



Vejledning for gradvis, kontrolleret genåbning af ungdoms- og voksenuddannelser



Forebyggelse af smitte med COVID-19

Version 5, 20. april 2020

Indholdsfortegnelse

Introduktion	3
1. Baggrund	4
2. Tegn på sygdom	5
2.1. Hvornår må ansatte og elever komme i skole?	5
2.2. Hvornår er man syg?	5
2.3. Ved sygdom opstået på skolen	6
2.4. Hvis en i hustanden er påvist med COVID-19.....	6
2.5. Risiko for smitte ved borgere uden symptomer på COVID-19.....	6
3. Særlige risikogrupper	7
4. Forebyggelse af sygdom	9
4.1. Håndvask/håndsprit	9
4.2. Hold afstand til hinanden	9
4.3. Rengøring og tøjvask.....	10
5. Konkrete tiltag	11
5.1. Konkrete tiltag til at forebygge smittespredning.....	11

Introduktion

Formålet med denne vejledning er at begrænse udbredelsen af smitte med COVID-19 på ungdoms- og voksenuddannelser.

Vejledningen er udarbejdet med henblik på den gradvise kontrollerede genåbning af ungdoms- og voksenuddannelser, herunder gymnasier og erhvervsuddannelser m.v. Målgruppen for denne vejledning er ledelser på uddannelsesinstitutionerne. Andre retningslinjer med skærpede forholdsregler, der relateres til COVID-19 epidemien, er fortsat gældende, fx retningslinje for legeaftaler og på legepladser samt for ophold i det offentlige rum.

Der stilles krav til, at uddannelsesinstitutioner, som genåbner, iværksætter særligt skærpede forholdsregler for fortsat at forebygge smittespredning af COVID-19. Forudsætningen for, at sygdommen kan undgås i videst muligt omfang er særligt skærpede hygiejnetiltag, samt at personale, forældre og elever bliver hjemme til 48 timer efter symptomophør, når de er syge med symptomer, som giver mistanke om COVID-19, og opretholder streng selv-isolation som anbefalet af sundhedsmyndighederne – også ved milde symptomer.

Vejledningen knytter sig til bekendtgørelse nr. 405 af 9. april 2020

Denne vejledning beskriver baggrunden for forholdsreglerne, tegn på sygdom, forebyggelse af sygdom, information specielt til sårbare grupper samt hvilke krav der er til ungdomsuddannelserne og hvilke opgaver der på den baggrund skal løses i den enkelte institution.

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside om COVID-19 www.sst.dk/corona kan der læses mere og findes supplerende materiale rettet mod institutioner, som genåbner efter nedlukning.

Yderligere henvises der til eksisterende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen¹:

- [Smitsomme sygdomme hos børn og unge](#), Sundhedsstyrelsen, 2013
- [Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud](#), Sundhedsstyrelsen, 2019
- [Forebyggelsespakke om hygiejne](#), Sundhedsstyrelsen, 2018

¹ <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2019/Hygiejne-i-daginstitutioner>

Sundhedsstyrelsen udarbejder ligeledes informationsmateriale med specifikke forholdsregler i relation til COVID-19 til familier med børn under 18 år, der går på ungdomsuddannelser, som kan findes på www.sst.dk/corona og som i forbindelse med genåbning sendes ud til alle forældre via e-boks.

1. Baggrund

COVID-19 forårsages af SARS-CoV-2, i daglig tale ny coronavirus. COVID-19 er en ny sygdom hos mennesker, der første gang blev påvist i den kinesiske millionby Wuhan i december 2019, og siden har der været en hurtig global spredning. WHO erklærede den 11. marts 2020 en pandemi. Siden mandag den 16. marts 2020 har alle offentlige institutioner som daginstitutioner, dagplejer, skoler, m.v. været lukket for at begrænse smittespredning i det danske samfund (med undtagelse af institutioner der har været åbne, fx for at sikre nødpasning).

Uddannelsesinstitutioner vil fra den 15. april 2020 igen kontrolleret kunne åbne, under forudsætning af en række særligt skærpede forholdsregler.

