

Utbildningsförvaltningen
Information till vårdnadshavare inom gymnasiet

Till dig som vårdnadshavare till en ungdom inom gymnasiet

Vårterminen är i full gång och nu väntar ett välförtjänt sportlov för våra elever. Pandemin påverkar hela vårt samhälle, även gymnasieskolan. Här får du viktig information för dig som har en eller flera ungdomar i gymnasieskolan.

Följ restriktionerna även under lovet

Det är viktigt att vi alla följer restriktionerna även under lovet. Det gäller oavsett om vi tillbringar lovet hemma, på annan ort i Sverige eller om ni reser utomlands.

[Läs mer om Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer](#)

För er som reser utomlands

Om någon i familjen reser utomlands måste hela familjen stanna hemma i familjekarantän i minst sju dagar efter att man har kommit hem. Det gäller även om gymnasieungdomen inte har varit med på resan. Det gäller även om någon i familjen har testat sig och testet/testerna visar att man inte har covid-19. Om hela familjen har rest utomlands så gäller självklart familjekarantän för samtliga familjemedlemmar!

[Läs Folkhälsomyndigheternas rekommendationer om vad du ska tänka på om du reser på sportlovet](#)

Gymnasieelever med fjärr- och distansundervisning får lunchlåda

Utbildningsnämnden har beslutat att elever som studerar på Uppsalas kommunala gymnasieskolor erbjuds lunch i form av en lunchlåda, varje dag under de veckor de har fjärr- och distansundervisning. Eleverna får hämta en lunchlåda på en angiven förskola nära sin bostad, måndag–fredag under tiderna 07.30–08.00 eller 12.00–12.30.

Det finns ingen möjlighet för förskolan att lagerhålla mat så du kan endast hämta mat för en dag i taget.

Eleverna meddelar sin rektor om de vill hämta mat under de veckor som de har planerad fjärr- och distansundervisning. Då får eleverna mer information hur de går

tillväga för att beställa mat.

Använd munskydd i kollektivtrafiken

Från och med 7 januari 2021 rekommenderar Folkhälsomyndigheten munskydd i kollektivtrafiken under rusningstid. Detta innebär att personer som reser med kollektivtrafik, där det inte går att hålla avstånd genom att boka plats, rekommenderas att bära munskydd under de tider på vardagar då många människor vanligtvis reser: 07.00–09.00 och 16.00–18.00.

Denna rekommendation riktar sig till personer födda 2004 och tidigare, det vill säga till personer från gymnasieåldern och äldre.

Resenärer som ska resa med UL och inte har möjlighet att skaffa, eller glömt, munskydd kan hämta munskydd för dagens resor på UL Center, som ligger i Uppsala resecentrum.

[Information på UL:s webbplats](#)

Åtgärder på vår skola

Alla skolor gör tillsammans med lokala skyddsombud en egen specifik och anpassad riskbedömning. Förutsättningarna skiljer sig åt mellan olika skolor, till exempel beroende på hur lokalerna ser ut och hur många elever skolan har. Åtgärderna uppdateras utifrån smittläge, nya råd och rekommendationer från kommunen, Skolverket, Folkhälsomyndigheten och andra myndigheter.

Personalutrymmen

- Alla våra personalmöten sker digitalt.
- Personalutrymmen är reglerade för hur många som får vistas per rum och för att reducera trängsel används fler utrymmen vid lunch och vid egen planering.

Övriga åtgärder

- Vi har utökad städintervall på kontaktytor.
- Distansmarkeringar finns utsatta på golvet i långa korridorerna och i matsalen och informationslappar finns uppsatta runt om på skolan.
- Vi uppmanar eleverna till god handhygien och social distansering.
- Vi har handstationer med handsprit.
- Vädringsfönster öppnas upp mellan lektionstillfällen.

Minskad smittspridning är ditt ansvar

Minskad smittspridning är ditt ansvar – även under sportlovet. De val du gör kan både rädda liv och göra så att vi snabbare kan återgå till ett vanligt liv. Men det går att hitta på massa roliga aktiviteter under sportlovet som kan utföras på ett omtänksamt sätt. Håll avstånd, vänd om det är för mycket folk på platsen och följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Tillsammans minskar vi smittspridningen.

