



**Retningslinjer smittevern i covid-19
Oslo katedralskole
2021**

Inholdsfortegnelse

Innledning	2
<i>Involvering og samarbeid</i>	3
Smitteforebyggende tiltak	4
<i>Nivåinndeling av smitteverntiltak -trafikklysmodellen</i>	5
<i>Syke personer skal ikke være på skolen</i>	7
<i>Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen?</i>	8
Elever og ansatte med luftveissymptomer:.....	8
Elever eller ansatte som er i isolasjon eller karantene: Elever og ansatte skal ikke komme på skolen dersom de er i karantene eller isolasjon. Det er ikke skolens ansvar å identifisere hvem som skal i isolasjon eller karantene.	8
<i>Når sykdom oppstår på skolen</i>	8
<i>God hånd- og hostehygiene</i>	9
Håndhygiene (håndvask/ -desinfeksjon).....	9
Bruk av munnbind:.....	10
Godt renhold	12
Ventilasjon og lufting	12
Avstand og gruppestørrelse	13
<i>Kontaktreduserende tiltak i videregående skoler (grønt, gult og rødt nivå)</i>	14
Grønt nivå.....	14
Gult nivå.....	14
Rødt nivå.....	16
<i>Bruk av garderobes og undervisning i kroppsøving:</i>	18
Grønt nivå.....	18
Gult nivå.....	19
Rødt nivå.....	19
Skolehelsetjenesten:	19
Skolebibliotek:	20
Andre tjenester:	20
Smitteverntiltak for eksamen i videregående skole:	20
Samlinger av elever på tvers av skoler eller kommuner - fagsamlinger, treningsamlinger og andre skoleturer	21
Er det elever og ansatte det må tas spesielle hensyn til?	22
Ungdom med kroniske sykdommer	22
Sjekkliste for smittevern	24

Innledning

Denne planen er utarbeidet av Oslo katedralskole. Veilederen er utarbeidet med grunnlag i krav til smittevernfaglig forsvarlig drift i covid-19 forskriften § 12b. første ledd, jf. §12a. første ledd bokstav d-f og bygger på Veilederen om smittevern for videregående skole under covid-19 utbruddet, revidert 24.03.21. Disse er utarbeidet av Folkehelseinstituttet, Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet.

Skolene har en avgjørende rolle i sosial og faglig utvikling for ungdom. Det følger av opplæringsloven at ungdom som har fullført grunnskolen eller tilsvarende opplæring har rett til videregående opplæring. Både FNs barnekonvensjon, Grunnloven og regelverket på opplæringsområdet anerkjenner betydning av skolen som arena for ungdommers læring, mestring og trivsel. Ansatte i skolen har på denne bakgrunnen en sentral rolle for å ivareta elevene også i en pandemisituasjon. Utbruddet har vart i lang tid, og det har stor betydning at elevene kan gå på skolen i utbruddsperioden samtidig som smittevern ivaretas, både for elever og ansatte.

Skoleeiers og skoleleders ansvar

Skoleeier er ansvarlig for å sikre at driften skjer i samsvar med gjeldende regelverk . Skoleeier har ansvar for å etablere internkontroll/rutiner 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. Det er viktig at skoleeier har god kontakt med skoleledelsen om lokale tiltak, særlig i videregående opplæring, der elever samles fra større geografiske områder og ulike kommuner.

Skoleledelsen skal sørge god kommunikasjon og opplæring til ansatte, elever og foresatte slik at de forstår betydningen av tiltakene.

Skoleeier og skoleledelsen er ansvarlige for å finne de beste løsningene lokalt, og må tilstrebe å oppnå et best mulig smittevern innenfor de ulike tiltaksnivåene. På den måten kan både elever, foresatte og ansatte trygges på at smittevernet er ivaretatt.

Involvering og samarbeid

Alle som har en rolle på skolen må sammen bidra for å sikre best mulig smittevern. Dette gjelder både elever, foresatte og ansatte, inkludert tillitsvalgte og verneombud.

