



**Retningslinjer smittevern i covid-19-
perioden
Oslo katedralskole
2020**

Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Smitteforebyggende tiltak	3
<i>Nivåinndeling av smitteverntiltak (trafikklysmo- dell)</i>	4
<i>Syke personer skal ikke være på skolen</i>	5
<i>Elever og ansatte skal møte på skolen:</i>	6
<i>Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen?</i>	6
Elever og ansatte med luftveissymptomer:	6
Elever eller ansatte som har bekreftet covid-19:.....	6
Elever eller ansatte som er nærkontakter/husstandsmedlem til en person med bekreftet covid-19:.....	7
<i>Når sykdom oppstår på skolen</i>	7
<i>Hva hvis en i husstanden til en elev/ansatt er syk</i>	8
<i>Hvis en i husstanden til en elev/ansatt har bekreftet covid-19</i>	8
<i>Flytskjema for håndtering av syke elever i ungdomsskole og videregående skole</i>	8
<i>God hånd- og hostehygiene</i>	9
Håndhygiene	9
Hostehygiene:	10
Godt renhold	10
Redusert kontakt og kontakthypighet mellom personer	11
<i>Kontaktreduserende tiltak i videregående skoler (grønt, gult og rødt nivå)</i>	12
Grønt nivå.....	12
Gult nivå	13
Rødt nivå	14
<i>Bruk av garderober og undervisning i kroppsøving:</i>	16
Grønt nivå.....	16
Gult nivå	17
Rødt nivå	17
<i>Spesielle tjenester</i>	17
<i>Spesielt for skolehelsetjenesten:</i>	17
<i>Skolebibliotek:</i>	18
Er det elever og ansatte det må tas spesielle hensyn til?	18
Elever med kroniske sykdommer	19
Voksne (foresatte/ansatte)	20
Opplæring av ansatte og informasjon til foresatte	21
Sjekkliste for smittevern	21

Innledning

Denne planen er utarbeidet av Oslo katedralskole. Den legger til grunn retningslinjene gitt av Helsedirektoratet, og bygger på Veilederen om smittevern for ungdomsskole og videregående skole under covid-19 utbruddet 2020. Disse er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet.

Her heter det:

Det er skoleeier som er ansvarlig for å sikre at driften skjer i samsvar med gjeldende regelverk. Skoleeier er ansvarlig for å etablere internkontrollrutiner som sikrer at miljøet i skolen fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skade. Skoleeier er derfor ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern. Vi understreker imidlertid behovet for at alle bidrar til å få til en god åpning av skolene. Smittevern faglig forsvarlig drift innebærer et godt samarbeid mellom alle aktører som har oppgaver på skolen. Det fordrer et godt samarbeid mellom personalet på skolen og skolehelsetjenesten. Videre vil god dialog mellom skole og hjem være av sentral betydning. Godt samarbeid med renholdsarbeidere som skal ivareta behovet for vask og renhold, er også nødvendig.

Veilederen tar utgangspunkt i gjeldende rammebetingelser. Det betyr at veilederen legger til grunn at åpning av skolene kan skje innenfor rammen av gjeldende regelverk og finansiering, inkludert forskrifter med hjemmel i koronaloven.

Skolene har en avgjørende rolle i sosial og faglig utvikling for ungdom. Det følger av opplæringsloven at ungdom har rett til opplæring⁵. Både FNs barnekonvensjon, grunnloven og regelverket på opplæringsområdet anerkjenner betydning av skolen som arena for ungdommers læring, mestring og trivsel. Ansatte i skolen har derfor en sentral rolle for å ivareta elevene også i en pandemisituasjon. Utbruddet kan vare over lang tid, avhengig av hvilke smittebegrensende tiltak som gjøres i samfunnet forøvrig. Det har derfor stor betydning at ungdom kan gå på skole i utbruddsperioden, samtidig som smittevernet ivaretas, både for elevene og de ansatte. For å begrense smitte under en kontrollert gjenåpning av skoler finnes det en rekke tiltak som skolen kan sette i verk.

