

## Smitteverninstruks til personale og elevar i samband med gjenopning av undervisning. Korona – COVID 19.

Formålet med instruksen er å avgrense overføring av smitte med COVID-19 i samband med undervisning og opphald på skulen. For ytterlegare informasjon, sjå [Veileder om smittevern for ungdomsskole og videregående skole under covid-19 utbruddet 2020](#) . Sjekk også eventuell bransjestandard på [www.fhi.no](http://www.fhi.no) .

### Smitte

Covid-19 smitter ved dråpesmitte (via dråper i luft frå smitta personar som hostar eller nys på mindre enn 1-2 meters avstand) og kontaktsmitte. Kontaktsmitte vil sei overføring av smittestoff frå nase til munn via hender og gjenstandar ein rører ved, for eksempel ved handtrykk og gjensidig brukte betjeningsinnretningar som ratt, gir, osb. **Ein bør difor unngå å ta seg i ansiktet.**

Ein veit enda ikkje sikkert kor lenge COVID-19 kan overleve på overflater, men for praktiske omsyn regner ein 48 timer. Lengre kan førekomme avhengig av forureiningsgrad, men då er smittefaren låg.

**Dei tre grunnpilarane for å bremse smittespreiing er i prioritert rekkefølge:**

1. **Personar som er sjuke skal ikkje vere på skulen.**
2. God hygiene.
3. Redusert kontakthypigheit mellom personar – avstand på minimum ein meter til andre.

### Symptom

Symptom på COVID-19 er:

- Tørrhoste/lett hoste
- Sliten eller utmatta
- Feber
- Tung pust
- Muskelsmerter
- Vondt i halsen
- Smerter i hovudet
- Sår hals

For dei som utviklar symptom er det karakteristisk at ein i byrjinga har milde symptom som vond hals, muskelsmerter og eventuelt tørrhoste. På dette stadiet har ein ofte lett eller ingen feber. Andre typiske symptom er feber og smerter i hovudet. Ved forløp med forverring kan det førekomme andenød, irekna hurtig pust.

### Når skal elevar og tilsette ikkje møte på skulen?

Det er viktig at elevar, føresette og tilsette får tydeleg beskjed og forstår grunnen til at elevar med symptom ikkje skal møte på skulen.

### **Elevar og tilsette med luftvegssymptom:**

- Skal sjølv med milde luftvegssymptom og sjukdomsfølelse, ikkje møte på skulen. Dei skal halde seg heime til dei har vært symptomfrie i 1 døgn.

### **Elevar og tilsette som har påvist covid-19:**

- Skal vere i isolasjon. Det er helsetenesta som avgjer kven som skal vere i isolasjon og kor lenge, etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (sjå [www.fhi.no](http://www.fhi.no)) Retningslinjer til forskrift som regulerer isolasjon er gitt av Helsedirektoratet.

### **Elevar eller tilsette som er i nærkontakt med/husstandsmedlem til ein person med påvist covid-19:**

- Skal vere i karantene. Det er helsetenesta som avgjer kven som skal vere i karantene og kor lenge, etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (sjå [www.fhi.no](http://www.fhi.no)) Retningslinjer til forskrift som regulerer karantene er gitt av Helsedirektoratet.

## **Generelt om handhygiene**



### **Handvask**

Handvask med flytande såpe er ein effektiv måte å førebygge smitte på. Det kjem av at flytande såpe, ved tilstrekkeleg grundig handvask – minimum 20 til 30 sekunder, løyser opp og fjernar skit og bakteriar/virus frå huda.



### **Handsprit**

Virus er følsame ovanfor desinfeksjon med alkohol (etanolbasert alkohol 70-85%). Ved påføring av desinfeksjonsmiddel som handsprit drep ein mikroorganismane.

**NB!** Bruk av handsprit er berre effektiv om hendene er synleg reine og tørre!

### **Elevar og tilsette skal vaske hendene grundig (20-30 sekund) - eventuelt nytte handsprit:**

- Før ein reiser heimanfrå
- Når ein kjem til skulen
- Ved byte av klasserom
- Etter hosting/nysing
- Etter toalettbesøk
- Ved synleg skitne hender
- Før og etter måltid
- Etter ein kjem inn frå uteaktivitet
- Etter nærkontakt med andre
- Etter kontakt med dyr
- Når ein kjem heim

## Hostehygiene

**Ved hosting/nysing er det viktig for andre at ein utviser forsiktighet for å førebygge smitte:**

- Unngå å hoste eller nyse direkte mot andre og dekk til munn og nase med papir som deretter straks vert kassert.
- Host eller nys i olbogekroken om du ikkje har papir tilgjengeleg.
- Utfør handhygiene straks etter hosting/nysing.

## Redusert kontakt mellom personar

Det viktigaste kontaktreducerande tiltaket er å halde minimums **ein meters avstand** til andre i **alle situasjonar**.

- **Handhelsing og klemmar skal unngåast.**
- Unngå å sitte tett, minimum ein meters avstand.
- Ved behov for fysisk kontakt ved omsorg, skade eller liknande – vask hendene.
- Unngå trengsel på veg inn og ut av undervisningslokale, i garderobar og på toalett.