For at begrænse smitte under en kontrolleret genåbning af uddannelsesinstitutionerne, kan en række tiltag iværksættes. Det, der virker bedst, er at alle personer, der færdes på uddannelsesstedet foretager grundig håndvask med vand og sæbe, evt. med efterfølgende brug af håndsprit flere gange dagligt. Derudover påvirker anden personlig adfærd også smitterisikoen.

SARS-CoV-2 smitter ved dråbesmitte og kontaktsmitte (det vil sige ved at overførsel af smitstof fra næse og mund via hænder og genstande man rører ved, fx via håndtryk og via overflader m.v.). Man ved endnu ikke, hvor længe SARS-CoV-2 kan overleve på overflader, men for praktiske formål regnes med en overlevelse på 48 timer, som dog kan være længere afhængig af forureningsgrad (hvor meget virus der på det pågældende område).

2. 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 skal personer, der ikke har tegn på sygdom, også følge de generelle forholdsregler for at forebygge smitte.

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 vejrtrækningsbesvær.

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 vejrtrækning.

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

2.1. Hvornår må ansatte og elever 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, skal man blive hjemme, indtil man er rask. Regeringen har truffet beslutning om, at børn der bor i husholdning med en person påvist med COVID-19 ikke skal komme i skole.

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.

2.2. Hvornår er man syg?

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

2.3. Ved sygdom opstået på skolen

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

Hvis elev eller ansat, der har været på uddannelsesstedet, konstateres smittet med COVID-19, skal den pågældende skole informeres om smitten, med henblik på at ansatte og elever på uddannelsesstedet informeres. Dette kan gøres ved et fælles opslag på et intranet eller lignende.

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

2.4. Hvis en i hustranden er påvist med COVID-19

Det anbefales, at personer med påvist COVID-19 i så høj grad som muligt isolerer sig i hjemmet væk fra andre i hustranden og ikke har fysisk kontakt med personer i hjemmet, jf. generelle råd til dig, der har tegn på sygdom².

Ansatte, der bor i hustrand med en person, der er påvist med COVID-19 skal være særligt opmærksomme på at efterleve Sundhedsstyrelsens anbefalinger for adfærd, herunder at personen med COVID-19 er isoleret fra andre i hustranden, samt være særligt opmærksomme på symptomer på sygdom og blive hjemme, hvis man får symptomer. Personer, der forlader hustranden, skal vaske hænder lige inden hjemmet forlades.

Regeringen har ud fra et forsigtighedsprincip truffet den beslutning, at elever, der bor i hustrand med en person, der er påvist med COVID-19, ikke skal komme i skole.

2.5. Risiko for smitte ved borgere uden symptomer på COVID-19

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.

² https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Pjece-Til-dig_-der-har-tegn-paa-sygdom

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.

3. Særlige risikogrupper

Nogle grupper er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med COVID-19. Det gælder:

- **Ældre over 65 år (især over 80 år)**
- **Personer med følgende kroniske sygdomme:**
 - Hjertekarsygdom (gælder ikke velbehandlet forhøjet blodtryk)
 - Lungesygdom (gælder ikke mild og velbehandlet astma)
 - Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion
 - Kronisk leversygdom
 - Diabetes type 1 og 2, især hvis man har følgevirkninger
 - Muskelsygdomme og neuromuskulære sygdomme, hvor man har nedsat hostekraft eller svært ved at komme af slim fra luftvejene
 - Svær overvægt med BMI over 35-40 afhængig af, om man har andre risikofaktorer også
 - Særlige blodsygdomme, hvor der vurderes at være øget risiko for komplikationer
- **Personer med nedsat immunforsvar som følge af:**
 - Blodsygdomme
 - Organtransplantation
 - Immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi eller strålebehandling som led i behandling af kræft
 - HIV-infektion med svær påvirkning af immunsystemet
- **Børn med kronisk sygdom (som ovenfor) eller som har følgetilstande efter at være født for tidligt**
- **Gravide og kvinder op til to uger efter fødsel (ud fra et forsigtighedsprincip)**

Hvis man er i en risikogruppe skal man generelt være opmærksom på at sikre god håndhygiejne, undlade at give hånd, sikre afstand og have fokus på rengøring. Man behøver ikke at blive ompliceret eller at arbejde hjemmefra. Det skyldes, at smitterisikoen ikke vurderes at være større på uddannelsessteder end den er i det omgivende samfund. Elever i risikogruppe kan ligeledes gå i skole, men der skal være særlig opmærksomhed på at de skærpede forholdsregler efterleves af dem.

