

Videregående skole

Covid-19-epidemien:

Veileder om smittevern for ungdomsskole og videregående skole

20. april 2020. 3. utgave 29. mai 2020

Utgitt av HelseDirektoratet. Faglig innhold levert av Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet

IS-2913: veileder om smittevern for ungdomsskole og videregående skole



Covid-19-epidemien: Veileder i smittevern for ungdomsskole og videregående skole

Utgitt av Helsedirektoratet
Faglig innhold ved Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet.

20. april 2020. 3. utgave 29. mai 2020

Innhold

1 Innledning	4
2 Bakgrunn	5
2.1 Skolenes samfunnsrolle	5
2.2 Om viruset, sykdommen og utbruddet	5
2.3 Barn og ungdoms rolle i utbruddet	5
2.3.1 Risiko for at barn og ungdom blir smittet	6
2.3.2 Risiko for at ungdom kan smitte andre	6
3 Smitteforebyggende tiltak	7
3.1 Nivåinndeling av smitteverntiltak (trafikklysmode)ll)	7
3.2 Syke personer skal ikke være på skolen	9
3.2.1 Når skal elever og ansatte møte på skolen?	10
3.2.2 Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen?	10
3.2.3 Når sykdom oppstår på skolen	10
3.2.4 Hva hvis en i husstanden til en elev/ansatt er syk	11
3.2.5 Hvis en i husstanden til en elev/ansatt har bekreftet covid-19	11
3.3 God hygiene	12
3.3.1 God hånd- og hostehygiene	12
3.3.2 Godt renhold	13
3.4 Redusert kontakt mellom personer	14
3.4.1 Kontaktreduserende tiltak i ungdomsskoler (grønt, gult og rødt nivå)	15
3.4.2 Kontaktreduserende tiltak i videregående skoler (grønt, gult og rødt nivå)	19
3.4.3 Felles for ungdomsskoler og videregående skoler (gjelder alle nivå)	22
3.5 Smitteverntiltak i enkelte fag på ungdomstrinnet og i videregående opplæring	24
3.6 Yrkesfag i videregående opplæring	26
4 Spesielt for videregående skoler der elevene bor på internat	27
5 Er det noen ungdom og ansatte det må tas spesielle hensyn til?	28
5.1 Ungdom med kroniske sykdommer	28
5.2 Voksne (foresatte /ansatte)	29
6 Opplæring av ansatte og informasjon til foresatte	30
6.1 Samhandling med foresatte og foreldremøter	30
7 Sjekkliste for smittevern på ungdomsskoler og videregående skoler	31
8 Kilder	33

1 Innledning

Denne veilederen skal gi råd og føringer til ungdomsskoler og videregående skoler når det gjelder drift under koronavirusutbruddet (covid-19-utbruddet). Veilederen gjelder også for voksenopplæring så langt den passer. Veilederen kommer i tillegg til eksisterende regler og retningslinjer beskrevet i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.^{1 2}. Utbruddets utvikling og praktiske hensyn kan føre til behov for endringer på et senere tidspunkt.

Det er skoleeier som er ansvarlig for å sikre at driften skjer i samsvar med gjeldende regelverk³. 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.⁴ 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 drift av skolene under covid-19 utbruddet. Smittevern faglig forsvarlig drift innebærer et velfungerende samarbeid mellom alle aktører som har oppgaver på skolen. Det fordrer et godt samarbeid mellom personalet på skolen og skolehelsetjenesten, i tillegg til renholdsarbeidere som skal ivareta behovet for vask og rengjøring. Videre vil god dialog mellom skole og hjem være av sentral betydning.

Veilederen tar utgangspunkt i gjeldende rammebetingelser. Det betyr at veilederen legger til grunn gjeldende regelverk og finansiering.

Veilederen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet. Oppdraget ble gitt av Kunnskapsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet, via Helsedirektoratet

Oppdatert 3.versjon er publisert 29. mai 2020. Endringer i denne utgaven er:

- Innføring av trafikklysmoell for å tilpasse kontaktreduerende tiltak
- Forbedrede råd for skånsom håndvask
- Fjernet kapittel om smittevernråd ved gjennomføring muntlig, muntlig-praktisk og praktisk eksamen

I versjon 2 (publisert 7.mai 2020) ble følgende endringer gjort:

- Tydeliggjøring av ulike kontaktreduerende tiltak for ungdomsskoler og videregående skoler.
- Presisering og tydeliggjøring av enkelte råd

¹<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>

² <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/miljo-og-helse-i-barnehagen>

³ jf. opplæringsloven § 13-10, friskoleloven § 5-2 første ledd og voksenopplæringsloven § 24.

