



# Covid 19

## Smittevern ved Lillestrøm videregående skole - høsten 2020

Gjelder fra 09.11.20 - for gult eller rødt nivå i trafikklysmodellen.

Versjon 5.0 (erstatte versjon 4.0 av 12.08.20 for gult nivå)



Smittevern ved Lillestrøm videregående skole er basert på Udirs

[Veileder om smittevern for ungdomsskole og videregående skole under covid-19 utbruddet 2020](#)

Udirs veileder bør leses av alle ansatte, elever og foresatte.

Se også [Folkehelseinstituttets informasjonssider om korona](#).



Folkehelseinstituttet har laget en [trafikklysmodell](#) med grønt, gult og rødt nivå som viser hvilke smitteverntiltak barnehager og skoler skal følge.

Felles for alle nivåene er at ingen skal møte i barnehagen eller skolen hvis de er syke, og alle må sørge for å vaske hendene og ha god hostehygiene.

#### **Gult nivå i videregående skole:**

- Ingen syke skal møte på skolen
- God hygiene
- Kontaktreduserende tiltak:
  - Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)
  - Hele skoleklasser 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 1 meters avstand i alle situasjoner
  - Unngå trengsel og store samlinger

#### **Rødt nivå i videregående skole:**

- Ingen syke skal møte på skolen
- God hygiene og forsterket renhold
- Kontaktreduserende tiltak:
  - Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)
  - Dele inn elever i mindre grupper
  - Minst en meters avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner
  - Unngå trengsel og store samlinger
  - Vurdere alternierende oppmøtetider for elever

Skolen utarbeider egne planer for oppmøte når det er rødt nivå, disse kunngjøres på Teams.



## Slik bremser vi smittespredning:

1. Syke personer skal ikke være på skolen.
2. God hygiene – håndhygiene, hoste/nysehygiene, renholdsrutiner.
3. Redusert kontakthypighet mellom personer.
  - tenk på alle andre som mulige smittekilder som kan smitte deg.
  - tenk på deg selv som en mulig smittekilde som kan smitte andre.

På gult nivå gjelder kravet om en meters avstand kun utenfor klasserommet.

På rødt nivå gjelder kravet om en meters avstand både innenfor og utenfor klasserommet.



# Hvem skal holde seg hjemme?

Elever og ansatte skal ikke komme på skolen

- når de har nyoppståtte luftveissymptomer og/eller sykdomsfølelse, selv om symptomene er milde

De skal holde seg hjemme til allmenntilstanden er god. Elever og ansatte kan komme tilbake på skolen når de føler seg friske og feberfrie, selv om de har noe restsymptomer på luftveisinfeksjon (noe hoste, snørr, tett nese)

- hvis de er i isolasjon eller karantene

Når skal ungdom og voksne være hjemme fra skole/arbeid og testes for covid-19?



1. Føler du deg syk eller tror du det kan være en infeksjon på gang?



Hold deg hjemme.  
Kontakt lege ved behov for hjelp.



2. Har du fått feber, hoste, sår hals, blitt tungpustet eller mistet smaks-/luktesansen, eller har du mistanke om at du har fått covid-19?



**JA**  
Kontakt teststasjon for å avtale testing.  
Bli hjemme til prøvesvaret er klart.



**NEI**  
Du kan gå på skole/arbeid når du er symptomfri.

3. Viste testen at du har covid-19?



**JA**  
Du skal være isolert.  
Kommunen følger opp deg og dine nærkontakter.



**NEI**  
Du kan gå på skole/arbeid når du er feberfri og i fin form.  
Lett hoste eller lignende som henger i er ok!



## Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

### Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme.
- Har du symptomer på covid-19 bør du testes.

Til deg som er nærkontakt eller har vært på reise og skal i

### KARANTENE

- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men med godt over 1 meters avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- Barn kan omgås de andre i husstanden som normalt, men hold god avstand mellom voksne.
- De du bor med er ikke i karantene.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmeisolering.

