

Fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside

<https://www.sst.dk/da/nyheder/2020/vaer-udenfor-i-efteraarsferien-og-begraens-hvor-mange-i-er-sammen>

## Vær udenfor i efterårsferien og begræns, hvor mange I er sammen

Efterårsferien står for døren i en periode, hvor vi ser stigende smitte over hele landet. I år kan det derfor være en god ide at finde på aktiviteter sammen med børnene, hvor I er udendørs, er sammen i mindre grupper eller mødes i kortere tid. Så er der mindre risiko for at blive smittet.

05 OKT 2020

Sundhedsstyrelsen anbefaler i øjeblikket, at vi alle har fokus på smitteforebyggelsen og forsøger at begrænse vores sociale omgang med andre. Det gælder både i forhold til, hvor mange vi samles, hvor længe vi er sammen, og hvor mange forskellige personer vi mødes med. Dette gælder også i efterårsferien.

”Vi står lige nu midt i en epidemi, hvor vi skal gøre tingene lidt anderledes, end vi plejer. Også efterårsferien skal planlægges lidt anderledes, end vi er vant til, for at vi kan forebygge smittespredning med ny coronavirus, mens vi holder ferie. Derfor kan det være en god ide at være sammen med de nærmeste, gøre nogle hyggelige ting hjemme som fx puslespil eller kastanjedyr. Hvis vejret er til det, så vær udendørs, gå en tur i skoven eller find et udendørs arrangement på det lokale museum,” siger Helene Probst, konstitueret vicedirektør i Sundhedsstyrelsen

Mangler I gode ideer til, hvad I kan lave i efterårsferien, kommer Sundhedsstyrelsen her med inspiration til, hvad især børnefamilierne skal være særligt opmærksomme på. Samtidig opfordrer Sundhedsstyrelsen kulturinstitutioner og arrangører til at sikre, at deres efterårsarrangementer finder sted i smitteforebyggende rammer.

### Inspiration til efterårsaktiviteter

#### Søg udendørs

Risikoen for at blive smittet med coronavirus er mindre, hvis man er udendørs, fordi det er lettere at holde afstand, der er bedre luft, og der er typisk færre ting, som mange rører ved. Derfor er det en god ide at opfordre børnene til at være udenfor, eller lave udendørsaktiviteter med dem.

*Forslag:* Gå ud i haven eller gården, hvis I har mulighed for det. I kan også tage på legeplads, besøge en park, gå en tur i naturen eller skoven og nyde efteråret. Lav et bål, saml kastanjer, find flotte blade eller kig på kronhorte og andre dyr i naturen.

Find inspiration til efterårsaktiviteter eller arrangementer i naturen på [Naturstyrelsens hjemmeside](#), [Ud i naturen](#) og [Vores natur](#)

Kig også hos din kommune, dit lokale bibliotek eller museer efter udendørsarrangementer.

**Hvis vejret ikke er til at være udendørs, så bliv hjemme og hyg jer med familien eller den nærmeste omgangskreds.**

*Forslag:* Find et brætspil frem, læg et puslespil, se en film, lav kastanjedyr, græskarhoveder eller bag en kage. I kan også stadig tage et enkelt besøg på museum, i svømmehallen eller på biblioteket.

### **Undgå større arrangementer**

Jo flere man er sammen, jo større er risikoen for smitte. Derfor opfordrer Sundhedsstyrelsen til, at man er sammen i mindre grupper, den nærmeste familie eller venner. Undgå at holde større familiefester eller arrangementer på tværs af flere familier.

Uanset hvor mange I er sammen, er det bedst at være sammen udenfor, og huske at have fokus på håndhygiejne, rengøring, være sammen i kortere tid, sørge for god udluftning med gennemtræk og forsøge at holde 1 meters afstand til hinanden. Hvis du eller dit barn er blevet syg, så bliv også hjemme. Smitteforebyggelse er særligt vigtigt, hvis I mødes med andre ud over den nærmeste omgangskreds.

Det er vigtigt at forebygge smittespredning, men også vigtigt at have fokus på børns trivsel og sikre sig, at de ikke bliver isoleret eller ensomme. Hav fokus på dit eget barn, men spørg også gerne, om nabobarnet vil med ud.

### **Halloween og andre efterårsarrangementer**

Ved Halloween og andre efterårsarrangementer bør I finde på andre aktiviteter end fakkeloptog, udklædningsfester og slikindsamling fra dør til dør, da det er arrangementer, der kan være forbundet med risiko for smittespredning.

*Forslag:* Arranger en Halloween-fest for en mindre gruppe børn, der i forvejen ses ofte, fx nærmeste familie eller nærmeste venner. Erstat i år slikindsamling fra dør til dør med andre aktiviteter, som udhuling af græskarhoveder, en udendørs skattejagt eller et klippe-klistre værksted med Halloweenpynt. Hvis I serverer slik, så sørg for at det er indpakket eller portionsanrettet.