⁴ <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>

2 Bakgrunn

Våren 2020 utløste et globalt utbrudd av koronaviruset SARS-CoV-2 en rekke strenge tiltak for å begrense smitten av viruset. Alle skoler og barnehager ble stengt fra 13. mars. Tiltakene ble vurdert fortløpende, og 7. april vedtok regjeringen en gradvis gjenåpning av barnehager og skoler. Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet utarbeidet en veileder for å ivareta smittevernet ved gjenåpningen.

Denne veilederen skal gi innsikt i og eksempler på hvordan skoler kan organiseres samtidig som smitteverntiltak blir iverksatt. Denne veilederen gjelder for alle ungdomsskoler og videregående skoler uavhengig av hvilket grunnlag skolen driver etter⁵. Veilederen gjelder også for voksenopplæring så langt den passer. For smitteverntiltak knyttet til elever med spesielle behov, viser vi også til tiltak i veileder for barneskole og veileder for barnehage så langt de passer.

2.1 Skolenes samfunnsrolle

Skolene har en avgjørende rolle i sosial og faglig utvikling for ungdom. Det følger av opplæringsloven at ungdom har rett til opplæring⁶. 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 for øvrig. 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 på skoler finnes det en rekke tiltak som skolen kan sette i verk.

2.2 Om viruset, sykdommen og utbruddet

Sykdommen covid-19 forårsakes av viruset SARS-CoV-2, i dagligtale ofte kalt nytt koronavirus. Viruset kan forårsake luftveisinfeksjon av varierende alvorlighetsgrad. Det smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte der virus i luftveissekret overføres fra luftveiene til en syk person videre til en annen person. Smitte kan derfor forekomme både når man hoster eller nyser på en annen person, eller dersom man får luftveissekret på gjenstander som andre tar på. Noen kan ha covid-19 uten å merke symptomer. Det er foreløpig uklart hvor stor rolle de spiller i smittespredningen. På det nåværende tidspunkt regner man med at man kan smitte fra 1–2 døgn før man utvikler symptomer, selv om man er mest smittsom når man har symptomer, og da særlig de første dagene. Viruset tåler ikke såpe og vann, heller ikke desinfeksjon med alkohol eller temperaturer over 60°C. I tillegg blir viruset raskere inaktivert utendørs.

2.3 Barn og ungdoms rolle i utbruddet

Det foreligger flere kunnskapsoversikter om virkningene av skolestenging for å begrense smittespredning, men disse baserer seg på forskning knyttet til influensaepidemier. Resultatene tyder på at skolestenging kan begrense smittespredning, men det er vanskelig å anslå hvor stor denne virkningen er. Overføringsverdien av disse resultatene til covid-19

⁵ Jf. friskoleloven § 2-1 og voksenopplæringsloven § 17.

⁶ Jf. opplæringsloven §§ 2-1 og 3-1 flg.

pandemien er uviss, særlig fordi barn og unge spiller en mindre rolle i smittespredningen nå enn ved influensaepidemier. At ungdommer ikke får gå på skole er svært inngripende i deres liv. De samlede negative effektene av å holde skolene stengt vurderes å være langt større enn den mulige nytten for å begrense smittespredningen.

2.3.1 Risiko for at barn og ungdom blir smittet

Sammenliknet med voksne, er det svært få barn og ungdommer som er registrert som smittet i Norge og verden for øvrig. Per 28.05.2020 var det registrert 8401 laboratoriebekreftede tilfeller i Norge, hvorav 155 i alderen 0 til 9 år (1,8 %), og 463 i alderen 10 til 19 år (5,5 %) (www.fhi.no). På Island, der skolene ikke har vært stengt, er et stort utvalg av befolkningen testet for covid-19 i mars 2020, og blant 848 barn under 10 år uten symptomer var det ingen med påvisbar smitte. Islandske ungdommer så derimot ut til å ha høyere forekomst av smitte⁷. Så langt tyder dette på at barn i mindre grad enn voksne blir smittet. En kunnskapsoppsummering som ble forhåndspublisert 24. mai 2020 har også konkludert med at barn har mindre sannsynlighet for å smittes med nytt koronavirus enn voksne⁸. Ungdommer blir smittet i større grad enn barn, men fortsatt i mindre grad enn voksne⁷.

2.3.2 Risiko for at ungdom kan smitte andre

Kunnskapen vi har nå tilsier at barn ikke har like stor betydning for spredning av covid-19 i samfunnet som voksne. Informasjon fra utbruddet i andre land som tyder på at færre barn blir syke og at barn får mindre symptomer enn voksne, og det kan derfor antas at barn har mindre betydning for smittespredning. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Det er større usikkerhet rundt ungdoms rolle i smittespredning.