Folkehelseinstituttet har lansert appen Smittestopp. Appen skal gjøre arbeidet med smittesporing enklere og vise myndighetene hvilke tiltak som fungerer. Den skal gi deg beskjed dersom du har vært i kontakt med noen som har testet positivt på kornoaviruset. Myndighetene anbefaler at man laster det appen.

Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres svært mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner. Tiltakene må tilpasses slik at man kan fokusere på det som er viktigst i den aktuelle situasjonen. Her beskriver vi tiltak for å begrense smittespredning blant elever og ansatte ved Oslo katedralskole.

Formålet med rådene er å forhindre utbrudd av covid-19.

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

Syke personer skal ikke være på skolen

God hygiene

Redusert kontakt og kontakthypighet mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og å holde avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre indirekte kontaktsmitte. Dette er viktig å innskjerpe. Vi har alle en tendens til å ta oss ansiktet mer enn vi tror. Bli bevisst. Demp dette ned hos deg selv og dine medelever/ lærere. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen

likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av hvilke smittevern-tiltak som må være på plass for å lykkes med å redusere smitterisiko til et minimum.

Nivåinndeling av smitteverntiltak (trafikklysmodell)

I denne veilederen beskriver vi hvordan ulike tiltak kan iverksettes avhengig av situasjonen i en trafikklysmodell; grønt, gult og rødt nivå. Tiltakene tilpasses smittesituasjonen i samfunnet og andre faktorer i en totalvurdering. Modellen varierer fra vanlig organisering av skolehverdagen (grønt nivå), til mer omfattende tiltak med mindre, faste grupper og større avstand mellom elever (rødt nivå). Forskjellen på de tre nivåene gjelder særlig tiltakene for å redusere kontakt mellom personer (kapittel om redusert kontakt mellom personer).

Kommunehelsetjenesten har smittevernkompetanse, og kan konsulteres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt. Det er smittevernmyndighetene som beslutter hvilket nivå tiltakene skal legges på i henhold til trafikklysmodellen.

VGS	Tiltak
Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og normalt renhold3. Kontaktreduserende tiltak: <p>Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Vanlig organisering av klasser og skolehverdag</p>
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og forsterket renhold3. Kontaktreduserende tiltak: <p>Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Hele klasser kan ha undervisning sammen Elever bør ha faste plasser i hvert klasserom eller faste samarbeidspartnere/-grupper Ansatte kan veksle mellom klasser, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig Utenfor klasserommet oppfordres elever og ansatte til å holde</p>

	<p>en meters avstand i alle situasjoner Unngå trengsel og store samlinger</p>
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte på skolen 2. God hygiene og forsterket renhold 3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Dele klasser inn i mindre kohorter* Kohortene* bør ha faste klasserom Ansatte bør komme til klasserommet Tilstrebe en meters avstand mellom elever/ansatte Unngå trengsel og store samlinger Holde avstand i pauser/friminutt og unngå kontakt mellom ulike kohorter* Vurdere alternerende oppmøtetider for elever

I videregående skoler blandes elevene i ulike fag og det er derfor ikke mulig å innføre kohorter. Det er følgelig særlig viktig at de øvrige smitteverntiltakene gjennomføres.

Syke personer skal ikke være på skolen

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme.

Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer, denne andelen er kanskje høyere hos ungdom. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling på sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom er sjelden hos ungdom.

Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet covid-19 (smitteoppsporing), og skal varsle skolen dersom elever eller ansatte på en skole får bekreftet covid-19. **Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte nødvendige tiltak som for**

eksempel å definere hvem som er nærkontakter til den syke og derfor skal i karantene, og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak, er det kommunehelsetjenestens oppgave å gi pålegg til skolen om dette.

Nedenfor utdypes det når elever og ansatte kan eller ikke kan være på skolen.

Elever og ansatte skal møte på skolen:

- Når de ikke har symptomer på sykdom
Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan elever og ansatte komme tilbake etter at de har vært symptomfrie i 1 døgn.
- Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, skal eleven og den ansatte møte på skolen som normalt. Disse skal imidlertid gå hjem fra skolen dersom de får symptomer (se under).
- Elever og ansatte med typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) kan møte på skolen.

Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen?

Det er viktig at elever, foresatte og ansatte får tydelig beskjed og forstår grunnen til at elever med symptomer ikke skal møte på skolen.

Elever og ansatte med luftveissymptomer:

Elever og ansatte skal selv med milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse, ikke møte på skolen. De skal holde seg hjemme til de har vært symptomfrie i 1 døgn.

Elever eller ansatte som har bekreftet covid-19:

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.

Elever eller ansatte som er nærkontakter/husstandsmedlem til en person med bekreftet covid-19:

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.

Når sykdom oppstår på skolen

Elever som får symptomer på luftveisinfeksjon sendes hjem fra skolen. Inntil eleven er myndig, må foresatte varsles om at eleven er syk. Syke elever bør ikke ta offentlig transport. Dersom eleven må hentes, skal han/hun vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre elever. Den syke bør ta på munnbind dersom det ikke er mulig å holde to meters avstand til andre og dersom munnbind er tilgjengelig. Dette kan redusere smittespredning til andre. Ved behov for toalett, skal dette ikke brukes av andre før det er rengjort. De som har vært i kontakt med eleven må vaske hender. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der eleven har oppholdt seg med vanlige rengjøringsmidler. Andre smitteverntiltak som er skissert i de følgende kapitlene, vil redusere risiko for smittespredning.

Ansatte som blir syke mens de er på skolen må gå hjem så snart det er mulig. Syke ansatte bør ikke ta offentlig transport. Syke ansatte bør ta på munnbind hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning.

Elever og ansatte som får bekreftet covid-19-sykdom skal følges opp av helsetjenesten for å få forsvarlig helsehjelp. Eventuell testing avklares med lege etter gjeldende retningslinjer. Kommunehelsetjenesten vil kartlegge og følge opp nærkontakter til covid-19-positive personer i henhold til gjeldende anbefalinger. **Kommunehelsetjenesten skal varsle skolen dersom elever eller ansatte får bekreftet covid-19, og beslutte nødvendige tiltak.**

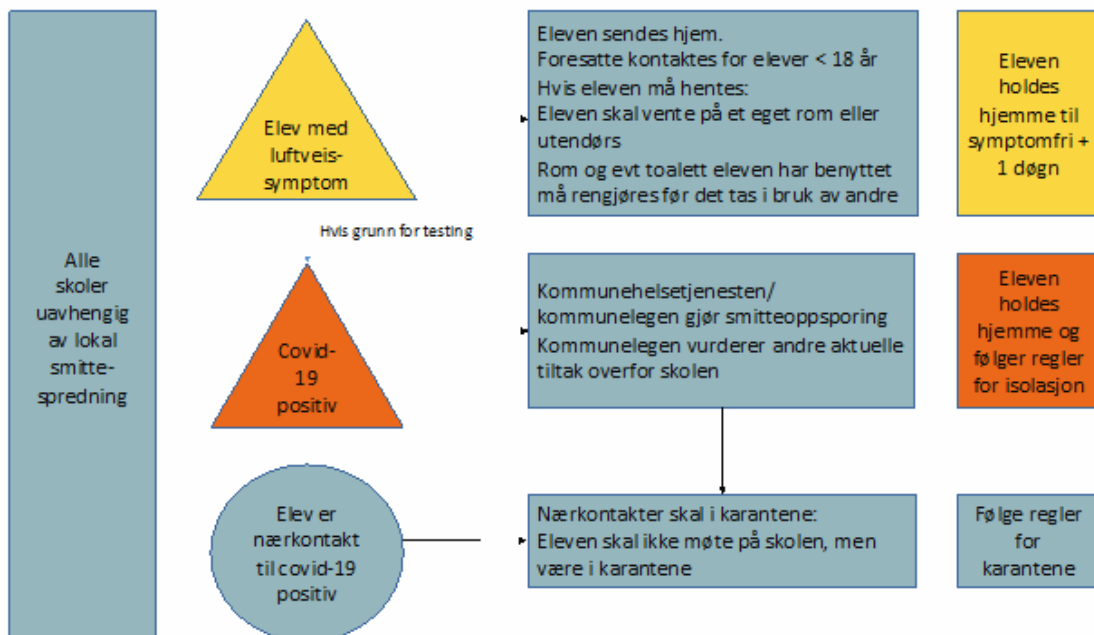
Hva hvis en i husstanden til en elev/ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon men ikke bekreftet covid-19, skal eleven/den ansatte møte på skolen som normalt. Disse skal imidlertid gå hjem fra skolen dersom de får symptomer, som nevnt i avsnittet over. Andre hygienetiltak som er skissert i de følgende kapitlene, vil redusere risiko for smittespredning.