I de særlige tilfælde, hvor der pga. særlige forhold kan være behov for omplacering eller hjemmearbejde, anbefales ledelsen på den enkelte uddannelsesinstitution at tage en dialog med eleven og evt. forældre eller den enkelte medarbejder mhp. at lave en konkret og individuel vurdering for elever og medarbejdere, der tilhører en særlig risikogruppe.

Det vil altid være en konkret individuel vurdering, om en elev i en givent situation skal blive hjemme. Hvis man er i tvivl, kan man tage en snak med personens behandlende læge.

I vurderingen for medarbejdere skal bl.a. inddrages hvilke muligheder, der er for omplacering til arbejdsforhold uden fysisk kontakt med andre, samt medarbejderens egen trygheds- og risikovurdering ved den vanlige arbejdsopgave/-funktion. Eventuelt begrænsede muligheder for at omplacere medarbejderen skal løses lokalt. Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at det vil være ganske få ansatte i risikogruppen, som ikke skal møde på arbejde. For eksempel vil velbehandlet diabetes efter en konkret og individuel vurdering ikke være en hindring for at udføre sit arbejde på skolen, ligesom pårørende til personer i risikogruppen ikke skal sygemeldes eller have særlige hensyn.

Eventuelt begrænsede muligheder for at omplacere medarbejderen skal løses lokalt. De konkrete forhold på arbejdspladsen, herunder muligheden for at opretholde god håndhygiejne og afstand til andre, skal vurderes i dialog mellem personen i risikogruppen og lederen i skolen.

Bor man i husstand med en person, der er i særlig risiko, kan man efter en konkret og individuel vurdering som udgangspunkt godt komme på arbejde eller i skole. Særlige forhold som fx igangværende kemoterapibehandling, kan betyde, at der skal tages særlige hensyn. Er man i tvivl, kan man kontakte den behandlende læge.

Det anbefales, at ledelsen på den pågældende uddannelsesinstitution iværksætter fortsat onlineundervisning af elever, der ikke kan komme i skole. Hjemsendt personale kan arbejde hjemmefra. Er man i tvivl, kan man kontakte den behandlende læge.

4. Forebyggelse af sygdom

COVID-19 kan forebygges ved at tage en række forholdsregler. I dette afsnit beskrives de overordnede generelle råd til forebyggelse af smitte.

4.1. Håndvask/håndsprit

Håndvask med vand og flydende sæbe er en effektiv måde at forebygge smitte. Det skyldes, at håndvask med vand og flydende sæbe medfører, at snavs og bakterier løsnes og fjernes fra huden, hvilket fremmes af den mekaniske bearbejdelse der sker, når man vasker hænder samt skylning med vand.

Korrekt udført håndvask tager ca. 45-60 sekunder. Sundhedsstyrelsen har udgivet flere film og vejledninger, som illustrerer korrekt håndvask³.

Alternativer til håndvask

Vådservietter

Er man ikke i nærheden af vand og flydende sæbe, fx når man er på tur, kan der bruges hudvenlige vådservietter. Det anbefales, at man hurtigst muligt herefter udfører håndvask med vand og flydende sæbe.

Håndsprit

Virus er følsom over for desinfektion med alkohol (ethanolbaseret alkohol 70-85 % v/v tilsat glycerol 1-3 % er den anbefalede). Ved påføring af desinfektionsmiddel som håndsprit dræbes mikroorganismene.

Brug af håndsprit forebygger kun smitte, hvis hænderne er synligt rene og tørre.

Det vurderes, at håndsprit er virksomt over for SARS-CoV-2, hvis produktet lever op til krav formuleret i EN 14476.

4.2. Hold afstand til hinanden

Smitte med SARS-CoV-2 sker primært ved kontaktsmitte og overføres af smitstof via hænder og berørte genstande, men kan ved symptomer som hoste og nys ske via dråber, som kan sætte sig på overflader og genstande, der derefter berøres af andre. Ved host og nys falder dråber hurtigt til jorden og vil typisk ikke bevæge sig længere væk fra

³ https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender

udgangspunktet end to meter. Derfor anbefales det, at der generelt holdes en afstand på to meter fra hinanden, for at forebygge smitte.