Det er rapportert mer symptomatisk sykdom blant ungdom enn blant barn, og også noe flere sykehusinnleggelser, selv om risikoen øker særlig først for personer over 65 år. Det må derfor påregnes mer smitte blant ungdom enn blant barn. Noe av dette kan skyldes at ungdom har større kontaktflate og et mer geografisk spredt kontaktnett enn barn. Risiko for økt smittespredning blant ungdom kan imidlertid motvirkes ved at ungdom i større grad enn yngre barn vil klare å forholde seg til og gjennomføre anbefalte smitteverntiltak.

⁷ https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2006100?query=featured_home

⁸ Viner et al, medRxiv 24 May 2020, <https://doi.org/10.1101/2020.05.20.20108126>

3 Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner. De samme tiltakene kan derfor ikke alltid brukes på skoler som for eksempel i bedrifter og i samfunnet for øvrig. 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 på ungdomsskolen og videregående skoler og ansatte. Det er ikke nødvendig å sette inn ytterligere tiltak enn det som er beskrevet her.

Ingen kan lastes dersom smitte i skolen oppstår. Så lenge viruset sirkulerer i samfunnet, kan sykdom oppstå; det er ikke mulig å forhindre alle nye tilfeller. Det betyr at det kan komme smitte inn i skolen, men tiltakene beskrevet her vil begrense smittespredning blant elever og ansatte i skolen.

Formålet med rådene er å begrense smittespredning av covid-19. De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er i prioritert rekkefølge:

1. Syke personer skal ikke være i på skolen
2. God hygiene
3. Redusert kontakt 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. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

3.1 Nivåinndeling av smitteverntiltak (trafikklysmodell)

I denne utgaven av 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 3.4).

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.

I tabell 1 og 2 er hovedtrekkene ved trafikklysmodellen for henholdsvis ungdomsskole og videregående skole presentert. Utfyllende informasjon er beskrevet nedenfor.

Tabell 1: Trafikklysmoell for ungdomsskolen

Ungdomsskole	Tiltak
Grønt nivå	1) Ingen syke skal møte på skolen 2) God hygiene og normalt renhold 3) Kontaktreduserende tiltak: Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Vanlig organisering av klasser og skolehverdag
Gult nivå	1) Ingen syke skal møte på skolen 2) God hygiene og forsterket renhold 3) Kontaktreduserende tiltak: Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Hele klasser regnes som en kohort* Ansatte kan veksle mellom kohorter*/klasser, men holde avstand til elever hvis mulig Unngå trengsel og store samlinger Holde avstand i pauser/friminutt
Rødt nivå	1) Ingen syke skal møte på skolen 2) God hygiene og forsterket renhold 3) Kontaktreduserende tiltak: 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

*Faste grupper av elever kalles i denne veilederen for en «kohort». Begrepet brukes for å synliggjøre at formålet med organiseringen er å begrense smitte. En kohort er et godt utgangspunkt for smittebegrensning og eventuell sporing av smitte og anbefales benyttet på gult og rødt nivå i ungdomsskolen. Kohortstørrelsen kan tilpasses lokale forhold, størrelsen på klassen, og den enkelte skoles forutsetninger. Kohorter må i minst mulig grad blandes med andre kohorter. Innen en kohort kan elever og ansatte omgås tilnærmet normalt.

Tabell 2: Trafikklysmoell for videregående skoler

VGS	Tiltak
Grønt nivå	1) Ingen syke skal møte på skolen 2) God hygiene og normalt renhold 3) Kontaktreduserende tiltak: Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Vanlig organisering av klasser og skolehverdag
Gult nivå	1) Ingen syke skal møte på skolen 2) God hygiene og forsterket renhold 3) 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 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 en meters avstand i alle situasjoner Unngå trengsel og store samlinger
Rødt nivå	1) Ingen syke skal møte på skolen 2) God hygiene og forsterket renhold 3) 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 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.

3.2 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. 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 ukes tid til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan utvikle et

alvorlig forløp med behov for behandling i 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 ungdom 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.

3.2.1 Når skal elever og ansatte møte på skolen?

Elever og ansatte skal komme på skolen:

- Når de ikke har symptomer på sykdom.
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan ungdommer 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.

3.2.2 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 forskriften som regulerer isolasjon er gitt av Helsedirektoratet.

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

- 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 forskriften som regulerer karantene er gitt av Helsedirektoratet.

