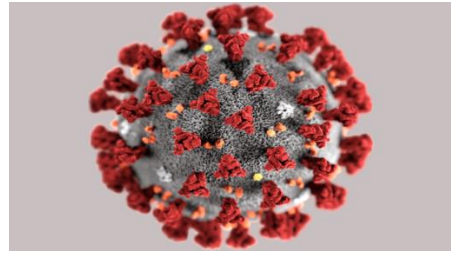


KORONA (COVID-19) BEREDSKAPSPLAN

FREDLY FOLKEHØGSKOLE

(Informasjon legges på fredly.fhs.no)



Smitteforebyggende tiltak

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 på Fredly, men tiltakene beskrevet her vil begrense smittespredning blant elever, ansatte og besøkende til skolen. Formålet med rådene er å begrense smittespredning av covid-19. De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er i prioritert rekkefølge:

- 1 Syke elever isoleres i mellombygget, syke i personalet skal holde seg hjemme**
- 2 God hygiene**
- 3 Redusert kontakt mellom personer**

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke elever isoleres og at syke i personalet 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.

Nivåinndeling av smitteverntiltak (trafikklysmodell)



Tiltak 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 om redusert kontakt mellom personer).

Fredly kan samarbeide med smittevernmyndighetene for å beslutte hvilket nivå tiltakene skal legges på.

Tabell 1. Trafikklysmode ll Fredly folkehøgskole

<p>Grønt nivå</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte på skolen 2. God hygiene og normalt renhold 3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> - Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) - Vanlig organisering av klasser og skolehverdag
<p>Gult nivå</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte på skolen. Syke elever isoleres 2. God hygiene og forsterket renhold 3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> - Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) - Hele linjer / klasser kan ha undervisning sammen - Elever bør ha faste plasser i hvert klasserom eller faste samarbeidspartnere/-grupper - Lærere kan veksle mellom klasser, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig - IKV-personalet holder kun nødvendig kontakt med elevene - Utenfor klasserommet oppfordres elever og ansatte til å holde en meters avstand i alle situasjoner - Unngå trengsel og store samlinger
<p>Rødt nivå</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte på skolen. Syke elever isoleres 2. God hygiene og forsterket renhold 3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> - Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) - Tilstrebe en meters avstand mellom alle - Elevene plasseres linjevis på korridorene - Hver linje / klasse utgjør en kohort / gruppe - Linjene bør ha faste klasserom - Vurder tiltak på valgfag - Unngå trengsel og store samlinger - IKV-personalet unngår helt kontakt med elevene - Holde avstand i alle sammenhenger og unngå kontakt mellom ulike kohorter hvis mulig - Vurdere alternerende oppmøtetider for elever til timer og måltider

Før elevene begynner skoleåret på Fredly:

- Elevene mottar et spørreskjema før skolestart:
 - Oppfordres til «egenkarantene» siste 10 dager før skolestart
 - Info om hvem som følger eleven til skolestart og disses mobilnummer
 - Info om eleven har eller har hatt korona, og tilsvarende om elevens nærmeste
 - Info om eleven kommer fra et smitteutsatt område
 - Info om eleven tilhører en risikogruppe

Sykdom:

Syke ansatte skal ikke være på skolen, Syke elever skal isoleres!

Ingen skal møte på skolen hvis de er syke. Dette gjelder både grønt, gult og rødt nivå.

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.

Ca 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 Fredly dersom en elev eller ansatt får bekreftet covid-19. Kommunehelsetjenesten beslutter nødvendige tiltak.

Når skal elever og ansatte møte på Fredly?

- Når de ikke har symptomer på sykdom.
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan elever og ansatte komme tilbake / komme ut av isolasjon når de er symptomfrie.
- Hvis en i husstanden til en ansatt har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, skal den ansatte møte på skolen som normalt. Denne skal imidlertid gå hjem fra skolen dersom den får symptomer (se under).
- Elever og ansatte med typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese, rennende/kløende øyne) kan møte på skolen.

Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen?

Elever eller ansatte med luftveissymptomer:

- Elever og ansatte skal selv med milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse ikke møte på skolen. Ansatte skal holde seg hjemme til de er symptomfrie, elever skal isoleres til de er symptomfrie

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 forskrift som regulerer isolasjon er gitt av Helsedirektoratet. Den ansatte skal være hjemme, eleven skal isoleres på eget koronarom i mellombygget.

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.

Hvis sykdom oppstår på Fredly

Elever som får symptomer på luftveisinfeksjon isoleres på mellombygget. Syke elever bør om mulig ikke ta offentlig transport. Dersom eleven skal hentes hjem skal denne vente på isolat. Den syke bør bruke munnbind i situasjoner der det ikke er mulig å holde to meters avstand til andre. Dette kan redusere smittespredning til andre. Toalett og vask som har vært benyttet av den syke skal 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 reise 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, særlig 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 Fredly dersom elever eller ansatte får bekreftet covid-19, og beslutte nødvendige tiltak.

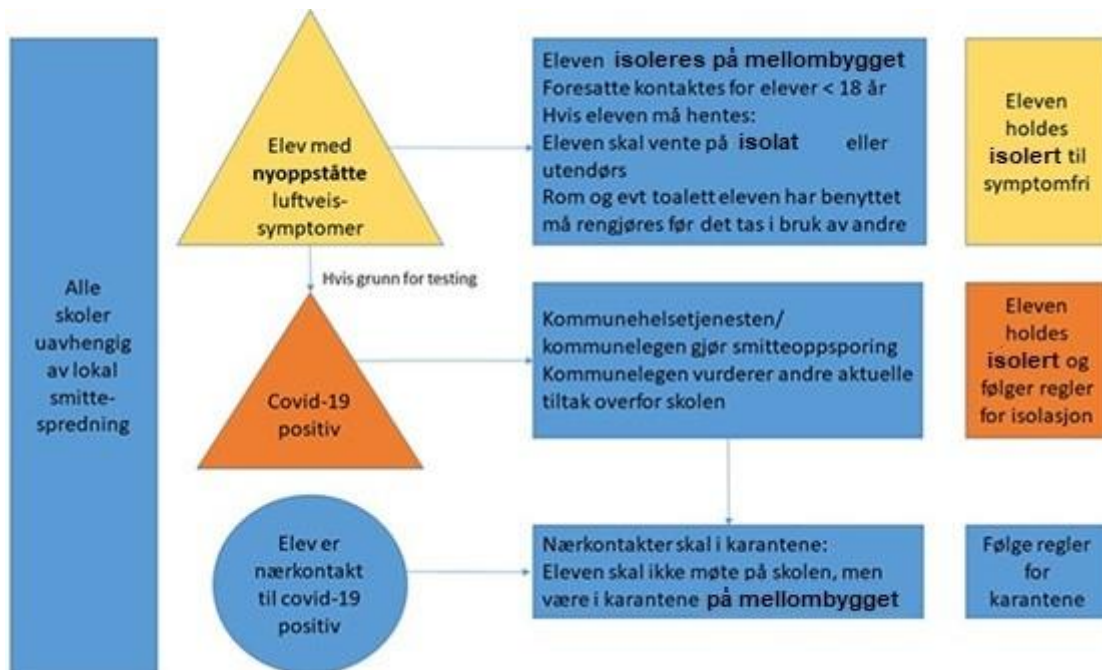
Hva hvis en i husstanden til en ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, skal den ansatte møte på Fredly som normalt. Denne skal imidlertid gå hjem fra Fredly dersom det oppstår symptomer som nevnt i avsnittet over. Andre hygienetiltak som er skissert i de følgende kapitlene, vil redusere risiko for smittespredning.

Hvis en elev har bekreftet covid-19

Hvis en elev 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



Hygiene

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.

