



RETNINGSLINJER FØREBYGGING

KORONA-
COVID-19

TRE AVGJERANDE FAKTORAR

- 1. Sjuka personar skal ikkje vere på skulen**
- 2. God hygiene**
- 3. Redusert kontakthypigheit mellom personar**

1. SJUKE PERSONAR SKAL IKKJE MØTE PÅ SKULEN:

- Har du luftvegssymptom - halde deg heime til du er symptomfri.
- Har du symptom på Covid-19 - teste deg og halde deg heime til du har fått negativt prøvesvar OG er symptomfri
 - Feber, hoste, tungpust (hovudsymptom)
 - Hovudverk, slapp, nedsett lukte- og/eller smakssans (vanleg)
 - Ev. sår hals, rennande og tett nase, nysing
- Dersom du har bekrefta eller sannsynleg Covid-19:
 - Isolasjon i minst 3 døgn etter at du er symptomfri og minst 8 døgn etter symptomstart.
- Dersom du er i nærkontakt/husstandsmedlem til ein person med bekrefta Covid-19:
 - Karantene
 - Det er helsetenesta avgjer kven som skal være i karantene og kor lenge, etter råd gitt av Folkehelseinstituttet.
- Dersom du kjem i karantene
 - **Obs:** Negativ test gir ikkje fritak for karantene

Fråvær ved karantene / symptom på luftvegssjukdom

- Ufrivillig fråvær pga. symptom/karantene organiserast som **Sjølvstendig studiearbeid**
- Sjølvstendig studiearbeid innvilgast av avdelingsleiar og det skal ikkje førast fråvær
 - Faglærer legg undervisningsopplegg tilgjengeleg i Teams
- Det blir ikkje kravd legeerklæring i desse tilfella.

DU KAN MØTE PÅ SKULEN

- Når du ikkje har symptom på sjukdom.
- Når du har hatt luftvegsinfeksjon og har vore **symptomfri**.
- Om ein i husstanden har symptom på luftvegsinfeksjon, men ikkje bekrefta Covid-19. Du skal gå heim frå skulen dersom du får sympto .
- Om du har symptom på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennande nase med klart nesekret, rennande/kløande auge) .

FRÅVÆR: ordinære fráværsreglar gjeld igjen frå skulestart 2020.

DERSOM DU BLIR SJUK PÅ SKULEN:

- Får du symptom på luftvegsinfeksjon blir du sendt heim.
- Er du under 18 år blir foreldre kontakta.
- Du bør ikkje ta offentleg transport heim.
- Du må ev. vente på eit eige rom, eller ute, der det ikkje er andre elevar.
- Dersom det ikkje er mogleg å halde **to meters avstand**, bør du ta på ikkje-medisinsk munnbind, dersom det er tilgjengeleg.
- Ved behov for toalett, skal dette ikkje brukast av andre før det er reingjort.
- Dei som har vore i kontakt med eleven, må vaske hender.
- Toalett og andre område der eleven har opphalde seg, vert reingjort i etterkant med vanlege reingjeringsmidlar.

2. GOD HYGIENE

God hostehygiene – hoste og nyse inn i eit papir eller inn i armkroken

God handhygiene - vask hendene: ([slik vaskar du hendene](#))

- Når du kjem til skulen – gå til vask på klasserommet der du skal vere, eller næraste toalett
 - hugs ein meter avstand i køa
 - Ved bytte av klasserom
 - Etter hosting og nysing
 - Etter toalettbesøk
 - Før og etter måltid
 - Etter at du kjem inn frå uteaktivitet
 - Ved synleg skitne hender
- **Alternativ til handvask:**
- Handdesinfeksjon med Antibac
 - Handdesinfeksjon er plassert på stadar der det ikkje er mogleg å vaske hendene (inngangspartia – kantine)

Vaner som forebygger smitte

Papirlommetørkle
foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

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

Vask hendene
ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Handdesinfeksjon
med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

FHI
Folkelivsinstituttet

Helsedirektoratet

Forsterka reinhald på utsette område:

Elevane vaskar av pult og stolrygg når dei skiftar klasserom

Lærarane har ansvar for at nettbrett, datamaskiner/tastatur og anna utstyr som blir delt og brukt i undervisninga, blir vaska av etter bruk, minimum dagleg.

Reinhaldspersonale:

- Toalett og vaskeservant blir reingjort minimum dagleg.
- Flater, som toalettsete og kran på servant, vert tørka av og reingjort 2–4 gonger dagleg.
- Eingongs papirhandklede og såpe skal vere tilgjengeleg,
- Sjøppel blir tømt regelmessig.
- Dørhandtak, trappegelender, stolar, andre bordflater og andre gjenstandar som ofte blir teke i, blir reingjort minimum dagleg.
- Pult/arbeidsplassar blir reingjort dagleg.
- Fyller på med reingjeringmiddel i klasserom

3. REDUSERT KONTAKT MELLOM PERSONAR

- Dei som har undervisning i C-blokka må nytte inngangane der
 - Dørene mellom C- og D-blokka vil bli stengt frå tysdag 18.08.
- Dei som har undervisning i D- blokka må nytte inngangane der.
- Hald til høgre i korridorane
- Unngå trengsel på veg inn og ut av undervisningslokala, på toalett, kantineområde ect. Hugs **éin meters avstand**.
- Vi oppmodar elles om å bruke uteareal i friminutta

Mat/tilgang kantina:

- Oppmodar om å ta med matpakke – ete inne i klasserommet/ute
- Sterkt redusert tilgang i kantina
 - puljevis handling – oppsette tidspunkt
 - tilviste bord

Handling i kantina	
kl.0950- 1000	1STA
	1STB
kl.1130- 1145	1STC
	1STD
	1KMA
kl.1145-12.00	2KMA
	2STA
	2STB
kl.12.00-12.15	2STC
	2STD
	3STA
kl.12.15-12.30	3PÅA
	3PÅB
	3STD
kl.12.30-12.45	3KDA
	3MKA
	3STB
	3STC

Undervisning i kroppsøving:

- Gjennomføre uteaktivitet lengst mulig.
- Kvar klasse (ein kohort) har fast garderobe
 - Vaske hender før og etter inngang garderobe/ hallar
 - Unngå bruk av knaggar i garderobe
- [Smittevern for idrett](#) gjeld – meir info frå kroppsøvingslærer

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og frå skulen må avgrensast der det er mogleg.
- Hugs å halde **ein meters avstand** medan du venter på bussen, og når du nyttar offentlig transport.

Skulebibliotek

- Utlån av bøker er greitt dersom handvask er utført før ein kjem inn i skulebiblioteket.
- Innlevering av bøker etter sjukdom: Virusset kan overleve på papp i eitt døgn.

Nokre ressursider

- Råd til risikogrupper – [sjå ev. linken her](#) og oversikt [her](#)
- [Generelle råd frå FHI](#)
- Oversikt typiske [symptomer ved covid-19, forkjølelse og allergi.](#)