

# Covid-19 – forholdsregler på NAG

## Indhold

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

Version 26. marts 2021, der tages forbehold for ændringer i vejledningerne.

## Indledning

De forholdsregler, som er beskrevet i dette materiale, sikrer, at vi på Nærum Gymnasium kan overholde Sundhedsstyrelsens forholdsregler til forebyggelse af smitte med Covid-19.

I dette materiale beskrives forholdsreglerne for den almindelige skolegang. Hvis en elev eller medarbejder konstateres smittet med Covid-19, vil vi naturligvis følge Sundhedsstyrelsens forholdsregler ved tilfælde af Covid-19 i skoler. Hvis en elev eller medarbejder konstateres smittet med Covid-19, informerer vi hurtigst muligt de relevante klasser, hold og medarbejdere.

## Vigtigt – også på NAG!

- Test: For at komme på skolen skal du have en negativ test, der højst er 72 timer gammel. Det kan være en test taget som selvtest på NAG
- Vask hænder ofte.
- Hold god afstand.
- Bliv hjemme, hvis du føler dig syg.
- Giv besked til skolens kontor med det samme, 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.

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

### Test

Alle elever og ansatte skal have en negativ Covid-19 test, før de må komme på NAG. Testen må højst være 72 timer gammel, regnet fra det tidspunkt, hvor testen er taget. Skolen er forpligtet til at kontrollere dette, og alle skal derfor medbringe dokumentation for negativ test enten på papir eller elektronisk. Hvis en elev eller ansat ikke kan fremvise et negativt testresultat, må man ikke komme på skolen.

Elever og ansatte kan lave en selvtest på NAG fra torsdag i uge 14.

Elever og ansatte, der tidligere har været smittet, er fritaget for at skulle fremvise en test, hvis de kan fremvise dokumentation for en positiv Covid-19 undersøgelse, der er mindst 2 uger og højst 12 uger gammel.

Med de nuværende regler er vaccinerede ikke fritaget for at blive testet.

### Brug af mundbind – elever

Alle skal bære mundbind, når de bevæger sig rundt på inden for på NAG. Mundbindet kan dog tages af, når man skal spise. Der skal ikke bæres mundbind, når man sidder ned inde i undervisningslokalet. I må ikke gå ind på NAG uden et mundbind, som I selv skal medbringe. Som uddannelsesinstitution skal NAG ikke udlevere mundbind. Hvis man har glemt mundbind, skal man selv skaffe sig et, fx købe et i en nærliggende butik. Hvis man ikke har råd til mundbind er vi blevet oplyst om, at man kan afhente mundbind i Rudersdal Kommunes Borgerservice.

Hvis elever af helbredsmæssige årsager ikke kan gå med mundbind, kan man efter aftale med skolen blive fritaget. Hvis man ønsker en fritagelse, skal man henvende sig på skolens kontor.

### Brug af mundbind – lærere

Alle lærere bærer mundbind eller visir, når de ikke opholder sig på lærerværelset, i forberedelseslokalerne eller på eget kontor. Lærere, der underviser to eller færre hold på én dag, behøver ikke bære mundbind/visir i undervisningslokalet den dag. Det betyder omvendt, at hvis en lærer underviser 3 hold eller flere på én dag, så skal læreren bære mundbind/visir i alle sine undervisningsmoduler den dag. Vi opfordrer til, at lærere uanset antal undervisningshold pr. dag, bærer visir/mundbind, når de er tæt på elever, fx ved hjælp til enkeltelever, deltagelse i gruppearbejde med elever e.l. Ud over dette kan der være fagspecifikke vurderinger, der aftales af faggruppens lærere.

### 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.

### **Hvornår skal jeg afspritte hænder?**

Hvis du ikke har mulighed for at vaske hænder, kan du afspritte dem i stedet for. Der er standere med håndsprit ved alle indgange, i kantinen og ved indgange til studiecentre. Der er også håndsprit i alle klasselokaler.

### **smitte|stop**

Vi opfordrer jer til at bruge appen smitte|stop, der kan orientere dig, hvis du har været tæt på en, der er blevet testet positiv for Covid-19.

## **Undervisning og pauser**

### **Sammen med egen klasse**

Den delvise genåbning betyder, at man alene må være sammen med elever fra egen klasse.

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

I skal holdes pauser sammen med klassen enten udenfor eller ved det klasselokale, som jeres klasse er i.

### **Kantine**

I køen til kantinen skal der holdes 2 m afstand. Der skal sprittes hænder, når man går ind på kantineområdet.

## Socialt

### **Kan vi være sammen på tværs af klasserne?**

Det anbefales, at eleverne begrænser deres sociale kontakter og primært er sammen med elever fra deres egen klasse.

### **Sociale kontakter**

Du skal holde dig til en fast lille omgangskreds på højst 5 forskellige personer, ud over din husstand. Arbejdsplads, skole og fritidsaktiviteter er ikke omfattet. Hvis det kan lade sig gøre så mød hinanden udendørs.

## 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 skolen 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. Skolens ledelse vil samtidig 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 skal 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 menneske, 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.

Kilder: <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/corona/Forebyg-smitte/Generelle-raad>

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Information-til-foraeldre-til-boern-og-unge-i-dagtilbud-og-skole>

<https://www.sst.dk/da/Nyheder/2020/Sociale-arrangementer-ifm-dagtilbud-skoler-og-andre-boer-aflieses-i-den-kommende-tid>

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Pjece-om-unge-og-trivsel-i-en-coronatid>

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sundhedsstyrelsens-gode-raad-Social-samvaer-i-en-tid-med-COVID-19>

<https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf21/mar/210310-retningslinjer-for-test.pdf>

<https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/aktuelt/pdf21/mar/210310-generelle-retningslinjer-for-ungdoms-og-voksenuddannelser.pdf>