Når bør håndvask/-desinfeksjon utføres:

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

Både håndvask og alkoholbasert hånddesinfeksjon er som regel effektivt. Normalt skal det brukes 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 2. Hvordan skal håndhygiene utføres.

Håndvask

1. Fukt hendene i lunkent vann
2. Påfør såpe (parfymefri, pH <5,5)
3. Fordel såpen over alle overflater på begge hender
4. Skyll hendene godt
5. Klapptørk hendene med gode papirhåndklær (ikke gni, det gir såre hender)
6. Skru av kranen med papirhåndkleet

Hånddesinfeksjon

1. Ta hånddesinfeksjonsmiddel i hånden
2. Fordel middelet godt på begge hender og gni lett inn i huden
3. Når hendene er tørre er de rene

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.

[Les mer om råd for håndhygiene, inkludert valg av produkter, fremgangsmåte og hudpleie på FHIs nettsider.](#)

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.



Godt renhold

Grønt nivå renhold

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

Grønt nivå
Renhold

Gult og Rødt nivå renhold

Ved gult og rødt nivå forsterket renholdet. Virusene 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.

Gult nivå
Renhold

Rødt nivå
Renhold

Forsterket renhold utføres på utsatte områder:

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig. Elevene vasker servantene på eget rom (A og B - internatet) og badene på eget rom (C-internatet)
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig og 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. Elevene vasker selv på klasserom
- Nettbrett, datamaskiner/tastaturer, nettbrett og annet utstyr som deles og brukes i undervisningen må vaskes av etter bruk, minimum daglig.
- Løse tekstiler må vaskes etter anvisning.
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til gjeldende rutiner. Det må innføres rutiner og ansvarsfordeling på hvordan dette håndteres på kjøkkenstuene

Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. 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.

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 Fredly folkehøgskole:

1. Overholde avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner (minimum 1 meter)
2. Redusere antall nærkontakter ved å dele elevene i faste grupper og/eller ha faste plasser i hvert klasserom.

Det er viktig å understreke at personalet fortsatt skal ivareta elevenes behov for trygghet og skape et godt psykososialt miljø. Informasjon til elevene er viktig!

Gjennomføring av større enkeltarrangementer må gjøres i henhold til gjeldende anbefalinger fra [Folkehelseinstituttet](#) og [Helsedirektoratet](#).



Kontaktreduserende tiltak på Fredly folkehøgskole:



Grønt nivå kontaktreduserende tiltak

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Antall elevturer i privat regi utenfor Børsa begrenses til 3 pr elev pr mnd.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.

Gult nivå kontaktreduserende tiltak

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 linjer og andre faste grupper kan ha undervisning sammen
- Elever bør ha fast plass i klasserommet og/eller faste samarbeidspartnere/grupper
- Ansatte kan veksle mellom linjer/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 klasserom, toaletter, matsal osv.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever f.eks ved inngangen til matsalen

Fritiden:

- Elever oppfordres til å holde minst en meters avstand på fritiden

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene skal ha faste plasser når de spiser.
- Elevene skal spise sammen med elever fra sin klasse
- Det må sikres avstand mellom elevene i matsalen
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, mobil og lignende.

Internatet:

- Elevene plasseres linjevis på korridorene

Transport:

- Bruk av offentlig transport til og fra Fredly begrenses i så stor grad som mulig.
- Ved bruk av offentlig transport skal elevene holde avstand til andre i henhold til råd om bruk av offentlig transport.
- Unngå skoleturer og kasseturer som innebærer tett ansamling av elever i store grupper og på offentlige transportmidler.

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/matlaging
- Begrens bruk av offentlig transport i rushtid til og fra Fredly når det er mulig
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler må de få opplæring i Fredlys gjeldende lokale rutiner.



Rødt nivå kontaktreduserende tiltak

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter.

Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming unngås.

