

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 seks generelle råd fra Sundhedsstyrelsen

- Bliv hjemme hvis du er syg
- 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 eller venter på testresultat

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.

Test

Krav om test

Når du er på skolen, er det et krav, at du er testet negativ for COVID-19.

Krav om test gælder også ved udendørs undervisning.

Myndighederne har også besluttet, at skolerne skal føre kontrol med, at vi alle bliver testet.

Det vil sige at alle; elever, kursister, ansatte og andre, der har gang på SOSU H skal kunne fremvise en negativ corona test.

Testsvaret skal indeholde

- Dit navn (svarende til navnet på medbragt personligt ID, fx pas, kørekort, sundhedskort eller andet offentligt udstedt identitetskort)
- Tidspunkt for testen
- Resultat af testen

Desuden skal den være maks. 72 timer gammel fra testtidspunktet.

Husk at testen også skal dække samme skoledag, du viser testen frem.

Et testsvar kan være

- Negativt - du kan gå i skole
- Positivt - se nedenfor
- Inkonklusivt - du skal få foretaget en ny test med det samme

Dit testsvar bliver kontrolleret af din underviser, eller den medarbejder du er i kontakt med på SOSU H. Det er dit ansvar at have fornøden test, når du møder på skolen.

To muligheder for test

Kvik test (næsepodning), hvor du får svar efter ca. 15 minutter.

PCR test (halspodning), hvor du får svar indenfor 12 – 72 timer.

En kvik test er et godt værktøj til de ugentlige test, du behøver for at møde på skolen.

Den test, vi tilbyder i SOSU H's testcentre er selvpodning under supervision. Det er en kort næsetest.

Hvis du har symptomer på sygdom eller er nær kontakt, skal du blive PCR testet

Teststeder

Du kan blive testet på SOSU H. Tjek åbningstider på Facebook og på skoleafdelingen ved testcentret. De har ikke åbent i hele skoletiden.

Du kan også testes på et offentligt test, og kan finde det nærmeste [teststed på region Hovedstadens hjemmeside](#) eller det [nærmeste testcenter på din skoleafdeling her](#)

Se på testoversigten, hvor der er tidsbestilling.

Eksempler på test og dækning

Kvik test søndag kl. 16.00 (eller senere)

Svar efter 15 minutter

Dokumentation gælder til onsdag kl. 16.00 (eller senere)

Kvik test mandag morgen kl. 7.15

Svar efter 15 minutter

Dokumentation gælder til torsdag morgen kl. 7.15

Kvik test onsdag kl. 17.00

Svar efter 15 minutter

Dokumentation gælder til lørdag kl. 17.00

PCR test søndag kl. 7.15

Svar indenfor 12 – 72 timer

Dokumentation gælder til onsdag kl. 7.15 – men, hvis du ikke har svar mandag morgen, må du få foretaget en kvik test, inden du går i skole. Du skal have svar, inden du kommer i skole.

Fritagelse for test

Du kan udelukkende fritages for test, hvis

1. Du har været smittet med COVID-19, og kan fremlægge en positiv PCR test, der er mindst 14 dage gammel og højst 12 uger gammel.
2. Du af helt særlige medicinske eller fysiske årsager ikke kan testes. Det skal du dokumentere med en lægeerklæring. Du kan, ved at henvende dig til din underviser, få en attest som du kan tage med til lægen.

Vaccination fritager dig ikke for kravet om regelmæssigt at blive testet.

Positiv test

Hvis din test viser, at du er positiv for coronavirus, må du ikke komme i skole.

Du skal følge reglerne for isolation og blive hjemme.

Du skal kontakte SOSU H's coronahotline tel: 7226 6100 eller corona@sosuh.dk, så vi kan få kontaktet de klassekammerater, du evt. har været sammen med.

Samarbejde

Det er vigtigt, at vi samarbejder om test og kontrol.

Som et led i at forebygge smitte med Corona virus i Danmark og for at sikre et trygt miljø for os alle, har Undervisningsministeriet og sundhedsmyndighederne besluttet, at alle elever, kursister og ansatte på erhvervsuddannelserne, for at møde frem på skolen, skal testet to gange om ugen og fremvise dokumentation for negativt testresultat.

Fravær

Hvis du ikke kan fremvise dokumentation for COVID – 19 test, vil du blive bedt om at forlade skolen.

Du kan derfor straks gå hen og blive testet. Du vil få fravær, hvis du ikke kan være på skolen som følge af manglende dokumentation for test.

Mundbind

Fra d. 29. oktober 2020 skal alle bruge mundbind eller visir på SOSU H. Vi skal have mundbind/visir på, når vi bevæger os rundt på skolen, ikke når vi sidder i undervisningslokalerne.

Myndighederne siger:

"Elever og kursister på ungdoms- og voksenuddannelser skal bære mundbind, når de bevæger sig rundt på uddannelsesinstitutionen. Elever og kursister skal ikke bære mundbind, når de deltager i undervisning."

Kilde: Børne- og Undervisningsministeriet

<https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/uvm/2020/okt/201024-nye-tiltag-mod-covid19-paa-boerne-og-undervisningsomraadet>

Desuden er der krav om mundbind eller visir

- På sundheds- og ældreområdet samt visse dele af socialområdet
- I visse lokaler, hvortil offentligheden har adgang, herunder detailhandlen og lokaler, hvor der udøves kultur-, sports- og fritidsaktiviteter
- I kollektiv trafik
- På serveringssteder.

Derudover er det en god idé at bruge mundbind

- Hvis du er smittet eller i risiko for at være smittet med ny corona - virus og undtagelsesvist er nødt til at bevæge dig ud, f.eks. fordi du skal testes
- Hvis du er i øget risiko for alvorligt forløb ved COVID-19 og kommer i situationer, hvor enten du eller andre kan have svært ved at holde 2 meters afstand.
- Hvis du skal besøge en person i øget risiko, som du ikke deler husstand med

Du kan læse mere om mundbind her <https://www.sst.dk/da/corona/forebyg-smitte/mundbind-og-barrierer>

Her kan du også se nogle kortfilm om korrekt brug og typer af mundbind.

Familie og venner

Familie og venner har i øjeblikket ikke adgang til SOSU H, heller ikke på eksamensdage eller sidste skoledag. De skal vente uden for bygningerne.