Hvis en i husstanden til en elev/ansatt har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal alle nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene. Ingen personer som selv er i karantene, kan møte på skolen.

Flytskjema for håndtering av syke elever i ungdomsskole og videregående skole



God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene skal redusere smitte via gjenstander og hender og redusere smitte ved hoste. Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Det er viktig at alle elever og de ansatte er kjent med tiltakene under.

Ansatte anbefales å benytte tøy som kan vaskes ved 60°C, men det er ikke nødvendig med eget arbeidstøy. Munnbind anbefales ikke. Det er ikke nødvendig med annet smittevernutstyr.

Håndhygiene

- Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- Når man kommer til skolen.
- Etter hosting/nysing og tørking av ansikt/neseputting
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter man kommer inn fra uteaktivitet/ friminutt
- Etter kontakt med kroppsvæsker (eksempelvis etter å ha pusset nesene)
- Etter kontakt med dyr

Håndvask	Hånddesinfeksjon
<ul style="list-style-type: none">• Fukt hendene i lunkent vann• Påfør såpe (parfymefri, pH <5,5)• Fordel såpen over alle overflater på begge hender• Skyll hendene godt• Klapptørk hendene med gode papirhåndklær (ikke gni, det gir såre hender)	<ul style="list-style-type: none">• Ta hånddesinfeksjonsmiddel i hånden• Fordel middelet godt på begge hender, og gni lett inn i huden• Når hendene er tørre, er de rene

- Skru av kranen med papirhåndkleet

Hudpleie:

Det oppfordres til å smøre hendene ved behov. Ved bruk av felles tuber, tilse at åpningen på tuben ikke kommer i kontakt med hud eller gjenstander under bruk slik at kremen ikke forurenses.

Hostehygiene:

- Det skal være tørkepapir lett tilgjengelig til bruk for elever/ansatte i alle klasserom, garderobe og plasser hvor det kan være nødvendig. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene. Et slikt tiltak vil være vanskelig for noen elever, men de fleste elever og alle ansatte kan oppfordres til dette.

Godt renhold

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Viruset kan overleve på flater fra timer til opptil tre dager avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

Utsatte områder (se nedenfor) skal ha forsterket renhold. Gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner og lag tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Ekstra beskyttelsesutstyr trengs ikke, men håndvask skal gjøres etter rengjøring, også hvis hansker er brukt. Løse gulvtepper bør fjernes for å lette rengjøring.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig i skolen. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

Det er viktig med forsterket renhold på utsatte områder ved gult og rødt nivå.

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig.
- Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten 2-4 ganger daglig.
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Spisebord vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, stoler, andre bordflater og gjenstander som ofte berøres rengjøres hyppig, minimum daglig.
- Pult/ arbeidsplasser rengjøres daglig. Elevene kan gjerne utføre dette selv.
- Nettbrett, datamaskiner/tastaturer, sportsutstyr må også vaskes av minimum daglig.
- Sengetøy oppbevares adskilt og navnet, og vaskes på 60°C (hvilerommene).
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til gjeldende rutiner.
- Unngå kluter å vaske bord og overflater med. Ha sprayflasker med såpe og vann og tørkepapir.
- Papirholdere må være tilgjengelig i alle rom.
- Dispensere ved alle inngangspartier, møterom, klasserom, gymsal, kontorene, i ganger der det er naturlig å ha dem.