## Opphald i klasserom:

- Det skal nyttast eigen pult til kvar elev.
- Det skal vere minimum 1 meters avstand til andre elevar, på alle sider.
- Maks tal personar pr. klasserom er 32stk inkludert lærar/lærarar.
- **Maks 2 elevar i grupperom.**

## Friminutt/pausar:

- Unngå å flytte på stolar og bord i fellesareal og kantine, desse er satt opp etter avstandskravet på ein meter.
- Ta gjerne pausen utandørs.

## Undervisning i kroppsøving/idrett og bruk av garderobar:

- Ved behov for bruk av garderobar/dusj må elevane eventuelt delast i mindre grupper for å oppretthalde krav om ein meters avstand, undervisande lærar ser til at dette skjer.
- Uteaktivitetar vert anbefalt
- Unngå aktivitetar med nærkontakt mellom elevar.

## Transport og skuleskyss

**Unngå bruk av offentleg transport til og frå skulen om det er mogleg.**

- Elevar frå same husstand kan sitte saman.
- Hald ein meters avstand både utanfor og inni bussen
- Følg merking av seter i bussen, bussane har berre halv kapasitet.
- For ytterlegare informasjon sjå [veilder for smittevern i kollektivtransport](#)

## Rutinar ved undervisning på verkstad

YF undervisning på verkstad	Tiltak for førebygging av smittespreiing
<p><b>Handhygiene</b></p>	<p><b>For å sikre god handhygiene skal alle lærarar og elevar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaske hendene grundig (20-30 sekund) når dei kjem på skulen, tørk godt av med tørkepapir</li> </ul> <p><b>Generell handhygiene - elever og tilsette skal vaske hendene grundig (20-30 sekund) eventuelt nytte handsprit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Før ein reiser heimanfrå og når ein kjem heim</li> <li>- Når ein kjem til skulen</li> <li>- Ved byte av klasserom</li> <li>- Etter hosting/nysing</li> <li>- Etter toalettbesøk</li> <li>- Ved synleg skitne hender</li> <li>- Før og etter måltid</li> <li>- Etter ein kjem inn frå uteaktivitet</li> <li>- Etter nærkontakt med andre</li> <li>- Etter kontakt med dyr</li> </ul>
<p><b>Avstand i samband med undervisning og pausar</b></p>	<p>Ein skal generelt halde på regelen med minimum 1 meters avstand i forhold til kvarandre, større avstand om mogleg. Større samlingar skal unngåast – <b>maks 15</b> elevar pr. gruppe. <b>Unngå trengsel på veg inn og ut av lokalar/rom.</b></p> <p><b>Elevane skal opphalde seg på sine avdelingar/uteområde i pausane.</b></p> <p>Bruk av garderobar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimum 1 meters avstand til kvarandre.</li> <li>- Maks 4 elevar om gangen pr. garderobe, <b>lærar styrer dette.</b></li> </ul> <p>Opphald på verkstaden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimum 1 meters avstand mellom alle personar.</li> <li>- Om det er mogleg skal avstanden mellom alle vere 2 meter.</li> </ul> <p>Opphald i klasserom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det skal nyttast eigen pult til kvar elev, eventuelt avdeling med skjerm på dobbelpultar (skjerm brukt ved prøvar kan nyttast).</li> <li>- Det skal vere minimum 1 meters avstand til andre elevar, på alle sider.</li> <li>- Maks tal personar pr. klasserom er 16stk inkludert lærar.</li> </ul> <p><b>Grupperom skal ikkje nyttast av fleire enn 2 elevar om gangen.</b></p>
<p><b>Reinhold</b></p> <p><b>Koronaviruset vert enkelt fjerna ved manuell</b></p>	<p>Før bruk av felles undervisningsutstyr, berøringsskjermer/tastatur, verkøy eller køyretøy skal den eleven eller læraren, som skal bruke nemnt utstyr, vaske alle berøringpunkt. Bruk utlevert reingjeringsmiddel og tørkepapir.</p>

<b>reingjering med vatn og vanlege reingjeringsmiddel</b>	<p>Anleggsmaskiner/køyretøy - sjekkpunkt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dørhandtak og andre berøringspunkt som vert nytta for å kome seg inn i eller ut av køyretøyet.</li><li>- Ratt, girspak og andre betjeningsinnretningar</li><li>- Overflater som dashboard, dørstolpe og liknande</li></ul> <p>Kundebilar (2KTA):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bruk eingongshanskar ved arbeid i eller flytting av køyretøyet</li></ul> <p>Verktøy – felles utstyr:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vask vekk alt av synleg skit; olje, fett og liknande</li><li>- Desinfiser med sprit ved behov (gummi/plast kan løysast opp ved bruk av sprit), utstyret må vere reint for å oppnå ønska effekt</li></ul> <p>Sengetøy ved bruk av medelev som pasient:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Skal bytast mellom kvar elev</li><li>- Skal vaskast på minimum 60 grader etter bruk</li></ul> <p><b>NB!</b> Ved avslutning av bruk/undervisning skal reinhald gjentakast av avtroppande elev/lærer før påtroppande elev/lærer får starte vask og deretter bruk/opplæring.</p>
---	---

## Vanar som førebyggjer **smitte**



### Papirlommetørkle

framfor munn og nase skjermar andre når du hostar eller nys. Kast lommetørkleet etterpå. Vask så hendene.

### Bruk olbogekroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



### Vask hendene

ofte og grundig, særleg når du har vore ute blant folk.

### Handdesinfeksjon

med middel som inneheld alkohol er eit godt alternativ når du ikkje får vaska hendene, til dømes på reise.