Skolehelsetjenesten og helsetjenesten i kommunen

Helsesykepleier på skolen har smittevern faglig kompetanse og bør delta i planlegging og veiledning av skolens smittevernarbeid. Den kommunale helse- og omsorgstjenesten kan konsulteres ved behov for råd om smittevernarbeid på skolen. Det er også denne tjenesten som har ansvar for oppfølging ved tilfeller og utbrudd i skolen og for vurdering av tiltaksnivå i lys av lokal smittesituasjon.

Elever

Elevene er viktige bidragsyttere og bør inkluderes i skolens planlegging for best mulig gjennomføring av smitteverntiltak, f.eks. via elevrådet. Dette kan bidra til bedre og mer målrettede tiltak, og øke motivasjon for smittevern hos elever, spesielt i videregående opplæring. Elevene kan også være bidragsyttere når det gjelder hvordan skolene best mulig kan organisere opplæringen lokalt på gult og rødt nivå. Samarbeid mellom elevrådet, skolen og skolehelsetjenesten om effektive smitteverntiltak bidrar til bedre etterlevelse. Elevrådet kan også oppfordre elever til å installere «Smittestopp»-appen på sine telefoner.

Ansatte

De ansatte, representert ved tillitsvalgte og verneombud, er viktige bidragsyttere å for sikre godt smittevern, både for elever og ansatte. De tillitsvalgte bør involveres når det skal legges planer, og når det skal vurderes hvordan skolene best mulig kan organisere opplæringen lokalt på gult og rødt nivå. Verneombud har også en rolle når det gjelder å forebygge smitte på skolen, se [Arbeidstilsynet](#). Det er viktig å sørge for god informasjon til alle ansatte.

Hjem-skole-samarbeid

Det er viktig med god kommunikasjon med hjemmene slik at de er godt informert om tiltakene på skolene. Dette innebærer at informasjon må gis ut fra den enkeltes forutsetninger. Det er nødvendig å skape forståelse for betydningen av at elevene er på skolen, og at smittevernet ivaretas.

Utviklingssamtaler kan gjennomføres ved grønt og gult tiltaksnivå med vanlige smittevernråd. Ved rødt nivå anbefales digitale møter. Det kan likevel være behov for samtale med fysisk oppmøte. Da må vanlige smittevernråd følges.

Foreldremøter og andre arrangement i regi av skolen regnes som offentlige arrangement og må gjennomføres i henhold til gjeldende anbefalinger fra [Folkehelseinstituttet](#) og [Helsedirektoratet](#). Kommunen kan ha innført strengere regler enn de nasjonale, sjekk hjemmesiden til egen kommune. Ved rødt tiltaksnivå anbefales det ikke å arrangere foreldremøter eller andre større samlinger. Digitale møter anbefales.

Foresatte som er i risikogruppe kan kontakte egen lege for å vurdere behov for tilrette-legging av opplæringen for å begrense smitterisiko. Det er viktig å ha god dialog med hjemmene og sikre at hensynet til ungdommens beste også blir ivaretatt, slik at ungdom får en så normal hverdag som mulig og får gå på skolen.

Smitteforebyggende tiltak

Prinsippet for godt smittevern er å bruke mange ulike tiltak som til sammen gir bedre beskyttelse. Det er viktig at den enkelte skole etterstreber å etterleve tiltakene i så stor grad som mulig. Det er summen av tiltak som til sammen gir effekt. Dette gjelder på alle tiltaksnivå.

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. Tiltak som passer i en bedrift eller andre deler av samfunnet, passer ikke nødvendigvis i skolen.

Her beskriver vi tiltak for å begrense smittespredning blant elever og ansatte ved Oslo katedralskole. Det er ikke nødvendig å sette inn ytterligere tiltak enn det som er beskrevet her med mindre annet blir bestemt av lokale eller nasjonale helsemyndigheter.