3.2.3 Når sykdom oppstår på skolen

Elever som får symptomer på luftveisinfeksjon sendes hjem fra skolen. På ungdomstrinnet og i videregående opplæring inntil eleven er myndig, må foresatte varsles om at eleven er syk. Syke elever bør om mulig 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 om mulig ikke ta offentlig transport. Syke ansatte bør ta på munnbind for å redusere smittespredning hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre.

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.

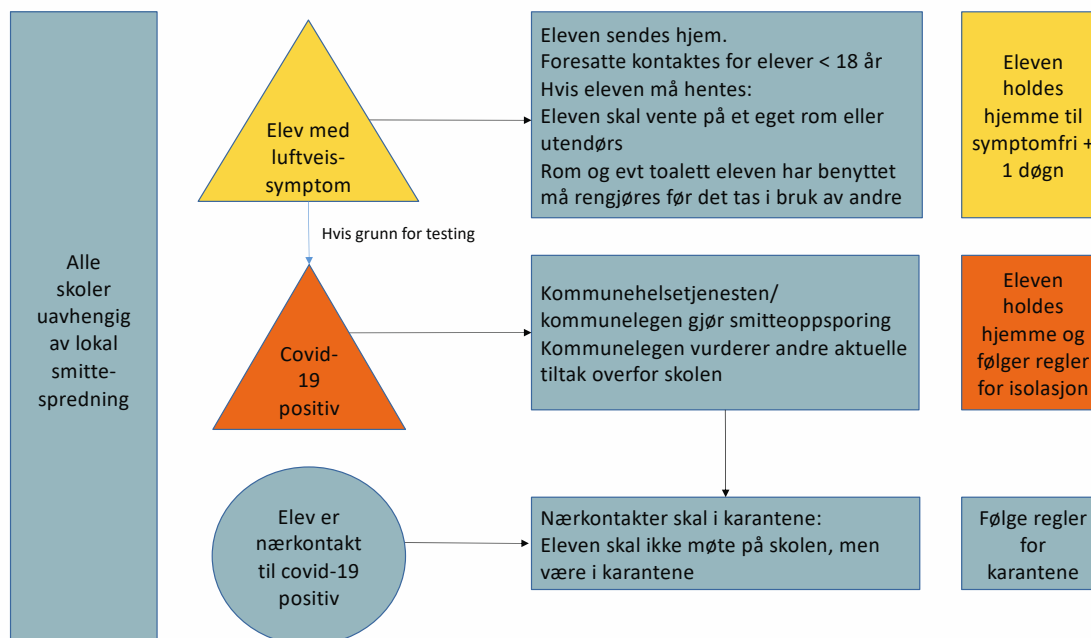
3.2.4 Hva hvis en i husstanden til en elev/ansatt er syk

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.

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

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, vil 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



3.3 God hygiene

3.3.1 God hånd- og hostehygiene

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

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender og reduserer smitte ved hoste. Rene hender er det viktigste tiltaket mot slik indirekte smitte.

Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Det er viktig at alle elever og ansatte er kjent med tiltakene under.

Det er ikke nødvendig med spesielt smittevernutstyr, annet enn munnbind til elever eller ansatte som blir syke og det ikke er mulig å holde to meters avstand.

Håndhygiene:

God håndhygiene bør utføres på rett måte, til rett tid og med effektive og skånsomme produkter. Gode fasiliteter og gode rutiner er nødvendig for etterlevelse.

Når bør håndvask/-desinfeksjon utføres:

- Ved ankomst skole
- Før måltider/mathåndtering
- Etter toalettbesøk
- Ved synlig skitne hender
- Etter kontakt med kroppsvæsker (eksempelvis etter å ha pusset nesen)
- Etter kontakt med dyr

Både håndvask og alkoholbasert hånddesinfeksjon er som regel effektivt. Normalt anbefales håndvask med såpe og vann. Alkoholbasert hånddesinfeksjon er enkelt å gjøre tilgjengelig og skånsomt for huden. Det kan derfor være et godt alternativ til håndvask, men har redusert effekt når hendene er våte eller synlig skitne. Det er ikke behov for å utføre både håndvask og hånddesinfeksjon, det er belastende for huden på hendene. En av delene holder.

Dersom hendene er synlig tilgriset og man ikke har såpe og vann tilgjengelig kan hendene rengjøres med våtservietter, eventuelt i kombinasjon med etterfølgende hånddesinfeksjon (for eksempel på tur).

Tabell 3: Hvordan skal håndhygiene utføres.

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) • Skru av kranen med papirhåndkleet 	<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
<p>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.</p>	

Les mer om råd for håndhygiene, inkludert valg av produkter, fremgangsmåte og hudpleie på FHIs nettsider⁹.