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er satt i

### HJEMMEISOLERING

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

Albansk	Punjabi
Amharisk	Rumensk
Arabisk	Russisk
Bosnisk	Samisk
Bulgarsk	Serbisk
Burmesisk	Somalisk
Dari	Sorani
Engelsk	Spansk
Farsi	Swahili
Finsk	Tagalog
Fransk	Tamil
Gresk	Thai
Hindi	Tigrinya
Italiensk	Tjekkisk
Kinesisk	Tyrkisk
Kinyarwanda	Tysk
Kroatisk	Urdu
Kurmanji	Uzbek
Latvisk	Vietnamesisk
Litauisk	
Nepalsk	
Oromo	
Pashto	
Polsk	
Portugisisk	





## Hva gjør vi om noen blir syke på skolen?

Elever og ansatte skal reise hjem fra skolen hvis de får symptomer.

- Det må umiddelbart gis beskjed om sykdom til skolens ledelse via kontoret.
- For elever under 18 år må foresatte varsles av kontaktlærer eller via kontoret.
- Elev/ansatt skal isoleres på eget rom til de blir hentet/reiser, og bruke munnbind hvis det ikke er mulig å holde to meters avstand.
- Rommet skal renholdes snarest mulig etter bruk og før andre får bruke det, rommet må inntil renhold er gjort merkes som avstengt.
- Toalett og andre rom brukt av personer med symptomer skal renholdes snarest mulig og før andre får bruke det, rommene må inntil renhold er gjort merkes som avstengt.
- Elev/ansatt skal ikke ta offentlig transport.



## Hvem kan være på skolen?

Elever og ansatte som skal være på skolen i henhold til ordinære timeplaner (på gult nivå) eller egne planer som kunngjøres på Teams (på rødt nivå), kan møte i henhold til disse planene

...når de ikke har symptomer på sykdom\*

...ved gjennomgått luftveisinfeksjon eller sykdomsfølelse, når de føler seg friske og er feberfrie igjen\*

...hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19\*

Merk:

På rødt nivå er vil skolen utarbeide egne planer for hvilke trinn, klasser og enkeltelever som til enhver tid får lov å være til stede på skolen.

\*Klikk for link til Udir



 Utdannings-  
direktoratet





## Elever med kroniske sykdommer / tilstander

Barn og unge som har kroniske sykdommer/tilstander, men som kan møte på skolen som vanlig, gjelder i henhold til [Udirs smittevernveileder](#) blant annet:

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

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 på [Norsk barnelegeforenings nettside](#).



## Ansatte som det må vurderes individuelt om det skal tilrettelegges for er

Ansatte som tilhører grupper med høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19 bør vurderes individuelt med tanke på tilrettelagt arbeid. Ansatte dette er aktuelt for, må ha legeerklæring.

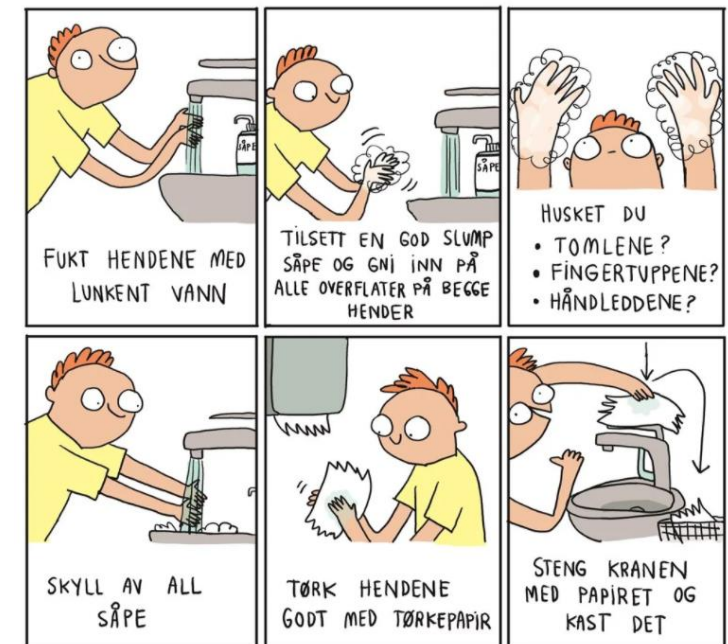
Hvilke aldersgrupper og sykdommer som kan gi økt risiko for voksne personer er oppdatert på [Folkehelseinstituttets nettsider](#).



