

# Tilgjengelighet i skolehelsetjenesten

Helsesykepleierne vil i perioden skolen er stengt være på jobb på kontoret på skole, helsestasjonen eller hjemmekontor. Vi er tilgjengelige for elever og foreldre pr telefon.

Vi oppfordrer dere til å lage rutiner for dagen. Det kan være lurt å stå opp på et fast tidspunkt, gjøre skolearbeid, legge til rette for å bevege seg litt og å ha kontakt med venner. Man kan være ute, men holde god avstand til de man er sammen med.

Gode tips og råd: <https://www.icdp.no/rad-til-foreldre-i-disse-koronatider/>

Noen kan oppleve denne tiden som vanskelig. Ønsker du å snakke med noen eller spørre om noe kan du først ringe til helsesykepleier på din skole. Dersom helsesykepleier på skolen ikke svarer, kan du ringe Hinna helsestasjon 51 91 22 83/ 51 91 24 98.

## Her kan dere også få hjelp

- **Barnas Alarmtelefon er døgnåpent:**  
<https://www.116111.no/>, Tlf 116 111 / SMS 41 71 61 11
- **Mental Helse** hjelpetelefon: Tlf 116 123  
Åpen chat: <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen>
- **Kors på halsen:** Tlf 800 333 21  
<https://korspaahalsen.rodekors.no/om-oss/Mail-chat-eller-ring-oss/>
- **Kirkens SOS** 22 40 00 40: <https://www.kirkens-sos.no/telefon>
- **Røde Kors** på 800 33 321
- <https://www.ung.no/>

**Det er viktig å ta vare på hverandre i denne spesielle tiden. Det er viktig å gjøre gode ting, både for seg selv og andre. 😊**

Med vennlig hilsen Skolehelsetjenesten