[Här hittar du länkar till olika tips på sportlovsaktiviteter](#)

[Här får du tips på utomhusaktiviteter och digitala upplevelser](#)

[Här kan du läsa lite mer om de gemensamma åtgärder och råd från Uppsala kommun](#)

Slutligen vill jag påminna om att följa rekommendationerna att elever ska stanna hemma vid minsta symtom och kontakta [1177.se](https://www.1177.se) för provtagning. Det är fortsatt viktigt att sköta handhygien och att elever är hemma symtomfria i minst 48 timmar innan återgång till skolan. Fortsätt att undvika onödiga kontakter med andra människor.

Nu hoppas jag att ni alla får ett skönt lov.

Ta hand om er!

Somaliska Översättning

Ku socota Adiga oo ah masuulka dhalinyaro dhigata dugsiga sare

Xilli iskuuleedka gu,ga ayaa socda oo hadda fasaxii ciyaarta oo loo qalmay ayaa sugaya ardaydeena. Cudurka Faafidiisu waxay saameysaa dhamaan bulshadeena, oo ay ku jiraan dugsigayada sare . Halkaan waxaad ka heleysaa macluumaad muhiim kuu ah adiga oo hal ama dhowr dhalinyaro ah kuu dhigtaan dugsiga sare.

Raac xayiraadaha xitaa inta lagu jiro fasaxyada

Waa muhiim inaan dhammaanteen raacno xannibaadaha xitaa inta lagu jiro fasaxyada. Tani waxay khuseysaa iyadoon loo eegin haddii aan ku qaadanno fasaxa guriga, meel kale oo Iswiidhan ah ama haddii aad u safarto dibadda.

Talobixinta guud iyo talooyinka hey'adda caafimaadka bulshada ka akhriso halkan: [Läs mer om Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer här.](#)

Kuwiina dibada u safraya

Haddii qof qoska ka mid ahi u safro dibedda, qoyska oo dhamaa waa inuu joogaa guriga qoys-karantiil ahaan ugu yaraan toddobo maalmood ka dib marka dalka lagu soo noqdo.

Arintani waxay khuseysaa xitaa haddii dhalinyada dugsiga sare aysan ku jirin safarka. Arintani waxay sidoo kale khuseysaa haddii qof qoska ka mid ah uu iskiis isu tijaabiyay oo tijaabada ama tijaabooyinka ay muujiyeen inuusan haysan covid-19. Haddii qoska oo dhamaa ay u safreen dibedda, dabcan qoya-karantiilka wuxuu khuseeyaa dhammaan xubnaha qoyska!

Akhri talooyinka Maamulka Caafimaadka Dadweynaha ee ku saabsan waxa laga fiirsanayo haddii aad u safreyso fasaxa ciyaaraha. [Läs Folkhälsomyndigheternas rekommendationer om vad du ska tänka på om du reser på sportlovet.](#)

Ardayda dugsiga sare ee leh waxbarashada fog (distans) waxay helaan qado bakadaysan.

Gudiga waxbarashadu wuxuu go'aamiyay in ardayda dugsiyada sare ee degmada Uppsala la siiyo qado baakadeysan, maalin kasta inta lagu jiro toddobaadyada ay leeyihiin waxbarashada masaafada iyo fogaanta ah. Ardaydu waxay ka qaadan karaan qadada baakadeysan dugsiga xanaanada loogu talagalay oo u dhow gurigooda, isniinta ilaa jimcada inta u dhaxeysa waqtiyada 07:30-08:00 ama 12:00 – 12:30

Dugsiga xanaanada suurtagal uma aha in uu keyd u helo cuntada sidaa darteed waxaad markiiba soo qaadan kartaa cunto hal maalin kaliya ah.

Ardaydu waxay ku wargeliyaan maamulhooda haddii ay rabaan inay soo qaataan cunto inta lagu jiro toddobaadyada loo qorsheeyay waxbarashada masaafada iyo fogaanta. Kadib ardaydu waxay helayaan macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sidii ay cuntada u dalbanlahaayeen.

U isticmaal ilaaliyaha afka gaadiidka dadweynaha

Laga bilaabo 7da Janaayo 2021, Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha waxay ku talineysaa in la isticmaalo ilaaliyaha afka gudaha gaadiidka dadweynaha inta lagu jiro saacadaha degdegga ah.

Tani waxay ka dhigan tahay in dadka ku safraya gaadiidka dadweynaha, halkaasoo aysan suurtagal ahayn in la kala fogaado masaafo iyadoo la ballansanayo boos, waxaa lagula talinayaa inay xirtaan ilaalayaha afka inta lagu jiro xilliyada maalmaha shaqada oo dad badani ay badanaa safaan: 07:00-09:00 iyo 16 :00-18:00.

