

Instruks for hygiejne og adfærd (opdateret 3. august 2020)

Følg Sundhedsstyrelsens 5 gode råd for at beskytte dig selv og andre mod smitte

1. *Vask hænder tit eller brug håndsprit*
2. *Host eller nys i dit ærme – IKKE i dine hænder*
3. *Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt*
4. *Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på skolen/arbejdspladsen*
5. *Hold afstand- bed andre tage hensyn*



Vask hænder

Alle ansatte og elever skal vaske hænder med vand og flydende sæbe når de kommer ind på skolen.

Herudover skal man vaske hænder når:

- når hænderne er synligt snavsede.
- i hvert frikvarter/pause og som minimum hver anden time
- efter toiletbesøg
- før og efter spisning
- før og efter brug af fælles redskaber, herunder tablets, pc'er, værktøj mv.
- efter næsepudsning og efter host/nys i hænder eller engangslommetørklæde.

Ansatte skal vaske hænder med vand og flydende sæbe eller bruge håndsprit, hvis de går fra undervisning af én klasse til en anden. Elever skal vaske hænder, hvis man går fra et hold/klasse til et andet hold/klasse.

I forbindelse med håndvask og rengøring skal man kun anvende engangsmaterialer som papirservietter, vaskeklude, forklæder m.v.

Er man ikke umiddelbart i nærheden af vand og sæbe, så kan man anvende spritservietter eller hudvenlige vådservietter. Der skal så vaskes hænder med vand og flydende sæbe hurtigst muligt herefter.

Hygiejne

Host og nys i dit ærme – ikke i dine hænder.

Tænk dig om når du anvender forskellige redskaber og har kontakt med overflader/kontaktpunkter. Undgå så vidt muligt kontakt med overflader og kontaktpunkter, når det er muligt.

Ved brug af tablets, pc'er (mus/tastatur) skal disse aftørres flere gange dagligt og mellem brug. Hvis muligt undgå at dele tablets og pc'er. Der skal anvendes spritservietter til rengøringen af tablets. Tastatur og mus ved computer skal rengøres dagligt med engangsklude tilsat rengøringsmiddel. Der skal vaskes hænder før og efter brug.

Hjælp med at holde redskaber og kontaktpunkter rene og desinficeret. Giv besked hvis der er behov for ekstra rengøring.

Rengøring

På U/NORD vil der være rengøring, samt desinfektion kontaktpunkter mindst en gang dagligt (fx vandhaner, toiletknapper, toiletsæder, bordoverflader, dørhåndtag, køleskabslåge/håndtag, gelændere, armlæn, lyskontakter m.v.). Toiletter rengøres mindst to gange dagligt.

Rengøring og desinfektion tilpasses i forhold til brugen af lokalerne, herunder i forhold til antal brugere og lokalets anvendelse. Skraldespande i klasselokaler og på toiletter skal tømmes inden de er helt fyldte og mindst en gang dagligt.

Hjælp med at holde dine omgivelser rene, brug skraldespanden og giv besked hvis der er behov for ekstra rengøring.

Hold afstand

Hold som udgangspunkt 1 m. afstand til andre på skolen. Sørg for ikke at blokere gangarealer og lign. ved at tage ophold, så andre ikke kan passere. Vis hensyn til andre, som skal benytte samme lokale og gange mv. Ved aktiviteter, hvor der kan være øget risiko for dråbesmitte, eller hvor et forsigtighedsprincip tilsiger et særligt hensyn, skal dog holdes en afstand på min. 2 m.

Det betyder, at der bør sikres 2 meters afstand mellem underviser/foredragsholder og forreste række i klasselokale/auditorium, mens det er tilstrækkeligt med 1 meters afstand mellem elever/tilhørere

Som udgangspunkt skal man ikke bevæge sig rundt mellem forskellige lokaler uden dette er nødvendigt. Hvor muligt skal indgang/udgang ske via fra lokalet via dør til det fri, eller nærmeste adgangsvej. Skal man bevæge sig mellem forskellige lokaler, skal dette så vidt muligt ske udendørs.