Der stilles ikke krav til det maksimale antal af personer, der må være samlet på skolen. Der er imidlertid et krav om, at borde og stole arrangeres så eleverne har en afstand på to meter mellem hinanden, for at forebygge smitte, mens eleverne sidder i længere tid ved siden af hinanden.

Mulighederne for indretning af lokalet er derfor afgørende for, hvor mange personer, der må være tilstede. Det kan være nødvendigt at dele eleverne op i mindre grupper, eller at dagen tilrettelægges, så eleverne opholder sig tidsmæssigt forskudt i skolen for at sikre den nødvendige afstand.

Ved sociale aktiviteter uden for skolen anbefales, at man er sammen med som muligt og med de samme personer fra den klasse/hold som man i forvejen er sammen.

4.3. Rengøring og tøjvask

Rengøring med vand og sæbe medfører, at snavs og mikroorganismer løsnes og fjernes fra overflader. Herved kan reduceres forekomsten af mikroorganismer og dermed ned-sætte også risiko for smitte ved berøring af overflader.

Fordi virus kan overleve på overflader, er der et stort behov for hyppigt at få rengjort de overflader, som hænder hyppigt har kontakt med (såkaldte kontaktpunkter). Det omfatter blandt andet håndtag, gelænder, trykknapper og armaturer på toiletter, pc-tastaturer og arbejdsborde.

Rengøring kan suppleres med desinfektion af kontaktpunkter, men det forudsætter rengøring førend brug af desinfektion.

Rengøring med vand og sæbe vil i det fleste tilfælde være tilstrækkelig, men kan i konkrete tilfælde vælges at suppleres med desinfektion ud fra et forsigtighedsprincip.

Med hyppig rengøring med vand og sæbe, som anbefalet, kombineret med ekstra fokus på håndhygiejne, vil risikoen for smitte være lille. Der kan læses mere om desinfektionsmidler på Statens Serum Instituts⁴.

Tøj kan blive forurenet ved færden i det offentlige rum. Smitterisiko via tekstiler betragtes generelt som værende begrænset.

⁴ <https://hygiejne.ssi.dk/retningslinjer/infektionshygiejniske-retningslinjer-for-covid-19>

5. Konkrete tiltag

Nedenfor følger en række konkrete tiltag for genåbning af skoler og ungdomsuddannelser.

Det påhviler ledelsen at sikre følgende:

- At der udarbejdes instrukser for hygiejne og adfærd (der skal tages udgangspunkt i nedenstående punkter i afsnit 5.1).
- At ansatte og elever oplæres i håndvask med vand og flydende sæbe, hvornår der evt. benyttes håndsprit
- At der informeres om, hvornår der skal foretages håndvask, hostetikette, undgåelse af tæt kontakt og øvrige hygiejneanbefalinger.
- At sikre faste rutiner for håndvask.
- At der på uddannelsesstedets arealer, fx ved indgangen og øvrige relevante steder hvor elever, forældre og ansatte færdes, opsættes information/plakater fra Sundhedsstyrelsen om smitteforebyggende tiltag.
- At der i uddannelsesstedet foreligger en instruks for håndtering af personale og elever med symptomer, der kunne være forenelige med COVID-19 (der skal tages udgangspunkt punkt 2).
- At ansatte og forældre har kendskab til de skærpede krav for håndtering af sygdom.
- At sikre, at nære kontakter til eventuelt syge modtager information om forholdsregler i tilfælde af sygdom (hertil kan bruges Sundhedsstyrelsens materiale).
- Håndtering af personale i særlig risiko (ældre over 65 år, personer med kronisk sygdom eller nedsat immunforsvar og gravide, jf. punkt 3).

Sundhedsstyrelsen vil udarbejde en instruks til hhv. ledelsen og personale, der kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

5.1. Konkrete tiltag til at forebygge smittespredning

Håndhygiejne

For at sikre god håndhygiejne skal alle:

- Medarbejdere og elever vaske hænder med vand og flydende sæbe når de kommer ind på skolen
- vaske hænder når hænderne er synligt snavsede.
- vaske hænder i faste intervaller fx i hvert frikvarter/pause (som minimum hver anden time).
- vaske hænder efter toiletbesøg, før og efter spisning, efter næsepudsning og efter host/nys i hænder eller engangslommetørklæde.