Hostehygiene:

- 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.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene.

3.3.2 Godt renhold

3.3.2.1 Grønt nivå

Ved grønt nivå vil det være tilstrekkelig med normalt renhold. Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler.

3.3.2.2 Gult og rødt nivå

Ved gult og rødt nivå tilrådes forsterket renhold. Skoleeier bør gå igjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

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.

Forsterket renhold utføres på utsatte områder:

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum 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 andre gjenstander som ofte berøres rengjøres hyppig, minimum daglig.

⁹ <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/renhold-og-hygiene/?term=&h=1>

- Pult/arbeidsplasser rengjøres daglig. Elevene kan gjerne utføre dette selv.
- Nettbrett, datamaskiner/tastaturer, nettbrett og annet utstyr som deles og brukes i undervisningen må også vaskes av etter bruk, minimum daglig.
- Løse tekstiler må vaskes etter anvisning.
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til gjeldende rutiner.

Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker. Løse gulvtepper kan fjernes for å lette rengjøring.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig på 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.

3.4 Redusert kontakt 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^{10,11}.

¹⁰ <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/anbefalinger-ved-store-arrangementer-knyttet-til-koronasmitte-i-norge/?term=&h=1>
¹¹ <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/idrett-kultur-fornoyelsesparker-og-frivillige-organisasjoner/forbud-mot-enkelte-kultur-og-idrettsarrangementer>

3.4.1 Kontaktreduserende tiltak i ungdomsskoler (grønt, gult og rødt nivå)

3.4.1.1 Grønt nivå

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas. Vask hender etter fysisk kontakt.

Organisering av kohorter:

- Ved grønt nivå er det ikke behov for kohortinndeling av elever.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.

3.4.1.2 Gult nivå

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

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas. Vask hender etter fysisk kontakt.

Organisering av kohorter:

- Klassen regnes som en kohort
- Ansatte kan veksle mellom ulike kohorter for gjennomføring av vanlig undervisning
- Ved bytte av klasserom, bør elevene vaske eller desinfisere hendene
- Blanding av elever på tvers av kohorter begrenses der det er mulig.
- For gjennomføring av språkfag, valgfag, og andre fag der elevene blandes, bør elevene grupperes i klasserommet ut fra kohorttilhørighet eller ha faste plasser i klasserommene der flere klasser blandes.
- Grupper/kohorter kan passere hverandre og være kortvarig i samme område (inntil 15 minutter).
- Kohorter som ikke samarbeider, kan oppholde seg i samme rom såfremt det kan være minimum to meters avstand mellom kohortene over lengre tid.

Tetthet i grupper:

- Elever bør ha faste pulter/arbeidsplasser.
- Det er ikke nødvendig å begrense elevers vanlige bevegelser i klasserommet.
- Større samlinger bør unngås.
- 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 avstand i friminutt.

- Ha voksne ute i friminutt for å hjelpe elevene å holde avstand.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte på hver sin pult når de spiser.
- Mat kan tilberedes på skolen i henhold til gjeldende retningslinjer for kantiner og serveringssteder.
- Mat bør serveres porsjonsvis.
- Ved felles kantine, bør ulike kohorter sitte sammen.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.
- Læringsmateriell og lignende bør ikke deles mellom kohorter før de er rengjort.

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.
- Skoleturer som innebærer tett ansamling av elever i store grupper og på offentlige transportmidler bør begrenses.
- Skoleskyss: Elever bør sitte på annethvert sete. Elever fra samme husholdning eller samme kohort 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.
- Der det er nødvendig med ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom der 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.

3.4.1.3 Rødt nivå

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

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

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas. Vask hender etter fysisk kontakt.

Organisering av kohorter:

- Etablere mindre grupper av elever/kohorter, men det er ikke et absolutt krav.
 - Kohortstørrelsen kan baseres på forholdstallet mellom lærer og elev i henhold til norm for lærertetthet. På ungdomstrinnet er lærertetthetsnormen¹² 20 elever per ansatt.
 - For praktisk gjennomføring er det mulig å øke kohortstørrelsen med noen få ekstra elever.
 - Skolene må selv vurdere om det er forsvarlig å øke størrelse på kohortene basert på elevenes alder og mulighet til å holde avstand.
 - Dersom det ikke etableres kohorter, bør elevene kunne holde en meters avstand til andre
- Kohortene bør i minst mulig grad bytte klasserom
- Ansatte bør komme til klasserommet slik at ikke kohorten trenger å bytte rom
- Elever og ansatte innen en kohort oppfordres til å holde avstand til hverandre, helst en meter, men det er ikke nødvendig å begrense elevens vanlige bevegelser i klasserommet
- Blanding av elever på tvers av kohorter begrense der det er mulig.
- For gjennomføring av språkfag, valgfag, og andre fag der elevene blandes, må det sikres at elever kan holde minst en meters avstand til hverandre. Elevene bør helst grupperes i klasserommet ut fra kohorttilhørighet.
- Kohorter kan passere hverandre og være kortvarig i samme område (inntil 15 minutter).
- Kohorter som ikke samarbeider kan oppholde seg i samme rom såfremt det kan være minimum to meters avstand mellom kohortene over lengre tid.
- Kohorter kan eventuelt bytte sammensetning ukentlig etter en helg (minst to dager uten kontakt mellom ansatte og elever).

Tetthet i grupper:

- Alle elever bør ha egen pult/arbeidsplass for å sikre avstand på minst en meter. Der elever ikke har egen pult, sikres arbeidsplass med noe avstand til andre.
- Større samlinger skal unngås.
- 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.
- Ved fysisk plassmangel i skolen, kan alternerende dager, ulik oppmøtetid, og større/alternative lokaler vurderes. I tillegg er det mulig å tilrettelegge for økt bruk av uteaktiviteter/undervisning ute.

På starten og slutten av dagen:

- Avtale 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.

¹² Jf. Forskrift til opplæringsloven § 14A-1.

Friminutt/pauser:

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

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte på hver sin pult når de spiser.
- Mat kan tilberedes på skolen i henhold til gjeldende retningslinjer for kantiner og serveringssteder.
- Mat må serveres porsjonsvis.
- Ved felles kantine, bør ulike kohorter sitte sammen.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.
- Læringsmateriell og lignende bør ikke deles mellom kohorter før de er rengjort.

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.
- 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)
- Der det er nødvendig med ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom 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.

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

3.4.2.1 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.

3.4.2.2 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.

3.4.2.3 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 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.

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 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.
- 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

3.4.3 Felles for ungdomsskoler og videregående skoler (gjelder alle nivå)

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:

- Helsepsykiatere og skoleleger har en viktig rolle som rådgivere i det smittevernfaglige arbeidet på skolen. I tillegg er helsepsykiatere viktige samtalepartnere for elever, og for å kunne gi helsemessig og psykososial støtte i tråd med nasjonal faglig retningslinje for helsestasjons og skolehelsetjenesten¹³.
- Undervisning, samtaler, undersøkelser, oppfølging og vaksinasjon av elever kan gjennomføres etter samme retningslinjer som for øvrige helsetjeneste. Se www.fhi.no

Skolebibliotek

¹³ <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

- 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.

3.5 Smitteverntiltak i enkelte fag på ungdomstrinnet og i videregående opplæring

Her følger råd for enkelte fag som krever ekstratiltak, i tillegg til de rådene som er beskrevet over.

Grønt nivå

- Undervisning kan foregå som vanlig

Gult nivå

- Kroppsøving:
 - Utegyms anbefales
- Musikk:
 - Unngå at blåseinstrumenter deles av flere elever.
 - Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter må berørte områder tørkes av etter bruk.

Rødt nivå

- Kroppsøving:
 - 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.
- Musikk:
 - Unngå at blåseinstrumenter deles av flere elever.
 - Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter, må berørte områder tørkes av etter bruk.
- Mat og helse:
 - Virus smitter ikke via mat såfremt det utøves god håndhygiene og vanlig kjøkkenhygiene.
 - Forsøk å gjennomføre undervisningen på alternative måter (for eksempel hjemmeoppgaver).
Unngå mat som tilberedes uten varmebehandling (for eksempel salater og lignende).
- Kunst og håndverk

- Begrens deling av utstyr. Vask og rengjør utstyret der det er mulig etter bruk.

3.6 Yrkesfag i videregående opplæring

For gjennomføring av den praktiske del av undervisningen som skjer på skole eller praksissted gjelder de samme grunnprinsippene som er beskrevet over. Ved gult og rødt nivå der det ikke er mulig med faste plasser, er det anbefalt at elever i yrkesfag har faste samarbeidspartnere/-grupper for gjennomføring av undervisning som krever tettere kontakt.

Det er som hovedregel ikke behov for personlig beskyttelsesutstyr for å ivareta smittevernet. For fag der det finnes en bransjestandard, skal denne følges både i undervisning på skolen og ute i praksis.

Se www.fhi.no for beskrivelse av bransjestandarder.

