



Retningslinjer og smittevernveileder ved samlingsbaserte kurs- og studier ved våre studiesentra.

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	2
TYDELIGGJØRING OG PRESISERINGER I DENNE UTGAVEN:	2
2. AOF ØSTFOLDS SAMFUNNSROLLE	3
3. SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK	3
3.1 SYKE PERSONER SKAL IKKE VÆRE PÅ SKOLEN.....	4
3.2 NÅR SKAL STUDENTER/DELTAGERE OG ANSATTE MØTE PÅ SKOLEN?	4
3.3 NÅR SKAL STUDENTER/DELTAGERE OG ANSATTE IKKE MØTE PÅ SKOLEN?	5
3.4 NÅR SYKDOM OPPSTÅR PÅ SKOLEN	5
3.5 HVA HVIS EN I HUSSTANDEN TIL EN ELEV/ANSATT ER SYK	6
3.6 HVIS EN I HUSSTANDEN TIL EN STUDENT/DELTAGER/ANSATT HAR BEKREFTET VIRUSSMITTE (COVID-19):	6
4. GOD HYGIENE	6
4.1 GOD HÅND- OG HOSTEHYGIENE	6
4.2 GODT RENHOLD	7
5. REDUSERT KONTAKT MELLOM PERSONER	8
5.1 GENERELLE RÅD:	8

1. Innledning

Denne veilederen skal gi råd og føringer til ansatte og studenter/deltagere når det gjelder drift og undervisning under utbrudd av pandemier/virus. Utbruddets utvikling kan føre til behov for endringer på et senere tidspunkt.

Det er AOF Østfold som er ansvarlig for å sikre at driften skjer i samsvar med gjeldende regelverk. AOF Østfold 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. AOF Østfold 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 undervisningen/studiene under pandemi/virus utbrudd. Smittevern faglig forsvarlig drift innebærer et godt samarbeid mellom alle aktører som har oppgaver på skolen. Det fordrer et godt samarbeid mellom personalet på skolen og studenter/deltagere, i tillegg til renholdsarbeidere som skal ivareta behov for vask og rengjøring.

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

Veilederen tar utgangspunkt i råd fra Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet.

Tydeliggjøring og presiseringer i denne utgaven:

Tydeliggjøring av ulike kontaktreducerende tiltak:

- Det oppfordres til å opprette kohorter/klasser på mindre enn 20 studenter/deltagere.
- For praktisk gjennomføring kan en hel undervisningsgruppe regnes som en kohort, så lenge avstandsanbefalingen på en meter kan overholdes så langt dette er mulig.
- Det viktigste kontaktreducerende tiltaket i voksenopplærings situasjoner er å holde minimum 1 meters avstand til andre i alle situasjoner.
- Ved fysisk plassmangel på undervisningsstedet kan det innføres alternerende dager, ulik oppmøtetid og alternative lokaler.

Presisering og tydeliggjøring av enkelte råd:

- Prioritering av de tre hovedtiltakene:
 - (1) Syke personer skal ikke være på skolen.
 - (2) God hygiene
 - (3) Redusert kontakt mellom personer
- Kommunehelsetjenesten har rolle som høringsinstans.
- Gjennomføring av større arrangementer må gjøres i henhold til gjeldende retningslinjer fra Helsedirektoratet.

2. AOF Østfolds samfunnsrolle

Studieforbundene og fagskolene har en avgjørende rolle i sosial og faglig utvikling for voksne i og utenfor arbeidslivet i tråd med gjeldende lovverk og forskrifter for vår virksomhet. I et smitteforebyggende perspektiv gjenspeiler vår virksomhet en studierepresentasjon fra alle yrkesgrupper, samfunnslag og fremmedspråklige. Dette gjør det ekstra viktig for oss å ivareta smittevernet i forhold til utsatte grupper, herunder personer, yrker etc.

Ansatte og engasjerte i AOF Østfold har derfor en sentral rolle for å ivareta studenter og deltagere også i en pandemi-/virussituasjon. Utbruddet kan vare over lang tid, avhengig av hvilke smittebegrensende tiltak som gjøres i samfunnet forøvrig. Det har derfor stor betydning at voksne kan gå på skole i utbruddsperioden, samtidig som smittevernet ivaretas, både for studenter/deltagere og de ansatte. For å begrense smitte under en løpende drift av studiesteder, finnes det en rekke tiltak som AOF kan vurdere å sette i verk.

3. Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres svært 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 studiesteder som for eksempel i bedrifter og i samfunnet forøvrig. 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 våre studenter/deltagere og ansatte.

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

Formålet med rådene er å begrense smittespredning ved pandemier/virusspredning. 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 kontakthypighet 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.

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av virus og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av hvilke smitteverntiltak som må være på plass for å lykkes med å redusere smitterisiko til et minimum.

Kommunehelsetjenesten har smittevernkompetanse, og kan konsulteres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt.

