

# Veileder om smittevern for elever i videregående skole under covid-19 utbruddet 2020.

Vi ønsker dere alle velkommen tilbake til skolen. For at alle skal oppleve dette som trygt må vi fremover ivareta en rekke smitteverntiltak. Tiltakene under er rettet mot dere elever. I tillegg til disse er det egne tiltak for ansatte og renhold på skolene. Disse kan dere lese her: <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/sikkerhet-og-beredskap/informasjon-om-koronaviruset/smittevernveileder/ungdomsskole-vgo/>

## Smitteforebyggende tiltak:

De tre hovedreglene for å bremse smittespredning på skolen er:

1. Syke personer skal ikke være på skolen
2. God hygiene
3. Redusert kontakthypighet mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at hvis dere er syke må dere holde dere hjemme. Høstehygiene og å holde avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

### Syke elever skal ikke være på skolen

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveis-infeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme.

**Har du kroniske sykdom må du sjekke med din fastlege om du bør møte på skolen.**

## Når skal dere elever møte på skolen?

Elever skal komme på skolen:

1. Når dere ikke har symptomer på sykdom.
2. Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan dere komme tilbake etter at dere har vært symptomfrie i 1 døgn.
3. Hvis en i husstanden din har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, skal du møte på skolen som normalt. Du skal imidlertid gå hjem fra skolen dersom du får symptomer (se under).
4. Har du typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseeret, rennende/kløende øyne) kan du møte på skolen.

## Når skal dere elever ikke møte på skolen?

1. Hvis du har luftveissymptomer:

Selv om du har milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse, skal du ikke møte på skolen. Du skal holde deg hjemme til du har vært symptomfrie i 1 døgn.

2. Hvis du har fått bekreftet covid-19:

Du skal være i isolasjon. Det er helsetjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon og hvor lenge, etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (se [www.fhi.no](http://www.fhi.no)). Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

3. Hvis du er i nærkontakter/husstandsmedlem til en person med bekreftet covid-19:

Du skal være i karantene. Det er helsetjenesten som beslutter hvem som skal være i karantene og hvor lenge, etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (se [www.fhi.no](http://www.fhi.no)). Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

## Når du blir syk på skolen

Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon, vil du bli sendt hjem fra skolen. Hvis du ikke er myndig, må foresatte varsles om at du er syk.

Syke elever bør ikke ta offentlig transport. Dersom du må hentes, skal du vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre elever. Du bør ta på munnbind dersom det ikke er mulig å holde to meters avstand til andre og dersom munnbind er tilgjengelig. Du bør ta kontakt med fastlegen.

## Det er viktig at dere elever utfører god hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte. Det anbefales å vaske hender grundig i minst 20 sekunder. Hendene tørkes deretter med engangs papirhåndklær.

### Du skal vaske hender:

4. Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
5. Når man kommer til skolen
6. Etter hosting/nysing
7. Etter toalettbesøk
8. Før og etter måltider
9. Etter man kommer inn fra uteaktivitet
10. Etter kontakt med dyr
11. Ved synlig skitne hender

### **Alternativer til håndvask:**

1. Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.

### **Hostehygiene**

1. Host i tørkepapir, dersom du har dette tilgjengelige. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuearmen når en hoster eller nyser.
2. Unngå å røre ved ansiktet eller øynene.

### **Redusert kontakt mellom elever**

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme.

Dere bør i størst mulig grad omgås samme gruppe med elever gjennom hele dagen. På denne måten blir det færrest mulig nærkontakter ved bekreftet sykdom.

Det er en fordel at dere elever begrenser omgangen med mange andre ungdommer på fritiden.

### **Fysisk kontakt:**

1. Håndhilsning og klemming bør unngås.
2. Unngå å stå eller sitte tett, og hold minst én meters avstand fra hverandre.

### **Tetthet i grupper:**

1. Større samlinger skal unngås.

### **Transport og skoleskyss:**

1. Bruk av offentlig transport til og fra skolen bør begrenses der det er mulig.
2. Ved bruk av offentlig transport, bør du holde avstand til andre.
3. Ved bruk av skoleskyss, bør dere sitte på annenhver plass i bussen.
4. Dere må holde minst en meters avstand mens dere venter på bussen.