Redusert kontakt og kontakthypighet mellom personer

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. Det overordnede målet med kontaktreduserende tiltak er å begrense smittespredning mellom personer og å begrense antall kontakter. Dette letter arbeidet med smitteoppsporing og hindrer at hele skolen må stenge ved påvisning av smitte hos en elev eller ansatt.

Det er to hovedtilnærminger for å minske kontakt mellom elever og ansatte på ungdomsskole og videregående skole:

1. Overholde avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner.

2. Redusere antall nærkontakter ved å dele elevene i faste grupper og/eller ha faste plasser i hvert klasserom.

Det er viktig at skoleeiere og skoler bidrar til å finne gode løsninger lokalt, slik at både elever, foresatte og ansatte føler seg trygge på at smitteverntiltakene kan gjennomføres. Det er viktig å understreke at personalet fortsatt skal ivareta elevenes behov for trygghet og skape et godt psykososialt miljø.

For elever på ungdomsskole og videregående skole, kan man i økende grad etter alder forvente at elevene kan holde avstand til hverandre og overholde de andre smittevern-rådene. Ungdommer må få informasjon slik at de forstår betydningen av å gjennomføre smitteverntiltakene. Dette er særlig viktig for elever i videregående skole grunnet blanding av elever i ulike fag.

For elever med særskilte behov hvor det er vanskelig å regulere avstand til andre, se smittevernveileder for trinnene 1.–7.

Gjennomføring av større enkeltarrangementer må gjøres i henhold til gjeldende anbefalinger fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

Kontaktreduserende tiltak i videregående skoler (grønt, gult og rødt nivå)

Grønt nivå

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.

Gult nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter.

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.

Tetthet i grupper:

- Hele klasser og andre faste grupper kan ha undervisning sammen
- Elever bør ha fast plass i klasserommet og/eller faste samarbeidspartnere/grupper
- Ansatte kan veksle mellom klasser/grupper, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig
- Større samlinger bør unngås
- Utenfor klasserommet oppfordres elever og ansatte til å holde en meters avstand i alle situasjoner
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderober og andre områder det kan oppstå trengsel.

Friminutt:

- Elever oppfordres til å holde minst en meters avstand i friminutt og pauser.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte på sine faste plasser når de spiser.
- Mat kan tilberedes på skolen i henhold til gjeldende retningslinjer for kantiner og serveringssteder.
- Mat må serveres porsjonsvis.
- Ved felles kantine, må det sikres avstand mellom elever.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør elevene holde avstand til andre i henhold til råd om bruk av offentlig transport.
- Skoleturer som innebærer tett ansamling av elever i store grupper og på offentlige transportmidler, bør unngås.
- Skoleskyss: Elever bør sitte på annethvert sete. Elever fra samme husholdning kan sitte sammen. Det kan også gjøres lokale vurderinger.
- Elevene må holde avstand mens de venter på bussen/annet transportmiddel.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger.
- Holde avstand til elever der det er mulig
- Lærere kan ambulere på tvers av klasser, mens elevene har faste klasserom og faste plasser så langt det lar seg gjøre
- Være ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom.
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.

Rødt nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter.

Det er en fordel at elevene begrenser omgang med mange andre ungdommer på fritiden.

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.

Tetthet i grupper:

- Minst en meters avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner

- Avstandskravet kan være vanskelig å opprettholde i små lokaler med fulle klasser, og da bør elevene deles i mindre grupper eller vurdere alternerende dager, ulik oppmøtetid og bruk av alternative lokaler vurderes.
- Elever bør ha fast plass i klasserommet og/eller faste samarbeidspartnere/grupper
- Ansatte kan veksle mellom klasser, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig
- Større samlinger skal unngås
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderobes og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderobes og andre områder det kan oppstå trengsel.

På starten og slutten av dagen:

- Vurdere spredte oppmøtesteder før skoledagen begynner, for å begrense antall elever som samles på et sted, og unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene.

