



NORGES FAGAKADEMI

Smittevernveileder for studenter og ansatte under covid-19-utbruddet 2020

Innhold

Generelt.....	1
Om viruset, sykdommen og utbruddet	1
Smitteforebyggende tiltak.....	1
Syke personer skal holde seg hjemme fra skolen	2
Personer som kan møte på skolen	2
Personer som ikke skal møte på skolen	2
Ved oppstått sykdom når personer er tilstede på skolen	2
Dersom en i husstanden til en student/ansatt er syk	2
Dersom en i husstanden til en student/ansatt har bekreftet covid-19.....	2
God hygiene.....	2
God hånd- og hostehygiene	2
Håndvask	3
Alternativ til håndvask.....	3
Annet	3
Smitte via bruk av felles utstyr	3
Munnbind	3
Hvordan bruker du munnbind riktig?.....	3
Redusert kontakt mellom personer	4
Fellesarealer	4

Generelt

Veilederen er utarbeidet innenfor rammene av gjeldende nasjonale råd og anbefalinger fra helsemyndighetene.

Om viruset, sykdommen og utbruddet

Sykdommen covid-19 forårsakes av viruset SARS-CoV-2, ofte kalt nytt koronavirus. Viruset kan forårsake luftveisinfeksjon av varierende alvorlighetsgrad. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Sykdommen kan hos et mindretall også gi et bredt spekter av andre symptomer som kvalme/oppkast, nedsatt luktesans, diare og magesmerter, utslett, forvirring og svimmelhet. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer, men noen få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte der virus i luftveissekret overføres fra luftveiene til en syk person videre til en annen person. Dråpesmitte skjer når små dråper kommer ut fra nese/munn. Dråpene faller raskt ned, som regel innenfor en meter. 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. Vanlig tale/snacking representerer ikke en smitterisiko når avstands anbefalinger overholdes. Det er per i dag ikke grunnlag for å hevde at luftsmitte er en sentral smittemåte for covid-19 og det er heller ikke evidens for mat- eller vannbåren smitte.

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 dårlig såpevann, desinfeksjon med alkohol, sollys eller temperaturer over 60°C.

Smitteforebyggende tiltak

De fire grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og godt renhold
3. Bruk av munnbind når det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand til andre personer
4. Holde anbefalt avstand til andre enn sine nærmeste og generelt redusert kontakt mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår. Det er derfor viktig at studenter og ansatte så langt det er mulig holder minst én meters avstand til andre ansatte gjennom hele dagen.

Syke personer skal holde seg hjemme fra skolen

Man regner med at personer med symptomer er mest smittsomme, men viruset kan smitte 1-2 døgn før symptomstart og er antagelig mest smittomt rundt tidspunkt når symptomene oppstår.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Det er derfor viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter på skolen.

Personer som kan møte på skolen

- Personer som ikke har symptomer på sykdom
- Ansatte/studentere og andre som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn

Personer som ikke skal møte på skolen

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer
- Personer som er i karantene og isolasjon
- Personer i kohorter med smitte eller mistanke om smitte

Ved oppstått sykdom når personer er tilstede på skolen

Ansatte/studentere eller andre som blir syke på skolen må dra hjem så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, bør vente på et eget rom eller ute. Syke personer bør ikke ta offentlig transport. Syke personer bør dekke til munn og nese med munnbind hvis de ikke kan holde minst to meters avstand til andre for å redusere smittespredning.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter. Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfeller og skal kontaktes.

Dersom en i husstanden til en student/ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet eller sannsynlig covid-19, kan den ansatte/studenten møte som normalt. Den ansatte/studenten skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

Dersom en i husstanden til en student/ansatt har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter følges opp etter råd fra helsemyndighetene og den ansatte/studenten skal ikke møte på skolen.

God hygiene

God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

Skolen tilrettelegger for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er godt synlige i lokalene ved:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang

- På steder der det inntas mat og drikke, for eksempel spiserom, i kantine mv.
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

Håndvask

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.

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder.
- Tørk hendene, helst med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, etter toalettbesøk, før og etter kjøkkenarbeid og spising, og ellers ved behov.

Alternativ til håndvask

Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvaskmuligheter ikke er tilgjengelig. Det er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres.

Hånddesinfeksjonsmiddel er plassert ved skolens inngangsparti og i fellesarealer.

Annet

- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt skal unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet.
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Utfør håndhygiene etterpå.

Smitte via bruk av felles utstyr

Selv om enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, er det usikkert i hvilken grad viruset er levedyktig og dermed i stand til å gi sykdom. For felles utstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt skal dette rengjøres etter bruk. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være lav.

Munnbind

Munnbind anbefales som ett av flere tiltakene for å redusere risiko for smittespredning. I våre fellesarealer skal munnbind benyttes når flere personer er sammen i samme rom, og det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand.

Hvordan bruker du munnbind riktig?

Her er en liten veiledning:

- Rengjør hendene før du tar på munnbind.
- Pass på at munnbindet sitter tett inntil ansiktet og godt over nesen.
- Klem munnbindet på hver side av neseryggen og dra det godt ned under haken.
- Brillen skal være over munnbindet.
- Bruk hvert munnbind bare én gang.
- Bytt munnbind hvis det blir fuktig eller om du tar det av for å spise e.l.
- Når du tar av munnbindet, forsøk å kun berøre strikkene/knytebåndene.
- Kast det brukte munnbindet i en (vanlig) søppelbøtte med én gang du tar det av.
- Rengjør hendene etter at du har tatt av eller berørt munnbindet.

Redusert kontakt mellom personer

Redusert kontakt med andre er et tiltak som vil minske risiko for smitte fra personer som ikke enda har utviklet symptomer eller vet at de er smittsomme. For å oppnå dette kan man øke avstand mellom personer og redusere antall personer som samles.

Den smittevernfarende anbefalingen er å holde minst en meters avstand mellom friske personer i alle situasjoner, med unntak av de man er i nærkontakt med til vanlig. Bakgrunnen for dette er rekkevidden for dråpesmitte.

Fellesarealer

- Unngå for stor personbelastning i fellesarealene.
- Personer som oppholder seg i fellesarealet bør kunne holde avstand til andre på minst 1 meter.
- Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko. Nær ansikt-til-ansikt-kontakt bør unngås.
- Heiser bør prioriteres til personer med bevegelsesvansker og varetransport hvis det er vanskelig å holde anbefalt avstand.