Så lenge viruset sirkulerer i samfunnet, vil sykdom forekomme, selv med gode smitteverntiltak. Det betyr at det kan komme smitte inn i skolen, men tiltakene beskrevet her vil begrense en eventuelle smittespredning. Det er viktig å ikke legge skyld på enkeltpersoner.

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. Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme selv ved milde symptomer.

God hygiene. Hostehygiene og å holde avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene er viktig for å hindre kontakt-smitte.

Redusert kontakt og kontakthypighet mellom personer. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår. Mindre grupper gir færre nærkontakter og mindre risiko for smitte.

Nivåinndeling av smitteverntiltak - trafikklysmodellen

Smitteverntiltakene må tilpasses den lokale situasjonen. For skoler gjøres dette ved å nivåinndeile tiltakene i en trafikkøysmodell med grønt, gult og rødt nivå. Tiltakene variere fra tilnærmet normal organisering av skolehverdagen (grønt nivå), til omfattende tiltak med mindre grupper og større avstand mellom elever og ansatte (rødt nivå). Forskjellen på de tre nivåene gjelder særlig tiltakene for å redusere kontakt mellom personer.

Det er smittevernmyndighetene (lokale eller nasjonale) som beslutter hvilket nivå tiltakene skal legges på. Det er adgang til lokale oppjusteringer fra det nasjonale tiltaksnivået, men foreløpig er det ikke åpnet for lokale nedjusteringer. Skolehelsetjenesten og helsetjenesten i

kommunen har smittevernkompetanse, og bør konsulteres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt.

I denne veilederen beskriver vi hvordan ulike tiltak kan iverksettes avhengig av situasjonen i trafikklysmodellen.

Trafikklysmodell for videregående skoler

VGS	Tiltak
Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og normalt renhold3. Kontaktreduserende tiltak: Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Vanlig organisering av klasser og skolehverdag
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og forsterket renhold3. Kontaktreduserende tiltak: 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 Avstand mellom ansatte (minst én meter) i alle situasjoner Ansatte kan veksle mellom klasser, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig Avstand mellom elever/ansatte utenfor klasserommet/undervisningssituasjonen Unngå trengsel og store samlinger

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 inn elever i mindre grupper – mål: halvere antall kontakter Elevene bør ha faste plasser i hvert klasserom eller faste samarbeidspartnere/-grupper Avstand mellom ansatte (minst én meter) i alle situasjoner Unngå trengsel og store samlinger Vurdere alternativer oppmøtetider/ alternative lokaler Delvis digital undervisning
-----------	---

I videregående skoler blandes elevene i ulike fag og det er derfor ikke mulig å innføre faste kohorter slik som på lavere skoletrinn. Det er derfor særlig viktig at de øvrige smitteverntiltakene gjennomføres.

Syke personer skal ikke være på skolen

Ingen skal møte på skolen hvis de er syke. Dette gjelder både grønt, gult og rødt nivå.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Det er også grunnen til at det er viktig å være oppmerksom på symptomer som er nye, mens restsymptomer etter en gjennomgått luftveisinfeksjon er av mindre betydning for smittsomhet. Generelt anbefaler Folkehelseinstituttet at alle med nyoppståtte symptomer bør testes.

Mer informasjon om symptomer, sykdomsbilde og når man kan gå på skolen finnes på [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

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.

Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen?

Elever, foresatte og ansatte skal få tydelig beskjed slik at de forstår grunnen til at personer med symptomer på luftveisinfeksjon ikke skal møte på skolen.

Elever og ansatte med luftveissymptomer:

Elever og ansatte med nyoppståtte luftveissymptomer og / eller sykdomsfølelse skal ikke møte på skole, selv om symptomene er milde. Testing anbefales.

De skal holde seg hjemme til almenntilstanden er god. Elever og ansatte kan komme tilbake på skolen ved negativt testresultat og om de føler seg friske og feberfrie. Dette gjelder selv ved restsymptomer på luftveisinfeksjon (noe hoste, snørr, tett nese).

Elever eller ansatte som er i isolasjon eller karantene:

Elever og ansatte skal ikke komme på skolen dersom de er i karantene eller isolasjon. Det er ikke skolens ansvar å identifisere hvem som skal i isolasjon eller karantene.