## God hygiene

### Håndvask med lunkent vann og flytende såpe i minst 20 sekunder og tørke med engangs papirhåndklær

- før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- når man kommer til skolen – antibac ved alle innganger (men bruk helst vann og såpe)
- ved bytte av klasserom
- etter hosting/nysing
- etter toalettbesøk
- før og etter måltider
- etter man kommer inn fra uteaktivitet



Hoste og nyse i armkroken eller i tørkepapir som kastes umiddelbart



## Redusert kontakt og kontakthyppighet - elever

- Holde avstand (følge regler for gult nivå / rødt nivå).
- Ikke låne utstyr av hverandre.
- Utstyr som må deles av flere renholdes av bruker før og etter bruk.
- Unngå trengsel på vei inn / ut av rom.
  - Klasseromsdører og andre innvendige dører skal stå ulåst og åpnet
  - Ikke alle grupper ha pauser samtidig
- Unngå felles berøringspunkter.
  - Automatiske kraner på servanter i korridorer, toaletter, klasserom, saler
  - Automatiske døråpnere til inngangsdører til alle bygninger, innvendige dører skal stå mest mulig åpne
  - Vannautomater brukes minst mulig, ha med vannflaske som er fylt opp hjemme
- Egne rutiner for bruk av bibliotek, IKT-support, resepsjon og undervisning i enkeltfag.



## Redusert kontakthypighet - ansatte

- Vurdere digitale møter fremfor fysiske møter.
- Holde en meters avstand i møter og i pauser, to meter ved kontakt over 15 minutter.
- Begrense deling av undervisningsutstyr.
- Pauser på ulike tider, ikke samles i grupper i pausene.
- Redusere felles berøringspunkter
  - Automatiske kraner på servanter
  - Automatiske døråpnere til inngangsdører til alle bygninger
  - Brannører ved aula/galleri stå åpne (magnetlås lukker automatisk ved brannalarm)
  - Kaffemaskin, -trakter og -kanner på personalrom ikke i bruk, varmt drikke må medbringes
  - Ingen matlaging ved kjøkkenøy på personalrom
  - Ingen tavletusjer liggende i klasserom for felles bruk, hver lærer henter sitt sett i resepsjonen
  - Engangshansker kan hentes i resepsjonen ved avklart behov
- Ansatte med flere arbeidsgivere/jobber bør om mulig ha kun ett oppmøtested pr dag.



## Smitteverntiltak i undervisning

- Holde god avstand til andre (følge regler for gult nivå / rødt nivå).
- Unngå aktiviteter med nærkontakt.
- Klassekart med faste makkerpar og makkergrupper, i grupper med elever fra flere klasser skal elevene sitte mest mulig med elever fra egen klasse
- Rengjøre utstyr etter bruk, ikke dele utstyr uten at det er rengjort.
  - Eleven rengjør utstyr benyttet av eleven, eks lab-utstyr, kroppsøvingsutstyr, dansebarrer.
  - Lærer rengjør utstyr benyttet av lærer, eks PC-kabel, fjernkontroll, display kopimaskin.
  - Renholdere rengjør pulter, dørhåndtak, lysbrytere etc  
(det er derfor viktig at vi kjenner til alle rom som er benyttet av elever og ansatte)
  - Lærer / elev rengjør selv pulter når kun en eller få elever har benyttet ett rom
- Egne rutiner for undervisning i enkeltfag, se egne lysbilder for dette



## Smittevernstiltak i IKT-avdelingen:

- Pleksiglasskjerm i skranken, fysisk skille mellom IKT-medarbeider og bruker, ingen brukere får gå inn bak skranken.
- Tydelig gulvmerking for å holde avstand mellom brukere, kun en bruker av gangen inne på IKT-avdelingen, kø skal holdes på gangen, langs veggen med en meters avstand.
- Enheter som leveres inn desinfiseres før IKT-medarbeidere påstarter arbeid med dem.
- Dersom bruker har behov for å følge med på skjerm tilkobles ekstern skjerm, avstand på en meter mellom IKT-medarbeider og bruker skal opprettholdes.
- IKT-medarbeider bruker engangshansker ved behov.



## Smittevernstiltak i bibliotek:

- Pleksiglasskjerm i skranken, fysisk skille mellom bibliotekansatte og brukere.
- Berøringsfri strekkodeleser plassert så elevene selv skanner bøker og legger de på anvist plass ved tilbakelevering.
- Redusert antall stoler ved gruppebord, kun 2-3 brukere ved hvert bord.
- Felles PC for søking er tatt ut av bruk.
- Sjakkspill er fjernet.
- Tilgang på antibac rett utenfor biblioteket, i perioder med mye trafikk også inne i biblioteket.
- Tydelig gulvmerking for å holde avstand mellom brukere.
- Før og etter utlån av MK-utstyr renholdes utstyret av brukeren.
- Bibliotekansatte bruker engangshansker ved behov.