3.1 Syke personer skal ikke være på skolen

Symptomer på virus (covid-19) kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Virus (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 virus (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 virus (covid-19) kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet virus (covid-19) (smitteoppsporing), og skal varsle skolen dersom deltagere/studenter eller ansatte på en skole får bekreftet virus (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.

NB: Det er særdeles viktig at både lærere/veiledere registrerer oppmøte umiddelbart etter hver undervisningsøkt. Dette for at man ved behov for smittesporing raskt kan respondere på dette. Det er samtidig viktig at studenter/deltagere bidrar til dette.

Nedenfor utdypes det når studenter/deltagere og ansatte kan eller ikke kan være på skolen.

3.2 Når skal studenter/deltagere og ansatte møte på skolen?

Studenter/deltagere og ansatte skal komme på studiestedet:

- Når de ikke har symptomer på sykdom.
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan studenter/deltagere og ansatte komme tilbake etter at de har vært symptomfrie i 1 døgn.
- Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet virusmitte (covid-19), skal studenten/deltageren og den ansatte møte på skolen som normalt. Disse skal imidlertid gå hjem fra skolen dersom de får symptomer (se under).
- Studenter/deltagere og ansatte med typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) kan møte på skolen.

3.3 Når skal studenter/deltagere og ansatte ikke møte på skolen?

Det er viktig at studenter/deltagere og ansatte får tydelig beskjed og forstår grunnen til at studenter/deltagere med symptomer ikke skal møte på skolen.

Studenter/deltagere og ansatte med luftveissymptomer:

- Studenter/deltagere 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.

Studenter/deltagere eller ansatte som har bekreftet virusmitte (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 forskrift som regulerer isolasjon er gitt av Helsedirektoratet.

Studenter/deltagere eller ansatte som er nærkontakter/husstandsmedlem til en person med bekreftet virusmitte (covid-19):

- Skal være i karantene. 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 forskrift som regulerer karantene er gitt av Helsedirektoratet.

3.4 Når sykdom oppstår på skolen

Studenter/deltagere som får symptomer på luftveisinfeksjon sendes hjem fra studiestedet. Syke studenter/deltagere bør ikke ta offentlig transport. Dersom studenter/deltagere må hentes, skal han/hun vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre studenter/deltagere. Den syke bør ta på ikke-medisinsk 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 studenter/deltagere 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 studiestedet må gå hjem så snart det er mulig. Syke ansatte bør ikke ta offentlig transport. Syke ansatte bør ta på ikke-medisinsk munnbind hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning.

Studenter/deltagere og ansatte som får bekreftet virussykdom (covid-19) 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 viruspositive (covid-19) personer i henhold til gjeldende anbefalinger. Kommunehelsetjenesten skal varsle studiestedet dersom studenter/deltagere eller ansatte får bekreftet virus (covid-19), og beslutte nødvendige tiltak. Det påligger et særskilt ansvar for voksne som er smittet å opplyse om hvilke aktiviteter en deltar på ovenfor kommunehelsetjenesten.

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

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon men ikke bekreftet virusmitte (covid-19), skal studenten/deltageren /den ansatte møte på studiestedet 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.

3.6 Hvis en i husstanden til en Student/deltager/ansatt har bekreftet virusmitte (covid-19):

Hvis en i husstanden har fått bekreftet virusmitte (covid-19), skal alle nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene. Ingen personer som selv er i karantene, kan møte på studiestedet.

NB: Det er viktig at AOF Østfold varsles dersom en får påvist virusmitte.

4. God hygiene

4.1 God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med virus (covid-19). Disse tiltakene skal redusere smitte via gjenstander og hender og redusere 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 studenter/deltagere og ansatte er kjent med tiltakene under.

Det er ikke nødvendig med spesielt smittevernutstyr, annet enn ikke-medisinske munnbind/ansiktsmasker til studenter/deltagere eller ansatte som blir syke, og det ikke er mulig å holde to meters avstand.

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet. Studenter/deltagere og ansatte skal vaske hender hyppig og grundig i minst 20 sekunder. Hendene tørkes deretter med engangs papirhåndklær. Både studenter/deltagere og ansatte må få god opplæring i håndvask, og bør ikke bruke håndsmykker eller ringer. Råd om god håndhygiene kan forsterkes ved å gi påminnelser muntlig og ved å henge opp plakater med instruksjon for god håndvask.

Studenter/deltagere og ansatte skal vaske hender:

- Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- Når man kommer til skolen
- Ved bytte av klasserom
- Etter hosting/nysing

- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter man kommer inn fra uteaktivitet
- Etter kontakt med dyr
- Ved synlig skitne hender

Alternativer til håndvask:

- Virus er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.
- Hånddesinfeksjon plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i klasserom, garderobes, ved inngangspartier og ved kantiner).
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres.
- Alkoholbasert desinfeksjon er egnet ved undervisning utendørs, etter at skitne hender først er rengjort med våtservietter.

Hostehygiene

- Det anbefales å ha tørkepapir lett tilgjengelig til bruk for studenter/deltagere /ansatte. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene.