Når sykdom oppstår på skolen

Elever som får symptomer på luftveisinfeksjon sendes hjem fra skolen. 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 bruke munnbind der det ikke er mulig å holde to meters avstand til andre. Dette kan redusere smittespredning. De som har vært i kontakt med eleven må vaske hendene. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der eleven har oppholdt seg, det er tilstrekkelig med vanlige rengjøringsmidler.

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

God hånd- og hostehygiene

Håndvask og god hostehygiene er viktig både på grønt, gult og rødt tiltaksnivå.

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19, og det er viktig på både grønt, gult og rødt nivå. Alle elever og ansatte må gjøres kjent med tiltakene under.

Det anbefales å ha tørkepapir lett tilgjengelig til bruk for elever/ ansatte. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.

Håndhygiene (håndvask/ -desinfeksjon)

- Når man kommer til skolen.
- Etter kontakt med kroppsvesker (for eksempel etter å ha pusset nesene)
- Etter toalettbesøk
- Før måltider/ mathåndtering
- Ved synlig skitne hender
- Ved bytte av klasserom

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 forurenes.

Bruk av munnbind:

[Korrekt bruk av medisinsk munnbind](#) eller godkjent tøymunnbind kan bidra til å redusere smitte fra personer som er smittet med koronaviruset, men beskytter i mindre grad brukeren mot smitte. Munnbind er mindre effektivt enn andre smittereduserende tiltak som å holde avstand og å holde seg hjemme når man er syk. I samfunnet generelt anbefales munnbind i situasjoner der det er høyt smittenivå, én meters avstand til andre ikke kan overholdes og det ikke kan gjøres smittesporing slik som i butikker og på kollektivtransport.

I skolene er det mulig å gjøre effektiv smittesporing. Samtidig er erfaringen fra smittesporingsarbeid så langt at smitte blant ansatte kan føre til større utbrudd som omfatter mange ulike klasser og på tvers av trinn.

Smittevern i videregående skoler er en utfordring, da skolene ofte er store med mange elever, og samler elever fra større geografiske områder. Imidlertid er elevene eldre, og har bedre forutsetninger for korrekt munnbindbruk. Frivillig bruk av munnbind for videregående elever på skolen kan derfor bidra til å redusere smitte.

Dersom det skal være aktuelt å bruke munnbind, bør det

1. foreligge en generell anbefaling om bruk av munnbind i kommunen, og
2. være gult eller rødt tiltaksnivå i skolene, og
3. være en situasjon der det ikke er mulig å holde anbefalt avstand til andre på skolen.

I slike situasjoner må munnbind være gratis både for elever og ansatte.

Råd om bruk av munnbind for ansatte i skolen

- Det anbefales å ikke bruke munnbind i undervisningssituasjonen.

- Munnbind kan brukes utenfor klasserommene, i fellesareal og kontorer, der det kan oppstå trengsel. Det er viktig å fortsette å holde avstand alle steder det er mulig, selv om det brukes munnbind.
- Det må legges til rette for håndhygiene når munnbindet skal tas på og av. Det anbefales rent munnbind eller nytt engangsmunnbind hver gang munnbind skal brukes. Tøymunnbind oppbevares i en lukket pose når den tas av, og vaskes etter bruk. [Se råd om munnbind \(FHI\)](#).
- Det må være gode rutiner for avfallshåndtering for engangsmunnbind.
- For best tilpasning til ansiktet, er munnbind som knyttes bak bedre enn munnbind som festes med strikk bak ørene.
- Bruk av munnbind må ikke føre til at det lempes på andre smitteverntiltak, som for eksempel å holde seg hjemme ved luftveissymptomer.
- For ansatte med en-til-en kontakt (for eksempel for spesialpedagoger, assistenter etc) blir kommunikasjon mer utfordrende ved bruk av munnbind. Dette må vurderes i den enkelte situasjon. Dersom den enkelte har få kontakter (ansvar for enkeltelever eller få elever per dag), anses ulempene ved bruk av munnbind større enn fordelene, og anbefales ikke brukt.