Fag som innebærer tett kontakt:

Dette gjelder for eksempel frisør, hudpleie, fotterapeut m.m. Ved grønt nivå er det ikke behov for tiltak utover det som er beskrevet i kapittel 3.4.1. For gult og rødt nivå henvises det til bransjestandard/råd for opprettholdelse av smittevern der dette er utarbeidet. Disse vil være gjeldende også i læringssituasjonen. For helse- og ambulanséfag henvises det til råd for smittevern i helsetjenesten.

Fag der det brukes felles utstyr:

Mange fag innebærer mye utstyr som til dels deles. Ved grønt nivå er det ikke behov for tiltak utover det som er beskrevet i kapittel 3.4.1. For gult og rødt nivå kan man i den grad det er mulig benytte personlig utstyr eller utstyr som er reservert én elev. Når dette ikke er mulig, skal utstyret rengjøres etter bruk.

Mat-, kokk-, restaurant- og servitørfag:

Covid-19 viruset smitter ikke direkte gjennom mat eller vann. Vanlige rutiner for kjøkkenhygiene gjelder. Ha gode rutiner for håndhygiene. Det er ikke behov for ytterligere tiltak enn det som allerede er beskrevet over.

Se lenke:

https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/kan_man_spre_koronasmitte_ved_profesjonell_matproduksjon.38073

4 Spesielt for videregående skoler der elevene bor på internat

Internater der elever bor og lever tett på hverandre, kan være spesielt utsatt for smittespredning. Det er derfor viktig å forsterke hygienetiltak og begrense kontakt mellom elevene. Generelle råd for hygiene, renhold og redusert fysisk kontakt gjelder (se over).

Ved grønt nivå er det ikke nødvendig med ytterligere tiltak enn at syke personer skal holde seg hjemme/på eget rom, og at god hånd- og hostehygiene opprettholdes. Elever må informeres om hvordan de kan ta kontakt med lokal helsetjeneste dersom de blir syke. Elever og ansatte med luftveissymptomer må ikke gå på skolen eller oppholde seg i felles oppholdsrom.

Ved gult og rødt nivå bør det vurderes om antall elever per rom og per toalett/bad kan begrenses. I størst mulig grad bør elevene deles inn i faste grupper som deler samme bad/toalett og andre fellesfasiliteter. Gruppene bør i minst mulig grad blandes med hverandre. På den måten reduseres antall kontakter hvis noen blir syke. Ved gult nivå kan gruppene være større enn ved rødt nivå. Gruppestørrelse er avhengig av antall elever på internatet og romfasiliteter. Ved felles kantine eller matsal, bør antall som spiser samtidig begrenses for å redusere kontakt mellom elever og ansatte. Antall personer som oppholder seg samtidig i felles oppholdsrom, bør begrenses.

Elever og ansatte som blir syke, bør reise hjem og bli hjemme inntil en dag etter symptomfrihet. Elever og ansatte som får bekreftet covid-19 må være i hjemmeisolasjon i henhold til gjeldende retningslinjer. Syke elever og ansatte bør ikke reise hjem med offentlig transport. Det bør foreligge en plan for hjemreise ved sykdom for elever som bor på internat.

Internater må legge til rette for å kunne isolere syke elever som allikevel ikke får reist hjem umiddelbart. Disse må ikke omgås andre elever og skal være på eget rom med tilgang til eget bad/toalett. Mat bør serveres på rommet. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der eleven har oppholdt seg med vanlige rengjøringsmidler. Kommunelegen er ansvarlig for å følge opp covid-19-tilfeller og gjøre kontaktoppsporing etter gjeldende retningslinjer.

Elever og ansatte som identifiseres som nærkontakter og må være i karantene, bør også reise hjem i karanteneperioden. Hvis de ikke kan reise hjem, må det settes av egne områder til dette. Personer i karantene bør ikke oppholde seg i felles oppholdsrom. Disse personene må være ekstra oppmerksomme på luftveissymptomer.

Se også råd for hjemmekarantene og hjemmeisolasjon på lenke:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/infomateriell/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/?term=&h=1>

Kommunehelsetjenesten kan kontaktes for lokal tilpasning av rutiner.

5 Er det noen ungdom og ansatte det må tas spesielle hensyn til?

5.1 Ungdom med kroniske sykdommer

Barn og unge har så langt ikke vist å ha risiko for alvorlig forløp av covid-19. Kunnskapsgrunnlaget er imidlertid begrenset, og som et føre-var-prinsipp for å minske smitterisiko kan det derfor være enkelte ungdom som vil rådes til å unngå oppmøte på skolen.