Taladan waxaa loogu talagalay dadka dhashay 2004 iyo wixii ka horeeyay, dabcan dadka da'da dugsiga sare ah iyo kuwa ka weyn. Safrayaasha la socda UL oo aan fursad u helin inay helaan, ama soo iloobay ilaaliyaha afka, waxay ilaaliyahaafka ee safarka maalintaas ka qaadan karaan Xarunta UL, oo ku taal xarunta-safarka ee Uppsala

Waxqabadka dugsigayaga

Dhammaan dugsiyada, oo ay weheliyaan wakiillada nabadgelyada ee deegaanka, waxay sameeyaan qiimeyn u gaar ah oo ku habboon khatarta. Shuruudaha ayay ku kala duwan yihiin iskuulada kala duwan, tusaale ahaan waxay kuxirantahay sida dhismuhu u egyahay iyo inta arday ee dugsigu leeyahay. Waxqabadka ayaa la cusbooneysiisaa iyadoo lagu saleynayo xaaladda infekshanka, talooyin cusub oo ka yimid degmada, Hay'adda waxbarashada, Hay'adda Caafimaadka dadweynaha iyo hay'adaha kale.

Qolalka shaqaalaha

- Kulamadayada shaqaalaheena oo dhama waxay u dhacaan si digital ah.
- Qolalka shaqaaluhu waa nidaamsan yihiin, sida inta qof ee loo oggol yahay inay qolkiiba joogaan oo ay yareeyaan saxmadda, qolal badan ayaa loo isticmaalaa qado iyo qorshayta u gaarka ah.

Tallaabooyinska kale

- Waxaan kordhinay nadiifinta meelaha la isticmaalo.
- Calaamadaha masaafada waxaa lagu muujiyey sagxadda marinka dheer iyo qolka cuntada, waraaqo macluumaadna waxaa lagu dhajiyay hareeraha dugsiga.
- Waxaan ardayda ku dhiirrigelinaynaa nadaafadda gacmaha iyo fogaanta bulshada.
- Waxaan leenahay saldhigyo gacmeed oo leh aalkolo gacmeed.
- Daaqadaha ayaan furnaa inta u dhexeysa casharrada.

Yareynta faafitaanka infekshinka mas'uul ayaad adigu ka tahay.

Yareynta faafitaanka cudurka waa masuuliyadaada - xitaa inta lagu jiro fasaxa isboortiga. Xulashada aad sameyso waxay badbaadin kartaa nolol, waxayna

noo suuro gelin kartaa inaan si dhaqso leh ugu laabanno nolol caadi ah. Laakiin waxaad heli kartaa waxqabadyo badan oo madadaalo leh inta lagu jiro fasaxa isboortiga, kuwaas oo loo samaynayo hab taxadar leh. Ka durugsanow, ka noqo haddii dad badani ku sugan yihiin goobta oo raac talooyinka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha. Wadajir ahaan ayaan ku yareyn karnaa faafitaanka cudurka.

Halkan waxaad ka heli doontaa xiriiriyeyaal talooyin kala duwan oo ku saabsan waxqabadyada fasaxyada isboortiga [Här hittar du länkar till olika tips på sportlovsaktiviteter](#)

Halkan waxaad ka helaysaa talooyin ku saabsan waxqabadyada bannaanka iyo khibradaha dijitaalka ah. [Här får du tips på utomhusaktiviteter och digitala upplevelser](#)

Halkan waxaad ka akhrisan kartaa wax yar oo dheeraad ah oo ku saabsan tallaaboyinka wadajirka ah iyo talooyinka degmada Uppsala [Här kan du läsa lite mer om de gemensamma åtgärder och råd från Uppsala kommun](#)

Ugu dambeyntiina, waxaan jeclaan lahaa inaan idin xusuusiyo inaad raacdaan talooyinka ah in ardaydu ay joogaan guriga haddaad ku aragtid calaamadaha ugu yar ee cudurka lana xiriirtaan 1177.se si ay u tijaabiyaan. Weli waa muhiim in la daryeelo nadaafadda gacmaha iyo in ardaydu astaamo la'aan guriga joogaan ugu yaraan 48 saacadood ka hor inta aysan ku noqon dugsiga. Ka fagow kulamada macnadarada ah ee aad layeelaneysi dadka kale. Hadda waxaan idiin rajeynayaa inaad dhammaantiin heshaan fasax wanaagsan.

Is ilaali!