der kan fx sidde mange bakterier på toilettets skylleknap eller i håndvasken i køkkenet.

Kontaktpunkter i det offentlige rum (fx arbejdspladsen eller offentlig transport)
Kontaktpunkter i det offentlige rum udgør en større risiko for smittespredning, da mange forskellige mennesker typisk er i berøring med overfladerne. Tænk bare på hvor mange mennesker, der dagligt bruger kaffemaskinen på dit arbejde, håndtaget på dine børns institution eller dankortterminal i dit lokale supermarked.

To gode råd til at nedsætte risikoen for smitte fra kontaktpunkter i det offentlige rum:

1. Vær opmærksom på, hvad der er kontaktpunkter og undgå at røre, hvis du kan. Du kan fx bruge albuen til at åbne en dør eller trykke på knapperne i en elevator.
2. Har du rørt et kontaktpunkt, bør du vaske eller spritte din hænder.

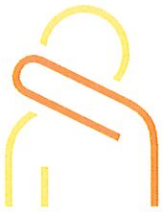
Luft ud ofte og skab gennemtræk

Udluftning i dit hjem er vigtigt, fordi det er med til at nedsætte risikoen for spredning af smitsomme sygdomme.

Nogle luftvejsinfektioner spredes via små dråber, der kan holde sig svævende i luften i lukkede rum. Men sørger du for god ventilation, enten med et mekanisk ventilationssystem eller ved at lufte ud med gennemtræk, så kan du forebygge smitte. Det forbedrer også indeklimaet, da det fjerner støv og skadelige kemikalier.

Luft ud i mindst 2 x 5 minutter hver dag og oftere, hvis der er sygdom i hjemmet. Hvis I er mange mennesker samlet – luft da gerne ud konstant, hvis det er muligt, eller én gang i timen.

Host og nys i ærmet



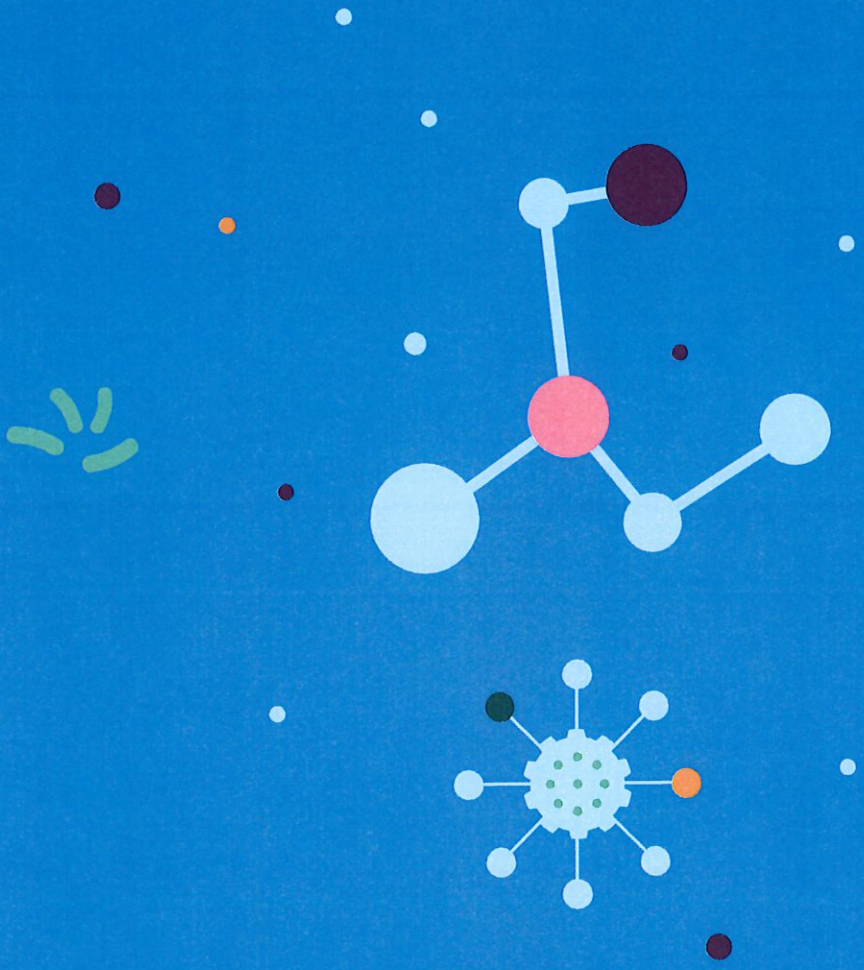
Gode vaner når du nyser eller hoster, er en forudsætning for, at hygiejnen er i top.

Når du nyser eller hoster, kan du risikere at sprede smitsom sygdom gennem spyt eller snot. Selv hvis du holder dig for munden, kan du komme til at smitte andre ved at overføre bakterier fra din hånd til en anden overflade. Det kan fx være et dørhåndtag eller direkte på andre gennem fysisk kontakt.

Brug i stedet dit ærme, når du nyser eller hoster.

Lær dit barn at gøre det samme.

SUNDHEDSSTYRELSEN



Hvor kan man finde mere viden om god hygiejne?

Du kan læse mere om god hygiejne på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:
https://www.sst.dk/da/viden/miljoe/miljoe-og-sundhed/hygiejne

Ren Rutine