

Retningslinjer til elever og kursister om ny coronavirus/COVID-19

Situationen omkring ny coronavirus/COVID-19 ændrer sig hele tiden, og der kan derfor komme ændringer i vejledning og retningslinjer. Du kan holde dig opdateret på sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/corona>. Her kan du også finde svar på spørgsmål om ny coronavirus/COVID-19.

Følg anvisningerne på skolen

På SOSU H bliver du mødt af anvisninger, f.eks. plakater med gode råd og anbefalinger, pile/stopskilte/afmærkninger på gange, trapper, borde og i klasserum eller skilte med hvor mange personer, der må være i et grupperum. Følg alle anvisninger og spørg en underviser eller en anden ansat, hvis du er i tvivl.

Grundelementerne i forebyggelse af smittespredning (prioriteret rækkefølge):

1. Isolation af personer med symptomer fx i eget hjem eller på sygehus
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer

De fem generelle råd fra Sundhedsstyrelsen

- Vask dine hænder tit, eller brug håndsprit.
- Host eller nys i dit ærme.
- Undgå håndtryk, kindkys og kram - begræns den fysiske kontakt.
- Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen.
- Hold afstand og bed andre tage hensyn.

Hvis du har symptomer, er syg eller smittet

SOSU H henholder sig til de forholdsregler og procedurer, der er udmeldt fra myndighedernes side.

Du må ikke møde i skole, hvis:

- Du har symptomer som giver mistanke om COVID-19
- Du er testet positiv for ny coronavirus
- Du har været nær kontakt til en smittet og endnu ikke er testet

Får du symptomer på COVID-19 (gælder også milde symptomer), når du er på skolen, eller har du været i nær kontakt med tilfælde af smitte, sendes du hjem i selvisolation. Du skal kontakte egen læge med henblik på vurdering og evt. henvisning til test. Du bør isolere dig i hjemmet indtil 48 timer efter, at symptomerne er ophørt.

Hvis du, efter en konkret individuel vurdering skal blive hjemme, skal du modtage fjernundervisning. Du vil blive registreret som fraværende, hvis du vælger at blive hjemme uden der ligger en konkret individuel vurdering.

Hvis du er syg, skal du fraværsregistrere dig efter gældende regler. Kontakt SOSU H, hvis du testes positiv for ny coronavirus/COVID-19.

Orientér dig på Sundhedsstyrelsens hjemmeside (link): https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet.

For personer i øget risiko henvises der til <https://www.sst.dk/da/corona/personer-i-oeget-risiko>. Vær opmærksom på, at anbefalingerne løbende opdateres.

Rejser

Du skal blive hjemme i 14 dage efter en ikke-nødvendig rejse til lande, som det frarådes at besøge. Du vil ikke modtage fjernundervisning.

Håndvask og håndsprit

Vask dine hænder tit og grundigt med vand og sæbe- Det anbefales, at du skal vaske hænder når:

- Du møder i skole om morgenen, inden du går hjem fra skole, og igen når du kommer hjem.
- Mellem forskellige opgaver og aktiviteter.
- Efter hvert pause.
- Efter du har været på toilettet.
- Før og efter du laver madpakke.
- Før og efter brug af skolens køleskabe.
- Før og efter spisning.
- Du har pudset næse eller hostet/nyst i hånden eller i engangslommetørklæder

Håndvask og håndsprit er ligeværdige. Dog anbefales håndvask ved synligt snavs på hænderne, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg og før håndtering af madvarer.

Det anbefales, at håndsprit indeholder 70-85% alkohol tilsat glycerol (middel til at pleje huden). Brug så meget sprit, at hænderne kan holdes fugtige af spritten i mindst 30 sek. Det er også vigtigt at pleje hænderne med fugtighedscreme eller lignende. Det holder huden intakt og forebygger tør hud og eksem.

Se her, hvordan du skal vaske hænder. Klik på linket og start filmen:

https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender

Rengøring

- Rengør gerne din elektronik hver dag (telefon, tablet og computer). Brug ikke hinandens elektronik.
- Del ikke din mad med andre og lad være med at dele ud. Sørg for at der er rent, der hvor du spiser.
- Ryd op efter dig selv og hjælp, så vidt muligt, med rengøring af kontaktpunkter i klassen/værkstedet, f.eks. håndtag og stikkontakter. Lad gerne døre til lokaler/værksteder stå åbne, så håndtag ikke berøres (gælder ikke branddøre).
- Sid på samme plads hver dag.

Hold afstand

- Undgå håndtryk, high fives, kindkys eller kram.
- Generelt anbefales det at holde afstand på minimum 1 meter. Inden for et hold/klasse kan denne anbefaling dog fraviges.
- Bliv gerne udenfor i pauserne og stå ikke for tæt på dine klassekammerater/medkursister.

Mundbind

Det er et krav, at alle skal bruge mundbind i den kollektive transport (busser, tog, metro osv.). Derudover er der flere situationer, hvor det er en god idé at bruge mundbind. Du kan læse mere om mundbind her (link): <https://www.sst.dk/da/corona/Mundbind>. Her kan du også se nogle kortfilm om korrekt brug og typer af mundbind.

Du må gerne medbringe og bære mundbind på SOSU H. I undervisningssituationer, hvor det ikke er muligt at overholde 1 meters afstand, kan værnemidler bruges.

Kilder og inspiration (løbende gennem opdateringer 14/5, 26/6 og 26/8 2020): <https://www.sst.dk/da/corona> og <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/genaabning-af-ungdomsuddannelser> (set 12/5 2020). *COVID-19: Forebyggelse af smittespredning*. Sundhedsstyrelsen, 10. maj 2020 og 9. juli 2020. Retningslinjer for grundskoler samt ungdoms- og voksenuddannelser på Børne- og Undervisningsministeriets område ifm. Forebyggelse af smittespredning af COVID-19, 19. juni 2020. Interne retningslinjer.

Udarbejdet af jem, SOSU H