

# Covid-19 – forholdsregler på NAG

## Indhold

Vigtigt – også på NAG!.....	1
Sundhedsstyrelsens fem generelle råd .....	1
Forebyggelse af smitte .....	2
Undervisning og pauser .....	3
Tegn på sygdom.....	4
Særlige risikogrupper .....	5

Version 1/7 2020

Kilder: Sundhedsstyrelsens Vejledning for gradvis, kontrolleret genåbning af ungdoms- og voksenuddannelser<sup>1</sup>, <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Genaabning-af-ungdomsuddannelser>

[Sundhedsstyrelsen: Covid-19: Forebyggelse af smittespredning](https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Info-om-forholdsregler-ved-tilfaelde-af-COVID-19-i-skoler-dagtilbud-og-andre-tilbud-til-boern-og-unge)

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Info-om-forholdsregler-ved-tilfaelde-af-COVID-19-i-skoler-dagtilbud-og-andre-tilbud-til-boern-og-unge>

Undervisningsministeriets hotline om COVID-19

## Vigtigt – også på NAG!

- Vask hænder ofte.
- Hold god afstand.
- Bliv hjemme, hvis du føler dig syg.
- Giv besked til skolens kontor, hvis du er blevet testet positiv for Covid-19.

## Sundhedsstyrelsens 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.

---

<sup>1</sup> Da Sundhedsstyrelsens vejledning bliver opdateret løbende, tages der forbehold for løbende ændringer.

Grundelementerne i forebyggelse af smittespredning er i 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

## Forebyggelse af smitte

### Hvordan vasker jeg hænder korrekt?

Du skal bruge vand og flydende sæbe. Du kan se denne korte video, hvor korrekt håndvask bliver demonstreret. [https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film\\_vask\\_haender](https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender)

### Hvor ofte skal jeg vaske hænder?

- Alle skal, som det første de gør, vaske hænder, når de kommer ind på skolen.
- Alle skal vaske hænder i hvert frikvarter.
- Alle skal vaske hænder efter toiletbesøg.
- Alle skal vaske hænder før og efter spisning.
- Alle skal vaske hænder efter næstepudsning og efter nys/host i hænder eller engangslommetørklæde.
- Der skal vaskes hænder før og efter brug af tastatur og mus.
- Lærere skal vaske hænder, hvis de går fra en klasse til en anden.

### Hold afstand

Generelt så skal der holdes minimum 1 meters afstand. Ved sang, råb eller lignende skal der dog holdes minimum 2 meters afstand.

### Kan vi arbejde to elever sammen ved en pc?

Nej, en pc eller tablet må ikke deles.

### Skal jeg rengøre min computer/telefon?

Ja, tastatur, skærm og mus skal rengøres dagligt med en engangsklud tilsat rengøringsmiddel.

### Rengøring

Der er lavet aftale med skolens rengøringsfirma om ekstra rengøring, sådan at vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om ekstra rengøring.

## Undervisning og pauser

### **Hvor tæt må vi sidde på hinanden?**

Der skal være mindst en meter mellem hver elev. Dette er målt fra næse til næse.

### **Må vi godt være samlet en hel klasse i et klasselokale?**

Ja, så længe reglerne om afstand mellem eleverne i klasselokalet overholdes, må der godt være samlet en klasse. I pauser og frikvarterer opfordres eleverne til at færdes i mindre grupper.

### **Idræt**

Ved idrætsaktiviteter med fysisk kontakt anbefales øget opmærksomhed på hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte.

### **Musik**

Ved sang, råb eller lignende skal der holdes minimum 2 meters afstand.

### **Kan vi holde frikvarter sammen?**

I opfordres til at holde frikvarter i de samme mindre grupper.

### **Må vi opholde os i Agoraen?**

Ja, men det er bedre at være udenfor.

### **Spisepause**

Årgangene starter spisepausen forskudt, således at der kommer mindre kø ved kantinen. Der kan spises frokost udendørs, i agoraen, på balkonen, i ellipsen og i studiecentrene. Der må ikke spises i klasselokalerne. Det er vigtigt, at I sørger for at rydde af efter jeres frokost, sådan at rengøringen kan komme til at tørre bordene af efter spisepausen.

### **Kantine**

Kantinen er åben. Det vil være muligt at købe portionsanrettet mad. Indtil videre vil der ikke være buffet. Alt mad serveres på engangsservice, så det kan tages med til studiecentre, hvor der kan spises.

## Tegn på sygdom

### Hvad er tegn på sygdom?

Nogle mennesker, især yngre, kan have COVID-19 uden at udvikle symptomer. På nuværende tidspunkt vurderes det, at man kan smitte 48 timer før symptomdebut. Derfor er der også særlige forholdsregler for personer uden tegn på sygdom.

Mistanke om COVID-19 bør opstå ved alt fra milde symptomer på både øvre luftvejsinfektion og svær nedre luftvejsinfektion. Det kan fx være hoste, feber, ondt i halsen, muskelsmerter eller vejtrækningsbesvær.

For de, der udvikler symptomer, er det karakteristisk, at man til at begynde med har milde symptomer som ondt i halsen, muskelsmerter og evt. tør hoste. I dette stadium har man ofte let eller ingen feber.

Andre typiske symptomer er feber og hovedpine. Ved forløb med forværring kan der tilkomme åndenød, herunder hurtig vejtrækning.

Stoppet næse eller løbenæse uden andre symptomer er ikke typisk for COVID-19, dvs. det er mindre sandsynligt, at symptomerne skyldes COVID-19, uden at det dog kan udelukkes.

