

Retningslinjer til elever om Corona/COVID-19

De fem generelle råd

- 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.

Håndvask og håndsprit

Vask dine hænder tit og grundigt med vand og sæbe i 1 minut. 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.
- 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.

Håndsprit skal indeholde 70-85% alkohol, og hænderne skal fugtes minimum 30 sek. Plej evt. huden med fugtighedscreme. Det anbefales, at du har din egen håndsprit eller vådservietter med til brug i offentlige transportmidler til og fra skole.

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

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

Hold afstand

- Lad være med at give håndtryk, high fives, kindkys eller kram.
- Hold afstand minimum 1 meter.
- Bliv gerne udenfor i pauserne og stå ikke for tæt på dine venner.

Rengøring

- Rengør 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. Heller ikke hvis du har fødselsdag. Sørg for at der er rent, der hvor du spiser.
- Host eller nys i dit ærme.
- Ryd op efter dig selv og hjælp med rengøring af kontaktpunkter i klassen/værkstedet, f.eks. håndtag og stikkontakter. Lad gerne døre til lokaler/værksteder stå åbne.
- Sid på samme plads hver dag.

Symptomer og COVID-19

Du skal ikke møde på skolen, hvis du har symptomer. Får du symptomer, når du er på skolen, skal du gå hjem. Du skal fraværsregistrere dig efter gældende regler.

Læs mere om symptomer på COVID-19, hvornår du skal kontakte din læge, og hvad du skal gøre, hvis du testes positiv for COVID-19 her: <https://www.sst.dk/da/corona/FAQ>. Der kan du også se andre af Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

14-05-2020, jem, 10. klasse. Tilrettet 26-06-2020.

Kilder og inspiration: <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