## Smittevernstiltak i skolens resepsjon:

- Pleksiglasskjerm i skranken, fysisk skille mellom resepsjonist og brukere
- Ingen brukere får gå inn bak skranken.
- Tilgang på antibac utenfor skranken.
- Tydelig gulvmerking for å holde avstand mellom brukere.
- Selvbetjening for ansatte ved uttak av rekvisita i skap ved resepsjonen.
- Ingen adgang for andre enn kontoransatte til lagerrom.
- Kontoransatte bruker engangshansker ved behov.
- Kopimaskin i resepsjonsområdet er til bruk kun for kontoravdelingen.



## Smittevernstiltak i skolens elevkantine:

Elevkantinen er inntil videre ikke i bruk. Medbrakt mat spises i det klasserom elevene oppholder seg i. Følgende punkter gjelder derfor først ved en gjenåpning som pr dato ikke er tidfestet:

- Smittevern på kantinekjøkken og i disk er kantinedrivers ansvar, kantinen driftes av eksternt firma.
- Renhold og rutiner for bruk av fellesområder i kantinen er skolens ansvar, se eget lysbilde for renhold.
- Tilgang på antibac utenfor disk.
- Tydelig gulvmerking for å holde avstand mellom kunder i kø.
- Atskilt inngang og utgang til/fra kantine utenfra, som inngang brukes dør mellom kroppsøvingsgarderober med automatisk døråpner, som utgang brukes dør mot utvendig trapp ved guttegarderober, trappen er for smal for møtende og skal derfor kun brukes som utgang. Døren til utgang kan åpnes ved å skyve med skulder.



## Informasjon om 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 dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

Utsatte områder skal ha forsterket renhold.

Renholdsavdelingen følger egne instruksjoner for smittevern i sin arbeidsutførelse.



## Forsterket renhold – rutine ved Lillestrøm videregående skole:

- Alle toaletter og vaskeservanter rengjøres før skolestart og etter midttimen.
- Toalettseter og dørhåndtak på toaletter og kraner på servanter rengjøres etter alle pauser (kl 10, kl 12.20, kl 14.00), men avhengig av omfang av bruk av den enkelte bygning og etasje.
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig ved alle servanter, dette kontrolleres før skolestart og etter midttimen.
- Antibacdispensere kontrolleres daglig, mobile antibacstativer flyttes av drift/renhold etter behov.
- Sjøppel tømmes daglig.
- Spisebord på personalrom og i kantine vaskes med vann og såpe før skolestart og etter midttimen.
- Dørhåndtak og trappegelendre rengjøres før skolestart og ytterligere to ganger daglig.
- Elevenes pulter og stoler og ansattarbeidsplasser rengjøres daglig.
- Felles utstyr som sportsutstyr, apparater i styrkerom, dansebarrer, tangenter på instrumenter og miksebord, laborieutstyr på realfagslaboratorier og skolens video- og fotokameraer rengjøres umiddelbart etter bruk av brukeren selv – det samme gjelder display på kopimaskiner. Kluter eller våtservietter for dette formål skal være tilgjengelig for brukere.



## Åpne dører – rutine ved Lillestrøm videregående skole:

- Dører til klasserom og grupperom låses opp av renholdere og settes i åpen stilling før kl 8.00. (gjelder ikke laboratorier / spesialrom).
- Alle dører til korridorer, personalrom, møterom, toaletter skal i utgangspunktet stå ulåst og åpne.
- Innenfor skolens åpningstid, 07.00 – 16.00 skal berøringsfri sensorstyrt åpningsmekanisme være aktivert på inngangsdører til alle bygninger. Ved doble dører gjelder dette høyre dør som brukes som inngang (ved utgang kan alle dører åpnes uten håndberøring). Dersom det er trafikk begge veier gjennom inngangs/utgangsdører holdes trafikken til høyre.
- Dersom det er trafikk ut og inn av klasserom og andre rom prioriteres trafikk ut før trafikk inn, de som venter på å komme inn må overholde avstand på minst en meter til de som går ut.
- Korridorer og trapper er fra november merket med gule midtstriper, alle må holde seg til høyre for disse for å holde avstand med møtende.