Ansatte og elever placeres som udgangspunkt ved borde, så der er 1 meter imellem eleverne og 2 meter mellem underviser og elever.

Fravigelse af afstandskravet

Den generelle anbefaling om 1 meters afstand kan fraviges i de tilfælde, hvor en fravigelse er en forudsætning for at efterleve kravene i de almindelige bestemmelser for undervisningen. Fravigelsen kan KUN ske inden for en given klasse/hold el. lign. Dette gælder både for undervisning i stamklasser og valgfagshold el.lign. og gælder både for undervisning i et klasselokale og i et værksted. I de tilfælde, hvor man er nødt til at afvige fra den generelle anbefaling om 1 meters afstand, skal der være øget fokus på

anbefalinger om håndtering af personer med symptomer, retningslinjerne for nære kontakter, hygiejne herunder håndhygiejne samt reduktion af antallet og varigheden af ansigt-til-ansigt kontakter.

Elevernes/kursisternes klasse/hold eller anden lignende fast gruppering skal være udgangspunktet for alle aktiviteter i skolen/institutionen. Grupperingen bør typisk udgøre op til maksimalt 25-30 elever/kursister og bør primært undervises i samme lokale.

Hvis eleverne/kursisterne har ekstra opmærksomhed på god håndhygiejne, kan eleverne/kursisterne skifte lokale og deltage i undervisning sammen med andre elever/kursister (fx til faglokaler), når dette er en forudsætning for, at undervisningen kan gennemføres efter de almindelige bestemmelser i lovgivningen, herunder den fulde fagrække. Det gælder i forbindelse med fx valgfag, enkelte mindre fag der samkøres på tværs af klasser, skift mellem teorilokaler og værksteder eller ved indslusning af tosprogede elever fra modtagerklasse til almindelig klasse, at skolen bør tilstræbe en fast holdorganisering.

Den generelle anbefaling om 1 meters afstand (og 2 meters afstand i særlige situationer) skal fortsat iagttages, når elever og kursister opholder sig samme sted som andre klasser, hold el.lign. på fællesarealer. I frikvarterer/pauser skal man ligeledes huske at holde afstand og kun færdes i mindre grupper.

Alle opfordres til kun at færdes i de samme mindre grupper både i og uden for skoletiden/arbejdstiden.

Mad og kantiner

Kantinerne på U/NORD er åbne for servering og spising i kantinerne under forudsætning af at sundhedsstyrelsens retningslinjer, herunder produktion og indretning, afstand, hygiejne mv. overholdes. Medbragt mad skal være færdiglavet og kunne spises uden anretning. Husk at være særligt opmærksom på hygiejne ved tilberedning af mad.

Henvisninger

Der henvises desuden til:

- [COVID-19: Forebyggelse af smittespredning](#)
- www.uvm.dk/corona
- ['Forebyggelsespakke om hygiejne'](#)
- [Information om forholdsregler ved tilfælde af COVID-19 i skoler, dagtilbud og andre tilbud til børn og unge](#)
- [Smitteopsporing af nære kontakter](#)
- [Sundhedsstyrelsens anbefalinger til personer i øget risiko](#)

Håndhygiejne ved håndvask



1. Hænderne gøres våde, og sæben fordeles.



2. Håndryg og fingermellemrum vaskes på begge hænder.



3. Håndfladerne vaskes med let flettede fingre.



4. Fingerspidserne vaskes.



5. Tommelfingerens bagside vaskes på begge hænder.



6. Håndfladernes furer vaskes på begge hænder.



7. Sæberester skylles helt af.



8. Hænderne tørres omhyggeligt i et engangshåndklæde.



9. Engangshåndklædet bruges til sidst til at lukke vandhanen med.