

Veileder om smittevern for elever i videregående skole under covid-19 utbruddet 2020 (gult nivå)

Oppdatert 13.08.2020

Det er viktig at alle elever gjør seg kjent med, og følger rådene i dette skrevet.

1. Smitteforebyggende tiltak

De tre hovedreglene for å bremse smittespredning på skolen er:

- Syke personer skal ikke være på skolen
- God hygiene
- Redusert kontakthypighet mellom personer

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det aller viktigste smitteverntiltaket er at elever som er **syke** må **holde seg hjemme**. **Hostehygiene** og det å **holde avstand** er avgjørende for å begrense dråpesmitte. **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.

2. Det er viktig at 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:

- Før du drar hjemmefra og når du kommer hjem
- Når du kommer til skolen
- Etter hosting/nysing
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter at du kommer inn fra uteaktivitet
- Etter kontakt med dyr
- Ved synlig skitne hender

Alternativer til håndvask:

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

Hostehygiene

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

3. Redusert kontakt mellom elever

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme, og sikre færrest mulig nærkontakter ved bekreftet sykdom. Det er derfor en fordel at elever begrenser omgangen med mange andre ungdommer på skolen og på fritiden.

Fysisk kontakt:

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

Tetthet i grupper:

- Større samlinger skal unngås.

4. Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen bør begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør man holde minst én meters avstand til andre.
- Unngå kontakt ansikt til ansikt.
- Sitt på annenhver plass i bussen hvis mulig.
- For å unngå trengsel på bussen/ toget, kan du ta en tidligere avgang om morgenen, og ellers beregne ekstra god tid til reisen.
- Hold minst én meters avstand mens du venter på bussen.
- Følg med på myndighetenes råd om bruk av offentlig transport. Disse finner du [her](#).

5. Syke elever skal ikke være på skolen

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme.

Elever med **kroniske sykdom** må sjekke med sin fastlege om de bør møte på skolen.

6. Når skal elever møte på skolen?

Hovedregelen er at elever som er friske og uten symptomer på skolen skal møte på skolen.

Du skal møte på skolen:

- Når du **ikke har symptomer** på sykdom.
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan du komme tilbake etter at du har vært **symptomfrie** i ett døgn.
- Hvis en i **husstanden 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).
- Ved typiske symptomer på **pollenallergi** (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne), kan du møte på skolen.

7. Når skal elever ikke møte på skolen?

Elever skal *ikke* møte på skolen:

- Ved **luftveissymptomer**:
Selv ved kun milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse, skal du ikke møte på skolen. Du skal holde deg hjemme fram til du har vært symptomfrie i ett døgn.
- 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). Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

- 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). Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

8. Når du blir syk på skolen

Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon, vil du bli sendt hjem fra skolen. Hvis du ikke er myndig, skal 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 én meters avstand til andre, og dersom munnbind er tilgjengelig.

Du bør ta kontakt med fastlegen din.

*Du kan lese hele smitteverneveilederen fra Utdanningsdirektoratet [her](#).