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/tilstander, men som **kan møte på skolen** som vanlig, gjelder blant annet:

- 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/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 nedenfor (1-8). 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 beste¹⁴. 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. Det kan gjelde:

1. Barn og unge som er organtransplanterte (første tid etter transplantasjon)
2. Barn og unge som er benmargstransplanterte siste 12 måneder
3. Barn og unge som er i aktiv kreftbehandling
4. Barn og unge med alvorlig hjertesykdom
5. Barn og unge med alvorlig lungesykdom og/eller har betydelig redusert lungekapasitet
6. Barn og unge med diagnostisert alvorlig, medfødt sykdom i immunforsvaret i ustabil fase som gjør dem særlig utsatt for alvorlige luftveisinfeksjoner
7. Barn og unge på immundempende medisin og aktiv kronisk sykdom
8. Det kan gjelde enkelte andre barn med alvorlige diagnoser som ikke er nevnt her.

¹⁴ Jf. barnekonvensjonen art. 3

Hvilke diagnoser som inngår i gruppe 1–8 er nærmere spesifisert på nettsidene til Norsk barnelegeforening: <https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norsk-barnelegeforening/veiledere/informasjon-veiledere-og-prosedyrer-for-barn-og-covid-19/>. Listen er også formidlet til Norsk forening for allmenntmedisin.

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).

5.2 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 hjertekarsykdom (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 legerklæring.

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se Folkehelseinstituttets nettsider:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/?term=&h=1>

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 skoletilbudet/hjemmeundervisning for 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. I slike tilfeller bør også hensynet til barnets/ungdommens beste¹⁵ tillegges stor vekt.

¹⁵ Jf. barnekonvensjonen art. 3

6 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.

Foresatte skal være trygge på at det er forsvarlig at ungdommene er på skolen. 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. Det utarbeides egen informasjon til denne gruppen.

Informasjon om dette finnes på <http://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/sikkerhet-og-beredskap/informasjon-om-koronaviruset/smittevernveileder/>

6.1 Samhandling med foresatte og foreldremøter

Gjennomføring av større enkeltarrangementer må gjøres i henhold til gjeldende anbefalinger fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet^{16,17}.

Ved rødt tiltaksnivå anbefales det ikke å arrangere foreldremøter eller andre større samlinger. Digitale møter anbefales.

Utviklingssamtaler kan gjennomføres ved grønt og gult tiltaksnivå. Ved grønt nivå trengs ingen spesielle tiltak. Ved gult kan utviklingssamtaler kan gjennomføres med følgende tiltak:

- Vask hender før og etter samtale
- Hold minst en meters avstand mellom ansatte og elev/foresatte
- Ved behov for tolk eller lignende, må disse også holde avstand til de andre

Ved rødt nivå bør samtaler fortrinnsvis erstattes med digitale møter. Hvis det likevel må gjennomføres samtaler ved oppmøte, følges rådene over.

¹⁶ <https://www.fhi.no/sv/barnehage/forebygging-av-smittsomme-sykdommer/>

¹⁷ <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/anbefalinger-ved--store-arrangementer-knyttet-til-koronasmitte-i-norge/?term=&h=1>

7 Sjekkliste for smittevern på ungdomsskoler og videregående skoler

Nedenfor følger en sjekkliste for hvilke tiltak som må være på plass. Tiltakene er nærmere beskrevet over. Det er skoleeiers ansvar å sørge for at smitteverntiltak er på plass, og for at ansatte er godt kjent med innholdet og utførelse av smitteverntiltak¹⁸.

Tiltak	Utført dato	Merknad
Skoleeiers overordnede ansvar		
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 elever 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		
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter		
Opplæring av elevene og ansatte 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)		
Vurdere aktiviteter ute/uteskole		
Sørge for egen pult/arbeidsplass per elev med avstand mellom elever		
Vurdere bruk av rom i forhold til 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		

¹⁸ Jf. forskrift 27. mars 2020 nr. 470 om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet

Tiltak	Utført dato	Merknad
Legg til rette for kombinasjon for digital undervisning og fysisk oppmøte (rødt nivå)		
Plan for å redusere trengsel i garderober, 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)		
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)		
Begrense fysiske møter, eventuelt tilrettelegge for videokonferanse (gult/rødt nivå)		
Holde avstand til andre ansatte		
Etablere rutiner for vask av felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer		
Begrense bruk av offentlig transport		

8 Kilder

Unicef, WHO, IFRC. Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools. March 2020

CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html>

Tiltak på skole- og barnehageområdet under koronautbruddet våren 2020, rapport 03.04.2020, finnes på www.udir.no