Råd om bruk av munnbind for elever i videregående skole

- Det anbefales å ikke bruke munnbind i undervisningssituasjonen
- Munnbind kan brukes utenfor klasserommene og fellesarealer, der det kan oppstå trengsel. Det er viktig å fortsette å holde avstand alle steder det er mulig, selv om det brukes munnbind.
- Det må legges til rette for håndhygiene når munnbindet skal tas på og av. Det anbefales rent munnbind eller nytt engangsmunnbind hver gang munnbind skal brukes. Tøymunnbind må oppbevares i en lukket pose når den tas av, og vaskes etter bruk. [Se råd om munnbind](#).
- Det må være gode rutiner for avfallshåndtering for engangsmunnbind.
- For best tilpasning til ansiktet, er munnbind som knyttes bak bedre enn munnbind som festes med strikk bak ørene.
- Bruk av munnbind må ikke føre til at det lempes på andre smitteverntiltak, som for eksempel å holde seg hjemme ved luftveissymptomer.

Godt renhold

Koronavirus fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler.

Skoleeier bør gå igjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Ved grønt nivå er det tilstrekkelig normalt renhold.

Ved gult og rødt nivå tilrådes forsterket renhold, med særlig vekt på kontaktpunkter.

- 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.

Ventilasjon og lufting

Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom, se anbefalinger for praktisk inneklimatearbeid i barnehager og skoler. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å lufte regelmessig, for eksempel i friminutt. For øvrig bør eksisterende ventilasjonssystem brukes og vedlikeholdes som normalt.

Avstand og gruppestørrelse

Smitteverntiltakene er utformet på bakgrunn av smittemåten til viruset. 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 smittesporing og hindrer at mange må i karantene.

Kontakter og nærkontakter er to ulike kategorier

- **Nærkontakt** brukes for å definere hvem som skal i karantene og må teste seg ved et påvist smittetilfelle. Definisjonen av nærkontakter er blant annet personer som har vært i mindre enn 2 meters avstand fra den smitteførende personen i mer enn 15 minutter.
- **En kontakt** er en person som har vært i nærheten av en smittet person, men som ikke faller i kategorien nærkontakt og har liten risiko for å bli smittet.

Se definisjoner av tilfelle og nærkontakt (FHI).

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 å understreke at personalet fortsatt skal ivareta elevenes behov for trygghet og sikre et godt psykososialt miljø.

På gult og rødt nivå bør ikke arrangementer som samler elever og ansatte som normalt ikke møtes i undervisningen gjennomføres. På grønt nivå må arrangementer gjennomføres i henhold til gjeldende regler, samt følge anbefalinger fra [Folkehelseinstituttet](#) og [Helsedirektoratet](#).

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

Grønt nivå

Fysisk kontakt:

- Unngå håndhilsning og klemming.

Før ansatte:

- Hold avstand til andre ansatte.
- Følg nasjonale smittevern anbefalinger.

Gult nivå

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

På gult nivå må man være spesielt oppmerksom på fellesarealer og friminutt der elevene kan treffes på tvers av de vanlige gruppene. Økt bemanning (for eksempel koronaverter) kan bidra til bedre etterlevelse av smittevern.

Den enkelte skole bør tilstrebe å oppfylle så mange tiltak som mulig innenfor gult nivå, slik at summen av tiltak blir best mulig.

Fysisk kontakt:

- Unngår håndhilsning og klemming.

Avstand:

- Hele klasser og andre faste grupper kan ha undervisning sammen.
- Elever bør ha faste plass i klasserommet og/ eller faste samarbeidspartnerer/-grupper.
- Registrer hvem som sitter hvor (klassekart).

- Unngå større samlinger.
- Hold én meters avstand utenfor klasserommet (gjelder både ansatte og elever).
- Unngå trenges på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på vei til toaletter.
- Vurder å merke gulvet for å sikre avstand i områder det kan oppstå trengsel.