Friminutt/pauser:

- Elever må minnes på å holde avstand i friminutt og pauser (minst en meter).
- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall elever som er ute samtidig, og tilrettelegge for at pauser kan foregå utendørs.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Mat kan gjerne tilberedes på skolen i henhold til gjeldende retningslinjer for kantiner og serveringssteder.
- Mat må serveres porsjonsvis.
- Elevene bør sitte på sine faste plasser når de spiser.
- Ved felles kantine må det sikres avstand mellom elever
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.

Transport og skoleskys:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.

- Ved bruk av offentlig transport bør elevene holde avstand til andre i henhold til råd om bruk av offentlig transport.
- Skoleturer som innebærer tett ansamling av elever i store grupper og på offentlige transportmidler, bør unngås.
- Skoleskyss: Elever bør sitte på annethvert sete. Elever fra samme husholdning kan sitte sammen.
- Elevene må holde avstand mens de venter på bussen/annet transportmiddel.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger.
- Holde avstand til elever der det er mulig (minst en meter)
- Lærere kan ambulere på tvers av klasser, mens elevene har faste klasserom og faste plasser så langt det lar seg gjøre
- Være ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom.
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.
- Bruke videokonferanser i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig.
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer må vaskes av etter bruk.
- Ved fravær av personell kan det være behov for vikarer og/eller omrokking av personell mellom kohorter. Dette kan gjøres når det er nødvendig, men omrokkinger bør likevel begrenses mest mulig.
- Unngå bruk av ringer og håndsmykker på arbeidsplassen

Bruk av garderober og undervisning i kroppsøving:

Grønt nivå

- Undervisning kan foregå som vanlig

Gult nivå

- Utegym anbefales

Se veileder om smittevern i idretten for mer informasjon

Rødt nivå

- Skift før kroppsøving kan eventuelt gjennomføres i ulike klasserom for å sørge for mer plass.
- Dusjing etter kroppsøving anbefales utsatt til elevene har kommet hjem.
- Ved behov for dusjing må elevene deles i mindre grupper for å begrense antall i garderobe/dusj samtidig.
- Unngå aktiviteter med nær kontakt mellom elever som for eksempel enkelte lagidretter, pardans, kampsport eller lignende.
- Svømmeundervisning: Klorinnholdet i bassengvann inaktiverer både koronavirus og andre virus. Undervisningen må organiseres slik at nærkontakt mellom elever i garderobes og bassenget unngås.

Under fysisk aktivitet puster man kraftigere. Smittebærende personer kan derfor sende ut mer aerosoler. Det er viktig at elever/ lærere som har symptomer på covid-19 ikke møter på skolen og deltar i kroppsøving.

Spesielle tjenester

- Spesielle tjenester (PPT, logoped og andre) skal følge basale smittevernrutiner etter gjeldende anbefalinger (god hånd- og hostehygiene, ikke møte opp ved sykdom, osv.), men kan ellers utføre sitt arbeid som normalt.

Spesielt for skolehelsetjenesten:

- Helseesykepleiere og skoleleger har en viktige roller som rådgivere i det smittevern faglige arbeidet på skolen. I tillegg er helseesykepleiere viktige samtalepartnere for elever, og for å kunne gi helsemessig og psykososial støtte i tråd med nasjonal faglig retningslinje for helsestasjons og skolehelsetjenesten.
- Undervisning, samtaler, undersøkelser, oppfølging og vaksinasjon av elever kan gjennomføres etter samme retningslinjer som for øvrige helsetjeneste. Se www.fhi.no

Skolebibliotek:

- Utlån av bøker er greit såfremt håndvask er utført før ankomst skolebiblioteket.
- Innlevering av bøker etter sykdom: viruset kan overleve på papp i ett døgn. Elever med symptomer på luftveisinfeksjon skal uansett holde seg hjemme til de har vært symptomfrie ett døgn, lengre hvis de er i karantene eller isolasjon. Bøker kan derfor innleveres når eleven selv kan komme tilbake på skolen.