Tetthet i grupper:

- Minst en meters avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner
- Avstandsregulerende tiltak: Plakater, sperrebånd, retningsanvisere osv
- Ulik oppmøtetid til alle måltider for å kunne opprettholde avstand
- Vurder morgensamling og andre fag på sosiale medier / Teams e.l.
- Elever skal 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 unngås
- Unngå trengsel på vei inn og ut av klasserom, toaletter, matsal osv.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever f.eks ved inngangen til matsalen og andre områder det kan oppstå trengsel.
- Elevenes ferdsel ut fra skolen på egen hånd begrenses til Børsa
- Bruk av rusmidler forbyes også utenfor skolens område

Frokost:

- Faste ulike oppmøtetider for ulike klasser

Undervisningen:

- Ingen opplegg som innebærer fysisk kontakt mellom personer
- Ingen transport med kjøretøy med mindre 1-meters kravet kan opprettholdes
- Klasselærers ansvar å stadig minne om tiltakene
- Vurdere alternierende oppmøtetider for elever til timer og måltider

Friminutt/pauser/fritid:

- Elever må minnes på å holde avstand i friminutt, pauser og på fritiden (minst en meter).
- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall elever som er ute samtidig

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke
- Mat må serveres etter gjeldende regler fra myndighetene
- Elevene skal sitte på sine faste plasser når de spiser.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende
- Oppfordre til å benytte personlig utstyr der det er mulig

Internatet:

- Begrenset besøk på andres korridorer og rom, kohortene opptrer mest mulig som enheter

Turer og transport:

- Bruk av offentlig transport til og fra Fredly begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport skal elevene holde avstand til andre i henhold til råd om bruk av offentlig transport.
- Turer som innebærer tett ansamling av elever i store grupper og på offentlige transportmidler skal unngås.
- Elever bør sitte på annethvert sete.
- Elevene må holde avstand mens de venter på bussen/annet transportmiddel.
- Hjemreiser unngås i størst mulig grad



Rødt nivå
Kontakt-
reduserende
tiltak

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 og spiserom
- Personalet spiser til ulike tider og sitter på faste plasser på spiserommet
- Begrense bruk av offentlig transport til og fra arbeidsplassen når det er mulig.
- 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
- Ansatte innprentes viktigheten av sitt personlige ansvar for å ikke pådra seg smitte hverken på jobb eller i private sammenhenger
- Kjøkken/renhold og vaktmestere unngår kontakt med elevene



Forts.
Rødt nivå
Kontakt-
reduserende
tiltak

Andre tiltak

Eksterne besøkende / foredragsholdere / håndverkere /gjester osv

- I perioder med gult og særdeles rødt nivå unngås eksterne besøkende når det er mulig
- Treningscenteret stenges ved gult og rødt nivå
- Formingskurset stenges ved gult og rødt nivå
- Alle eksterne skal følge basale smittevernrutiner etter gjeldende anbefalinger (god hånd- og hostehygiene, ikke møte opp ved sykdom, osv.)

Bibliotekbøker, kostymelager, brettspill og andre berøringspunkter

- I perioder med gult og rødt nivå er det ekstra viktig at hender vaskes / desinfiseres før gjenstander berøres
- Håndsprit gjøres tilgjengelig på alle punkter der det er naturlig at flere berører samme flate/gjenstand: Biblioteket, bordtennisbordet, biljardbordet, brettspill, kortspill, kubb, frisbee, serveringsbestikk, dispensere, kjøkkenredskaper, fjernkontroller osv.

Munnbind

- Benyttes i situasjoner anbefalt eller pålagt av myndighetene
- Benyttes sammen med annet smittevernutstyr når elever er blitt syke og skal isoleres

Informasjon

- Ved koronautbrudd eller inngripende tiltak som følge av koronautbrudd i nærmiljøet skal informasjon gis umiddelbart til kommunehelsetjenesten og til elever og ansatte
- Rektor holder evt. kontakten med media

Kontaktinformasjon

Lokalt smittevern

- Kommunelege Helge Hatlevoll, tlf 900 56 190
- Koronatelefonen i Skaun, tlf 72867419
- Skaun legekantor, tlf 72 86 73 00