

## Ung och orolig för coronaviruset?

**Att känna oro och rädsla inför det som händer nu är inte konstigt. För att minska oron är det viktigt att sköta sina skoluppgifter och hålla fast vid vardagsrutiner. Du som är ung har rätt till hälsa, utbildning och fritid. Försök att hitta på roliga saker - träna online, hitta på något utomhus, baka, fixa rummet, ring till en vän eller en släkting!**



### Tips om du känner dig orolig

1. Prata med en bra vuxen. Berätta hur du känner och vad du tänker.
2. Gör vanliga saker. Om du känner dig mycket orolig är det bra att försöka göra sådant som du mår bra och känner dig lugn och trygg av.
3. Välj bort. Det är inte lätt att undvika information om coronaviruset men om du märker att du blir väldigt orolig av att titta på nyheterna, försök då att låta bli att se eller lyssna på sådant som gör dig mer rädd. Om någon pratar om sådant som gör dig rädd, gå därifrån eller be personen att sluta.
4. Tänk på att vuxna jobbar för att stoppa spridningen. Det är något ovanligt som har hänt och många vuxna i samhället jobbar för att hitta lösningar. Det kan vara skönt att veta att många experter arbetar för att stoppa smittspridningen.
5. Hör av dig till en chattjänst om du behöver någon att prata med. Till exempel [www.bris.se](http://www.bris.se).

Källa: Bris

### Mer information

[Rädda Barnen](#) har information om Corona för dig som barn på olika språk. Det finns även information för vuxna på olika språk. Tipsa gärna dina föräldrar!