### Hvornår må jeg komme i skole?

Ansatte og elever må komme i skole, når de ikke har symptomer på sygdom. Det betyder, at hvis man har symptomer på sygdom, også milde symptomer som forkølelse, skal man blive hjemme, indtil man er rask.

I forhold til COVID-19 betragtes man som rask, når der er gået 48 timer, efter symptomerne er ophørt. Herefter må man komme i skole igen.

Man regnes også for at være smittet, hvis man testes positiv for COVID-19, selvom man ikke har symptomer. I sådanne tilfælde skal man blive hjemme i 7 dage efter testen er taget og anses herefter for smittefri. Hvis man undervejs udvikler symptomer på COVID-19, skal man blive hjemme indtil 48 timer efter symptomerne er ophørt.

### Hvornår er man syg?

Man vurderes som syg, når der er symptomer på sygdom, også ved milde symptomer som forkølelse. Det betyder, at man ved symptomer på sygdom skal blive hjemme fra arbejde eller skole.

Hvis man testes positiv for COVID-19, selvom man ikke har symptomer, så regnes man også for at være smittet.

### Hvad hvis jeg bliver syg, mens jeg er i skole?

Hvis en elev eller en ansat får symptomer på sygdom, mens de er i skole, skal de hurtigst muligt tage hjem og blive der, indtil 48 timer efter de har haft sidste symptomer.

Hvis en person, der har været i skole, konstateres smittet med COVID-19, skal den pågældende skole informeres om det, med henblik på at de personer, den pågældende har været i nær kontakt med, informeres. Dette kan gøres ved et fælles opslag på Lectio eller lignende.

Nære kontakter skal efterfølgende være særligt opmærksomme på sygdomstegn og i endnu højere grad følge de generelle råd om god hygiejne, men de må som udgangspunkt gerne må møde op i skolen. Skolens ledelse anbefales samtidig at gøre de berørte elever og lærere, der har været en nær kontakt til den smittede opmærksom på Sundhedsstyrelsens materiale til nære kontakter.

([https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Informationsmateriale\\_naere-kontakter-til-COVID-19-smittede](https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Informationsmateriale_naere-kontakter-til-COVID-19-smittede))

### **Må jeg komme i skole, hvis der er en i min husstanden, der er påvist med COVID-19?**

Hvis man bor i husstand med en person med påvist COVID-19, så er man nær kontakt til en smittet, og man opfordres til at blive hjemme indtil man er blevet testet negativ. Se også

[https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Informationsmateriale\\_naere-kontakter-til-COVID-19-smittede](https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Informationsmateriale_naere-kontakter-til-COVID-19-smittede))

### **Er der risiko for at være smittet med COVID-19 uden at få symptomer?**

Nogle mennesker, især yngre, kan have COVID-19 uden at udvikle symptomer. På nuværende tidspunkt vurderes det, at man kan smitte 48 timer før symptomdebut. Derfor er der også særlige forholdsregler for personer uden tegn på sygdom. Det antages, at størstedelen af smitte sker fra personer med symptomer.

Hvis der forekommer smitte fra personer uden symptomer sker det ikke ved hoste/nys, men ved at der overføres smitstof fra næse og mund via hænder til genstande og overflader, der berøres af andre, der smittes ved ligeledes at røre ved næse/mund. Hyppig håndvask med vand og flydende sæbe, rengøring (særligt af kontaktpunkter, som fx håndtag) og afstand er derfor de vigtigste elementer i at hindre smittespredning.

## Særlige risikogrupper

### **Hvad er særlige risikogrupper?**

Nogle grupper er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med COVID-19. Det gælder ældre mennesker, mennesker med nogle kroniske sygdomme, mennesker med nedsat immunforsvar og gravide.

Du kan se en fuldstændig liste her: <https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper>

### **Skal jeg komme i skole, hvis jeg tilhører en særlig risikogruppe? (elever)**

Hvis du tilhører en risikogruppe skal du kontakte din læge for at få en vurdering af, om, om det er sundhedsmæssigt forsvarligt, at komme på gymnasiet. Hvis din læge frafråder dig at komme på gymnasiet, bedes du henvende dig til skolens ledelse, sådan at vi i fællesskab kan lave en plan for, hvordan du kan følge undervisningen hjemmefra.

**Skal jeg komme i skole, hvis jeg tilhører en særlig risikogruppe? (medarbejdere)**

På Nærum Gymnasium vil vi anbefale, at du kontakter din læge for at få en vurdering af, om det er sundhedsmæssigt forsvarligt, at komme på gymnasiet. Sundhedsstyrelsen anbefaler ledelsen på uddannelsesinstitutionen i dialog med den enkelte medarbejder at lave en konkret og individuel vurdering for medarbejdere, der tilhører en særlig risikogruppe. I vurderingen kan der lægges vægt på, om det er sundhedsmæssigt forsvarligt, at den pågældende medarbejder fortsat varetager sin vanlige funktion.

**Kan jeg komme i skole, hvis jeg bor i husstand med en person, der er i en særlig risiko? (elever)**

Bor man i husstand med en person, der er i særlig risiko, kan man som udgangspunkt godt komme i skole. Særlige forhold som fx igangværende kemoterapibehandling, kan betyde, at der skal tages særlige hensyn. I tvivlstilfælde vil vi anbefale, at man kontakter egen læge.

**Kan jeg komme i skole, hvis jeg bor i husstand med en person, der er i en særlig risiko? (medarbejdere)**

Bor man i husstand med en person, der er i særlig risiko, kan man som udgangspunkt godt komme på arbejde. Særlige forhold som fx igangværende kemoterapibehandling, kan betyde, at der skal tages særlige hensyn. I tvivlstilfælde vil vi anbefale, at man kontakter egen læge.