Friminutt:

- Hold minst én meters avstand i friminutt og pauser.
- Vurder å øke bemanning for å bidra til at smittevern bedre etterleves i fellesarealer/ friminutt
- Vurder alternerende bruk av fellesarealer.

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 og serveres på skolen etter vanlige retningslinjer. Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Begrens bruk av felles kantine. Ved bruk må det sikres avstand mellom elever.

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Skoleskyss til og fra skolen: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende nasjonale eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.
- Skoleturer som innebærer samling av elever på tvers av klasser og på offentlige transportmidler begrenses.

For ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst én meter) til kolleger i alle situasjoner.
- Holde avstand (minst én meter) til elever der det er mulig. "
- Ansatte kan ambulere på tvers av klasser, mens elever har faste klasserom og faste plasser så langt det lar seg gjøre.
- Digitale møter i stedet for fysiske møter så langt det er mulig.

- Begrens bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Vikarbruk og omrokking av personell bør begrenses, men ikke på bekostning av opplæring på skolen.
- Vikarer bør ikke jobbe på flere ulike skoler samme ag. Dersom det er ansatte/ vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende rutiner i hver skole.

Rødt nivå

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

På rødt nivå bør antall kontakter (i løpet av en uke) halveres i forhold til gult nivå. Dette organiseres etter lokale behov og hensyn, For å få til en reduksjon av antall kontakter må skolene være spesielt bevisste på oppmøtetid, tidspunkt for friminutt og annen bruk av fellesarealer. Koronaverter kan bidra til bedre etterlevelse av smitteverntiltak i fellesarealer.

Fysisk kontakt:

- Unngå håndhilsning og klemming.

Avstand:

- Elevene deles i mindre grupper, eksempelvis halve klasser. Gruppene må være små nok til at man kan holde avstand i klasserommet.
- Hold minst én meters avstand mellom alle personer, både elever og ansatte, så langt det er mulig.
- Elever har fast plass i klasserommet og/eller faste samarbeidspartnere/grupper.
- Plassene bør være orientert samme vei slik at man ikke sitter ansikt til ansikt.
- Registrer hvem som sitter hvor (klassekart).
- Unngå større samlinger.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Vurder behov for delvis digital undervisning.
- Vurder ulik oppmøtetid, oppmøte alternerende dager, og/eller bruk av alternative lokaler.
- Vurder spredte oppmøtesteder før skoledagen begynner.

- Vurder å merke gulvet for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel.

Friminutt/pauser:

- Hold minst én meter avstand i friminutt og pauser.
- Minn elevene på betydningen av å holde avstand.
- Det anbefales å øke bemanningen for å bidra til at smittevern bedre etterleves i fellesarealer/ friminutt. Tilrettelegg for alternerende bruk av fellesarealer og ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall elever som er ute samtidig.
- Tilrettelegg for at pauser kan foregå utendørs.

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 og serveres på skolen etter [vanlige retningslinjer](#). Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Ved bruk av felles kantine, må avstand overholdes (minst én meter).

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Skoleskyss: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg [gjeldende nasjonale](#) eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.
- Skoleturer som innebærer samling av elever i større grupper og/ eller på offentlige transportmidler må avlyses.

For ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Hold avstand til kolleger i alle situasjoner (minst én meter).
- Hold avstand (minst én meter) til elever der det er mulig.

- Ansatte kan ambulere på tvers av klasser, mens elevene har faste klasserom og faste plasser så langt det lar seg gjøre.
- Digitale møter i stedet for fysiske møter så langt det er mulig.
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Vikarbruk og omrokking av personell bør begrenses, men ikke på bekostning av opplæring på skolen.
- Vikarer skal ikke jobbe på flere ulike skoler samme dag. Dersom det er ansatte/vikarer eller støttefunksjoner som PPT som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner ved hver skole.