Er det elever og ansatte det må tas spesielle hensyn til?

Individuell plan for disse lages av henholdsvis kontaktlærer, trinnansvarlig og personalansvarlig.

Syke

Alder

Elever med kroniske sykdommer

Norsk barnelegeforening har i samråd med Folkehelseinstituttet utarbeidet en oversikt over ulike diagnoser hos barn og unge og om det eventuelt skal tas spesielle hensyn. Norsk barnelegeforening mener at de aller fleste barn med kroniske sykdommer kan og bør gå i barnehage og skole.

Barn og unge som har kroniske sykdommer, men som **kan møte i barnehage og skole** som vanlig:

- Barn og unge med diabetes
- Barn og unge med velkontrollert astma
- Barn og unge med allergi
- Barn og unge med epilepsi
- Barn og unge med Downs syndrom
- Barn og unge med hjertefeil uten hjertesvikt
- Barn og unge med autoimmune sykdommer som bruker immundempende behandling og har stabil sykdom
- Tidligere premature barn uten betydelig lungesykdom

Barn og unge som har kroniske sykdommer, men hvor det individuelt kan vurderes om det er grunnlag for at barnet/ungdommen skal holdes hjemme og få tilrettelagt undervisning fra skolen er listet nedenfor. Slik tilrettelegging skal være frivillig og vurdert i et helhetlig perspektiv hvor nytten av tilrettelagt undervisning hjemme skal være større enn ulempene disse elevene får ved å miste viktig sosial og faglig utvikling:

- Barn og unge som er organtransplanterte
- Barn og unge som er benmargstransplanterte siste 12 måneder
- Barn og unge som er i aktiv kreftbehandling
- Barn og unge med alvorlig hjertesykdom
- Barn og unge med alvorlig lungesykdom og/eller har betydelig redusert lungekapasitet

- Barn og unge med diagnostisert alvorlig, medfødt sykdom i immunforsvaret i ustabil fase som gjør dem særlig utsatt for alvorlige luftveisinfeksjoner
- Barn og unge på immundempende medisin og aktiv kronisk sykdom
- Det kan gjelde enkelte andre barn og unge med alvorlige diagnoser som ikke er nevnt her. I slike tilfeller må behov for tilrettelagt undervisning avklares med behandlende lege.

[Hvilke diagnoser som inngår i gruppe 1-8 er nærmere spesifisert på nettsidene til Norsk barnelegeforening.](#) Listen er også formidlet til Norsk forening for allmenntidisin.

Som hovedregel er det ikke grunnlag for at søsken til disse barna/ungdommene skal holdes hjemme. Et viktig unntak er søsken som skal være benmargsdonor for husstandsmedlemmer (siste 28 dager før donasjon).

Voksne (foresatte/ansatte)

Basert på informasjon om utbruddet så langt fra Kina, Italia, Storbritannia, USA og Norge, er det særlig eldre personer (over 65 år) som har høyere risiko for alvorlig sykdom med det nye koronaviruset, spesielt dersom de i tillegg har underliggende kronisk sykdom. I tillegg kan voksne personer, særlig de over 50 år, med kroniske sykdommer som hjerte- karsykdom (inkludert høyt blodtrykk) og diabetes ha noe høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19. Ansatte som tilhører grupper med høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19 bør vurderes individuelt i forhold til tilrettelagt arbeid. Ansatte dette er aktuelt for, må ha legeerklæring.

[Se Folkehelseinstituttets nettsider for oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19.](#)

Det er ikke vist at gravide kvinner har høyere risiko for alvorlig sykdom av covid-19 og det er heller ikke grunnlag for å mistenke at infeksjon kan gi risiko for fosterskade.

Folkehelseinstituttet anbefaler at gravide kvinner som har kronisk sykdom eller svangerskapskomplikasjoner bør diskutere med egen lege om det er grunn til å utvise ekstra forsiktighet og behov for tilrettelegging på arbeidsplassen.