- medarbejdere skal vaske hænder med vand og flydende sæbe eller bruge hånd-sprit, hvis de går fra undervisning af én klasse til en anden.
- kun anvende engangsmaterialer som papirservietter, vaskeklude, forklæder m.v.
- anvende spritservietter eller hudvenlige vådservietter når man ikke er i nærheden af vand og sæbe. Der skal vaskes hænder med vand og flydende sæbe hurtigst muligt herefter.

Rengøring

- Toiletter skal rengøres mindst to gange dagligt.
- Tablets skal gerne aftørres flere gange dagligt og mellem brug. Hvis muligt undgå at dele tablets eller sikre, at kun få deler den samme tablet. Der skal anvendes spritservietter til rengøring. Der skal vaskes hænder før og efter brug
- Tastatur og mus ved computer skal rengøres dagligt med engangsklude tilsat rengøringsmiddel. Der skal vaskes hænder før og efter brug af mus og tastatur.
- Borde og kontaktpunkter rengøres mindst to gange dagligt, som fx vandhaner, toiletknapper, toiletsæder, bordoverflader, dørhåndtag, køleskabslåge/håndtag, gelændere, armlæn, lyskontakter m.v.
- Skraldespande i klasselokaler og på toiletter skal tømmes inden de er helt fyldte og mindst en gang dagligt.

Afstand mellem hinanden

- Elever skal placeres ved borde, så der er to meter i mellem eleverne. Det kan være nødvendigt at dele eleverne op i grupper og fordele dem i flere klasselokaler for at sikre den nødvendige afstand.
- Ved aktiviteter og undervisning, som kan foregå udendørs anbefales dette.
- Frikvarterer/pauser kan indrettes forskudt således, at mange elever ikke holder frikvarter på samme tid.
- Offentlig transport skal undgås ved eventuelle ture væk fra uddannelsesinstitutionen.
- Elever skal opfordres til kun at færdes i de samme mindre grupper både i og uden for skoletiden.

Mad og kantiner

- Alle skal:
 - vaske hænder grundigt før og efter der anrettes, tilberedes og spises mad.
 - være særlig opmærksomme på hygiejne ved tilberedning og anretning af mad.
 - sidde med to meters afstand til hinanden når de spiser.
- Vask af bestik og service skal ske i opvaskemaskine umiddelbart efter brug. Alternativt kan der bruges engangsservice.
- Der må ikke deles mad mellem hinanden.
- Alt mad skal portionsanrettet. Der må ikke være buffet.

Indretning

- Større forsamlinger skal undgås – fx morgensang og andet hvor klasser er samlet.
- Det anbefales, at der tidsinddeles mellem klasser i forhold til ankomst, frokost og frikvarterer, således at mange ikke er samlet på samme tid.
- Elever skal i videst muligt omfang ikke skifte undervisningslokale i løbet af skoledagen. Det er den enkelte lærer, der skal komme til eleverne i undervisningslokalet. Undtaget er dog brug af faglokaler fx kemi og biologi, eller hvor klassen deles pga. forskellige valgfag. Ved nødvendige lokaleskift skal eleverne vaske hænder/spritte hænderne af.
- Ved møder mellem ansatte skal dette så vidt muligt ske udendørs, via video/telefon eller med god afstand til hinanden.
- Der skal sikres let adgang til håndvask med vand, flydende sæbe og engangshåndklæder. Hvis der ikke er adgang til håndvask i lærerværelser, kan der opsættes dispensere til hånddesinfektion, iht. gældende aftaler med Brandtilsyn, sikkerhed ift. børn mv.

Undervisning

- Undervisning tilrettelægges så størstedelen af undervisningen foregår udendørs, og hvor undervisning kun foregår indenfor, når andet ikke er muligt grundet fx vejret.
- Nogle fag skal gennemføres markant anderledes end før, fx madlavningsundervisning med fokus på ernæring i stedet for konkret madlavning.
- Idrætstimer skal foregå udendørs og planlægges uden kontaktsport.
- Det kan være nødvendigt at fag, hvor ovenstående forholdsregler ikke kan oprettholdes, aflyses og der undervises i andre fag i stedet.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle ♥ + ●