Hvordan tilrettelegge for så mye tilstedeværelse som mulig på rødt nivå:

Ved fysisk plassmangel på skolen vil det ofte være nødvendig med delvis digital undervisning. Dette kan løses med alternerende dager eller ulik oppmøtetid i løpet av samme dag for å begrense antall elever som er på skolen samtidig.

For økt tilstedeværelse kan skoleeier vurdere å ta i bruk alternative lokaler, for eksempel gymsal og andre spesialrom.

Også lokaler utenfor skolen bør benyttes der det er mulig.

Tilrettelegg gjerne for økt bruk av undervisning ute der det aktuelt, eksempelvis i kroppsøving eller noen programfag på idrett.

Bruk av garderober og undervisning i kroppsøving:

Grønt nivå

- Undervisning kan foregå som vanlig

Gult nivå

- Det anbefales opplæring utendørs når det er mulig.
- Garderober kan benyttes. Elevene bør holde en meters avstand.
- Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele klassen ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i [idrettsveilederen](#).

Rødt nivå

- Opplæring bør foregå utendørs når det er mulig.
- Garderober og dusjer kan benyttes så lenge det ikke er trengsel.
- Elevene bør holde en meters avstand ved all aktivitet (inkludert svømmebasseng) og i garderober.
- Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele klassen ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i [idrettsveilederen](#).

Skolehelsetjenesten:

- Helsepsykepleiere har viktige roller som rådgivere i det smittevern faglige arbeidet på skolen og bør involveres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt.
- Ansatte i skolehelsetjenesten er viktige samtalepartnere for elever, og gir helsemessig og psykososial støtte. Tjenesten bør derfor være lett tilgjengelig under pandemien. Se også [nasjonal faglig retningslinje for helsestasjons- og skolehelsetjenesten](#).
- Skolehelsetjenesten bør være fysisk til stede på alle tiltaksnivå, inkludert rødt nivå. Det er særlig viktig at helsepsykepleier er tilgjengelig i perioder med mindre tilstedeværende undervisning. Bruk av digitale løsninger må vurderes ut fra elevens behov. Se [Råd til helsestasjons- og skolehelsetjenesten \(FHI\)](#).

- Undervisning, samtaler, undersøkelser, oppfølging og vaksinasjon av elever kan gjennomføres, følg smittevernanbefalinger beskrevet i [Råd til helsestasjons- og skolehelsetjenesten \(FHI\)](#).

Skolebibliotek:

- Sørg for mulighet for håndhygiene ved ankomst skolebiblioteket.
- Antall besøkende bestemmes av muligheten til å holde avstand mellom personer.
- Innlevering av bøker etter sykdom: Elever skal holdes seg hjemme ved sykdom, og bøker kan innleveres når eleven selv kan komme tilbake på skolen.

Andre tjenester:

- Støttetjenester (PPT, logoped og andre) skal følge grunnleggende smittevernrutiner etter gjeldende anbefalinger (god hånd- og hostehygiene, ikke møte opp ved sykdom, osv.), men kan ellers utføre sitt arbeid som normalt.
- De skal holde avstand til andre ansatte (minst én meter) og til elever så langt det lar seg gjøre.

Smitteverntiltak for eksamen i videregående skole:

Ved gjennomføring av eksamen gjelder de vanlige smittevernrådene; at syke elever ikke skal møte, det skal utøves god hygiene og man skal holde avstand.

Elever som er syke under eksamen, har rett til utsatt eksamen.

Elever bør ikke vente sammen før og etter avholdt eksamen. De må holde minst én meters avstand til andre elever, eksaminator og sensor. Gjenstander og materiell som berøres av elevene, må rengjøres mellom hver elev. For fag med bransjestandard skal denne også følges

under eksamen. Skolen bør så langt som mulig unngå eksamen som krever samhandling tettere enn en meter mellom to eller flere kandidater.

Vurder om det er mulig og faglig forsvarlig at ekstern sensor kan delta på digitale flater ved eksamen.

For gjennomføring av eksamen i yrkesfag vises det til smittevernråd for yrkesfag beskrevet over.