Foresatte som er i risikogruppe kan kontakte egen lege for å vurdere behov for tilrettelegging av barnehage tilbudet for ytterligere å begrense smitterisiko til hjemmet. For elever med foresatte (andre i husholdningen) i risikogruppe, bør det opprettes dialog mellom skole og foresatte om det er mulig å tilrettelegge. Mulige tiltak kan for eksempel være at eleven kun møter på skolen i utetiden eller at det opprettes små grupper rundt det ene eleven (2-3 elever). I slike tilfeller skal også andre faktorer som er viktige for ungdommers behov tas med i betraktning.

Opplæring av ansatte og informasjon til foresatte

Ansatte skal få opplæring i å gjennomføre nødvendige smitteverntiltak som beskrevet i denne veilederen. Veilederen vil suppleres med ytterligere informasjon som kan benyttes i kompetanseheving av ansatte.

Foreldre og foresatte skal være trygge på at det er forsvarlig at elevene går på skolen igjen. Det er derfor viktig at skolen har god dialog med foreldre og foresatte. Videre er det viktig at foreldre og foresatte aktivt bidrar til å gjennomføre smitteverntiltakene i samsvar med denne veilederen. [Utdanningsdirektoratet har utarbeidet egen informasjon til foreldre og foresatte.](#)

Sjekkliste for smittevern

Tiltak	Utført dato	Merknad
Lage beredskapsplan for ulike tiltaksnivå i henhold til trafikklysmoellen		
Opplæring av ansatte i smitteverntiltak ved at de gjøres		

kjent med innholdet i denne veilederen		
Informasjon til foresatte om nye rutiner på skolen		
Lage plan for håndvaskrutiner for barn og ansatte		
Lage skriftlig rutine for renhold		
Lage plan for oppretting og organisering av mindre grupper eller kohorter ved behov		
Opprette dialog med eventuelle ansatte som er i risikogrupper og ungdommer som har behov for tilrettelegging		
Hygienetiltak		
Tiltak	Utført dato	Merknad
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter		
Opplæring av elevene i håndvaskrutiner og hostehygiene		
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene		
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig		
Planlegge håndhygienetiltak ved uteaktiviteter (våtservietter og alkoholbasert desinfeksjon)		

Redusert kontakt mellom personer (gult og rødt nivå)

Tiltak	Utført dato	Merknad
Vurdere aktiviteter ute/uteskole		
Sørge for egen pult/sitteplass per elev med avstand mellom elever		
Vurdere bruk av rom opp mot antall elever i gruppene, ta i bruk større lokaler hvis mulig		
Plan for avstand mellom elever og hygienetiltak ved måltider/i kantine		
Sikre gode rutiner for måltider /i kantiner og at mat serveres porsjonsvis		
Legg til rette for kombinasjon for digital undervisning og fysisk oppmøte (rødt nivå)		
Plan for å redusere trengsel i garderobes, toaletter og på vei inn og ut av lokalene		
Eventuelt introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel		
Vurdere alternerende tidspunkt for friminutt/pauser for å begrense antall elever som er ute samtidig		

Plan for bemanning ute i friminutt, for å hjelpe ungdommer å holde avstand		
Eventuelt dele opp utearealer slik at elever fra ulike grupper blandes i liten grad		
Unngå større samlinger av elever		
Unngå kollektivtransport ved turer ut av skolen		
Plan for gjennomføring av skoleskyss		

Renhold (gult og rødt nivå)

Tiltak	Utført dato	Merknad
Lage en plan for renhold, som beskriver hyppighet og metode for de ulike punktene. Planen må omfatte toaletter, servanter, hyppig berørte gjenstander (dørhåndtak, trappegelendre, lysbrytere ol.)		
Lage en plan for renhold av nettbrett og lignende		

For ansatte (gult og rødt nivå)

Tiltak	Utført dato	Merknad
Begrense fysiske møter, eventuelt tilrettelegge for videokonferanse (gult/rødt nivå)		

Holde avstand til andre ansatte		
Etablere rutiner for vask av felles nettbrett og datamaskiner/tastaturer		
Begrense bruk av offentlig transport		