4.2 Godt renhold

Virus (Covid-19) 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 (se nedenfor) skal ha forsterket renhold. Her vil det enkelte studiested ha egne retningslinjer.

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

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig på studiestedet. 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.

Det er viktig med forsterket renhold på utsatte områder, og som tilpasses aktiviteten på det enkelte studiested:

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten 2–4 ganger 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.

- Pult/arbeidsplasser rengjøres daglig. Studenter/deltagere kan gjerne utføre dette selv.
- Nettbrett, datamaskiner/tastaturer 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.

5. Redusert kontakt mellom personer

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. For å oppnå dette kan avstand mellom studenter/deltagere /ansatte økes. Gjennomføring av større enkeltarrangementer må gjøres i henhold til gjeldende retningslinjer fra Helsedirektoratet. Det er viktig at AOF bidrar til å finne gode løsninger lokalt, slik at både studenter/deltagere og ansatte føler seg trygge på at smitteverntiltakene kan gjennomføres. Det er viktig å understreke at personalet fortsatt skal ivareta elevenes behov for trygghet i den nye situasjonen og skape et godt psykososialt miljø.

For studenter/deltagere med særskilte behov hvor det er vanskelig å regulere avstand til andre, blir det viktigste tiltaket å begrense antall nærkontakter til hver student/deltager og ansatte, for eksempel ved å ha mindre grupper og ha faste ansatte for hver gruppe.

Det er to hovedtilnærminger en kan benytte for å minske kontakt mellom studenter/deltagere:

- Overholde minst en meter mellom studenter/deltagere og ansatte i alle situasjoner
- Dele studenter/deltagere i faste, mindre grupper som kan omgås mer naturlig.
- I mindre grupper er det enklere å holde avstand. Dette begrenser smittespredning innad i en gruppe. I tillegg begrenses smitte mellom studenter/deltagere i ulike grupper. Dette letter arbeidet med smitteoppsporing og hindrer at hele studiestedet må stenge ved påvisning av smitte hos en studenter/deltagere eller ansatt.

For studenter/deltagere innen voksenopplæring, kan man forvente at disse kan holde avstand til hverandre og overholde de andre smittevern-rådene. Studenter/deltagere må få informasjon slik at de forstår betydningen av å gjennomføre smitteverntiltakene. Dette er særlig viktig for studenter/deltagere grunnet blanding av studenter/deltagere i ulike fag, fra ulike yrker etc..

5.1 Generelle råd:

Avstandskravet kan være vanskelig å opprettholde i små lokaler med fulle klasser, og da bør studenter/deltagere deles i mindre grupper.

- Det viktigste kontaktreduserende tiltaket på studiestedet er å holde minimum en meters avstand til andre i alle situasjoner der dette er mulig.
- Der det er mulig, kan studenter/deltagere deles i mindre grupper.
- Ved fysisk plassmangel på studiestedet, kan alternerende dager, ulik oppmøtetid, og alternative lokaler vurderes.

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Unngå å stå eller sitte tett, og hold minst én meters avstand fra hverandre.
- Vask hender etter fysisk kontakt.

Tetthet i grupper:

- Større samlinger skal unngås.
- Ta i bruk større lokaler eller utendørs undervisning der det er mulig.
- Alle studenter/deltagere bør ha egen pult/arbeidsplass for å sikre avstand på minst 1 meter. Der studenter/deltagere ikke har egen pult, sikres arbeidsplass med noe avstand til andre.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom studenter/deltagere i grupperom/klasserom, garderober og andre områder hvor det kan oppstå trengsel.

Pauser:

- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall studenter/deltagere som er ute samtidig, og tilrettelegge for at pauser kan foregå utendørs.
- Studenter/deltagere må minnes på å holde avstand i friminutt (minst 1 meter).
- Husk å minne studenter/deltagere på å holde avstand.

Begrense deling av mat, gjenstander og undervisningsmaterieill:

- Studenter/deltagere skal ikke dele mat og drikke.
- Studenter/deltagere bør sitte på hver sin pult når de spiser, eller på fast plass med avstand (en meters avstand).
- Ved felles spiserom/kantine, bør ulike grupper spise til forskjellig tid. Bord og stoler vaskes av etter hver gruppe.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker skal ikke deles mellom studenter/deltagere.
- For gjennomføring av den praktiske del av undervisningen på studiestedet eller praksissted gjelder de samme grunnprinsippene som er beskrevet over. Arbeidet bør organiseres slik at man unngår kø og trengsel. I den grad det er mulig kan man benytte personlig utstyr. Når dette ikke er mulig, skal utstyret rengjøres etter bruk.

Spesielt for ansatte:

- Holde avstand (minst en meter) til kolleger i møter og pauser.
- Unngå håndhilsning og klemming.
- Bruke videokonferanser i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig.
- Felles nettbrett og datamaskiner/tastaturer må vaskes av etter bruk.
- Være ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere studiesteder, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hvert studiested.