[Det foreligger egen veileder for privatisteksamen.](#)

Samlinger av elever på tvers av skoler eller kommuner - fagsamlinger, treningssamlinger og andre skoleturer

Samlinger uten overnatting

Ved elevsamlinger/fagundervisning der elever fra flere skoler samles, anbefales følgende i tillegg til tiltakene beskrevet over:

- Elevene bør holde anbefalt avstand (minst én meter).
- Elevene plasseres sammen med andre elever fra egen skole.
- Registrering av hvem som er til stede.
- Del elevene i mindre grupper hvis det er mange elever eller vanskelig å holde avstand.
- På rødt tiltaksnivå bør fagsamlinger gjennomføres digitalt.

Samlinger med overnatting

Reiser kan representere en smitterisiko, særlig når elever fra ulike deler av landet samles. Hvis skolen er på rødt tiltaksnivå, skal man ikke dra på skoletur utenfor kommunen.

Smittevernanbefalingene som gjelder på skolen, gjelder også på tur.

Ved gult tiltaksnivå på egen skole bør man vurdere om det er forsvarlig å reise sett i lys av smittesituasjonen både i kommunen man reiser fra og kommunen man reiser til.

Helsetjenesten i egen kommune kan gi råd om smittesituasjonen og vurdere om det er forsvarlig å reise. Før reisen bør skolen også opprette kontakt med lokale helsemyndigheter i kommunen de skal reise til.

Når man reiser med en elevgruppe, bør man begrense kontakt med andre enn eget reisefølge, både på reisen og de første dagene etter at man kommer tilbake. Råd for elever som bor på internat i denne veilederen kan følges så langt de er dekkende.

Ved fagsamlinger og lignende med elever på tvers av skoler og/ eller regioner bør det legges til rette for at avstand kan opprettholdes både i og utenfor undervisningssituasjonen. Deltagerne bør organiseres i mindre grupper slik at antall kontakter begrenses. Gruppene bør i størst mulig grad ha de samme deltagerne gjennom hele samlingen, og blanding av grupper bør begrenses. På rødt tiltaksnivå anbefales det at fagsamlinger gjennomføres digitalt.

Det må foreligge en plan for håndtering av elever som blir syke eller må i karantene. Dette innebærer å ha tilgjengelige fasiliteter for isolasjon/karantene og rutiner for hjemreise. Det må sikres gode rutiner for informasjon, både i forkant av samlinger og dersom det oppstår sykdom eller påvises smitte.

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

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

Ungdom med kroniske sykdommer

Barn og unge blir svært sjelden alvorlig syke av koronaviruset. Dette gjelder også barn og unge som har kroniske sykdommer eller tilstander fra før. Det kan likevel være enkelte ungdom med alvorlig sykdom eller tilstand som vil rådes til å unngå oppmøte på skolen som et føre-var prinsipp.

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 med fedme.

Barn og unge som har kroniske sykdommer/tilstander, men hvor det individuelt kan vurderes om det er grunnlag for at barnet/ungdommen skal holdes hjemme og/eller få tilrettelagt undervisning fra skolen er listet opp på [Norsk barnelegeforenings nettside](#).

Skolen og foresatte bør ha en dialog om det er mulig å tilrettelegge slik at disse elevene likevel kan møte på skolen. I vurderingen av hvordan opplæringen og tilretteleggingen kan gjennomføres, skal det legges stor vekt på hensynet til elevens beste. For eksempel vil det være avgjørende at fordelene ved å motta tilrettelagt opplæring hjemme veier opp for ulempene disse ungdommene får ved å miste viktig sosial og faglig utvikling. I tilfeller der behov for tilrettelagt undervisning vurderes, må det avklares med behandlende lege.

Som hovedregel er det ikke grunnlag for at søsken til disse barna/ungdommene skal holdes hjemme.

Sjekkliste for smittevern

Tiltak	Utført dato	Merknad
Lage beredskapsplan for ulike tiltaksnivå i henhold til trafikklysmodellen		
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		