## Smitteverntiltak i enkeltfag – dans og bevegelsesfag

- Begrense antall elever i undervisningsrom samtidig.
- Begrense antall elever i garderobe / dusj samtidig, helst dusje hjemme om det er siste time.
- Unngå aktiviteter med nærkontakt.
- Rengjøre barrer før og etter bruk, ikke dele barrer uten at det er rengjort.
- Håndvask før og etter bruk av utstyr.
- Rengjøre gulv etter bruk.



## Smitteverntiltak i enkeltfag – drama

- Begrense antall elever i undervisningsrom samtidig.
- Unngå aktiviteter med nærkontakt.
- Rengjøre felles utstyr og rekvisitter og kostymer før og etter bruk, ikke dele uten at det er rengjort.
- Teatersminke brukes kun når nødvendig, egen rutine må utarbeides
- Ikke bruke felles utstyr dersom tilstrekkelig renhold/desinfisering ikke er mulig.
- Håndvask før og etter bruk av utstyr.
- Planlegge og gjennomføre rigging og flytting av utstyr på en måte som minimerer smitterisiko.



## Smitteverntiltak i enkeltfag – musikk (1)

- Begrense antall elever i undervisningsrom samtidig.
- Unngå aktiviteter med nærkontakt.
- Rengjøre felles instrumenter (tangenter / slagverk) /miksebord /mikrofoner og mikrofonstativ før og etter bruk, ikke dele uten at det er rengjort.
- Håndvask før og etter bruk av felles utstyr.
- Ikke bruke felles utstyr dersom tilstrekkelig renhold/desinfisering ikke er mulig.
- Planlegge og gjennomføre rigging og flytting av utstyr på en måte som minimerer smitterisiko.





## Smitteverntiltak i enkeltfag – musikk (2)

- Spytt/kondens fra blåseinstrument samles direkte i papir som kastes umiddelbart, med etterfølgende håndvask.
- Læreren tar ikke i elevenes instrument, unntatt ved behov for stemming av strengeinstrument.
- Sangelever og sanglærer skal ikke stå rett ovenfor hverandre.
- Elever kan synge i kor innenfor sin kohort eller mindre grupper.



## Smitteverntiltak i enkeltfag – kroppsøving

- Begrense antall elever i garderobe / dusj samtidig, helst dusje hjemme om det er siste time. En meters avstand i garderobe.
- Kroppsøving skal helst gjennomføres utendørs.
- Unngå aktiviteter med nærkontakt, f.eks enkelte lagspill, pardans, kampsport.
- Planlegge og gjennomføre rigging og flytting av utstyr på en måte som minimerer smitterisiko.
- Rengjøre utstyr før og etter bruk, ikke dele utstyr uten at det er rengjort.
- Håndvask før og etter bruk av utstyr.



## Smitteverntiltak i enkeltfag – praktiske MK-fag

- Unngå aktiviteter med nærkontakt.
- Vaske / tørke av foto- / video- / lydutstyr etter bruk, ikke dele utstyr uten at det er rengjort.
- Ikke bruke felles utstyr dersom tilstrekkelig renhold/desinfisering ikke er mulig.
- Håndvask før og etter bruk av utstyr.



## Smitteverntiltak i enkeltfag – realfagslaboratorier

- Unngå aktiviteter med nærkontakt.
- Ikke bruke felles utstyr dersom tilstrekkelig renhold/desinfisering ikke er mulig.
- Rengjøre laboratorieutstyr etter bruk, ikke dele utstyr uten at det er rengjort.
- Håndvask før og etter bruk av utstyr.



## Alle må bidra og støtte opp om skolens smitteverntiltak

- Det er skolens ansvar å utarbeide smittevernsveileder og iverksette tiltak på systemnivå samt å legge fysisk og organisatorisk til rette for smittevern.
- Det er den enkeltes ansvar å støtte opp om smittevernstiltakene og følge de regler og instruksjoner som er gitt i dette dokumentet.
- Eventuelle brudd på smittevernstiltak fra elevers side vil kunne bli fulgt opp i henhold til ordensreglementet, dette anses hjemlet i ordensreglementets §4, 1. og 2. avsnitt.
- Eventuelle brudd på smittevernstiltak fra ansattes side vil kunne bli fulgt opp som personalsak, dette anses hjemlet i arbeidsmiljølovens § 2-3, 1. ledd.