





## Kære elev: En tryk skoledag for alle

Læs denne instruks, inden du møder på skolen. Så er du klar over, hvordan du skal forholde dig under corona, og hvis du oplever smitte. Vi følger retningslinjerne fra sundhedsmyndighederne og Undervisningsministeriet. Syddansk Erhvervsskole har en fast procedure ved tilfælde af smitte blandt elever eller medarbejdere. Din og vores adfærd er vigtig for, at vi sammen kan skabe en tryk skoledag.

### Ved tegn på symptomer eller sygdom

Det er vigtigt, at du **ikke** møder på skolen. Selv ved milde symptomer som forkølelse. Hvis du bliver syg mellem to tests, er det også vigtigt, at du bliver hjemme, indtil du er rask eller testet negativ.

REGLER FOR HYGIEJNE OG ADFÆRD	
<b>HYGIEJNE</b>	
	<p>Håndhygiejne er en effektiv metode til at forebygge kontaktsmitte via genstande, hænder og ansigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved ankomst: Sprit af eller vask hænder</li> <li>• Vask hænder tit og grundigt eller sprit af</li> <li>• Host og nys i dit ærme, ikke i dine hænder</li> <li>• Der står håndsprit ved indgange, på gangarealer, fællesområder mm.</li> </ul> <p><i>Ved synligt beskidte hænder:</i> Er du ikke i nærheden af vand og flydende sæbe, kan du anvende spritservietter eller vådservietter. Håndvask skal ske hurtigst muligt derefter. Kun hvis dine hænder er rene, kan du anvende håndsprit.</p>
<p><b>Vask hænder rigtigt</b></p> 	<p>Se Sundhedsstyrelsens korte video om håndvask, så vi beskytter hinanden.</p> <p><a href="http://sst.23video.com/video/534296/sdan-vasker-du-hnder">http://sst.23video.com/video/534296/sdan-vasker-du-hnder</a></p>
<p><b>Mundbind</b></p> 	<p>Krav om mundbind indendørs i skolens fællesarealer som fx i gange, kantiner, fællesområder mv. Manglende efterkommelse af kravet kan medføre eventuel bortvisning eller bøde.</p> <p>Der er som udgangspunkt ikke krav om mundbind i undervisningen. Perioden for krav om mundbind følger de landsdækkende restriktioner.</p> <p>Det er dit eget ansvar at sørge for mundbind. Det er muligt at købe et mundbind på skolen, hvis du en dag glemmer at medbringe dit eget.</p>

<b>Krav om test</b>	<p>Fremmøde og ophold på skolen er betinget af, at man kan fremvise et negativt covid-19 testsvar, der maksimalt er 72 timer gammelt ved fremmøde på skolen.</p> <p>Man er samtidig dækket ind, hvis man kan dokumentere, at man inden for de seneste 7 døgn har fået to tests med negativt testsvar jævnt fordelt over ugen, fx mandag og torsdag eller tirsdag og fredag.</p> <p>Hvis du ikke kan fremvise et negativt covid-19 testsvar, bliver du sendt hjem med ulovligt fravær. Du kan deltage i undervisningen igen, så snart du har et negativt testresultat.</p> <p>Er du vaccineret mod covid-19, har du haft sygdommen inden for de sidste 6 måneder, eller har du i helt særlige tilfælde en lægeerklæring kan du fritages for test.</p>
<b>Selvpodning på skolen</b>	<p>Skolen tilbyder, at man som elev nemt kan blive testet. Som elev vil man indgå i et fast testrutel på skolen og få tilbudt to ugentlige tests.</p> <p>Testen foregår ved selvpodning, og er en såkaldt kviktest/hurtigtest. Man vil få kyndig vejledning af skolens supervisorer til at teste sig selv.</p> <p>Viser det sig, at din test er positiv, vil du få direkte besked. Du skal i så fald i selvisolation og have bekræftet testresultatet ved en PCR-test.</p>
<h2>UNDERVISNING, USTYR OG FJERNUNDERVISNING</h2>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Som elev har du <b>mødepligt</b> - enten ved fysisk fremmøde eller virtuelt, hvis der er restriktioner om fjernundervisning / hjemsendelse med fjernundervisning.</li> <li>• Værktøj og redskaber: Medbring dit eget, hvis muligt. Vi kan ikke deles om værktøjet i samme omfang, som vi plejer.</li> <li>• PC: Medbring din egen bærbar. Hvis du ikke har en, er det muligt at låne en. Snak med skolen om det.</li> <li>• Tjek dine kontaktoplysninger i LUDUS. Tilføj dit mobil nr., hvis du vil kunne modtage SMS fra os om fx undervisningsforhold eller coronaopdateringer.</li> </ul>
<b>Fjernundervisning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ved fjernundervisning:</b> Hold dig orienteret via LUDUS og Learn – dvs. hvor du normalt modtager undervisningsmaterialer, skema m.m.</li> <li>• <b>Kamera:</b> Når du deltager i fjernundervisning, skal du kunne ses på kamera. Skal du undtages herfra, skal du have en aftale med din undervisning.</li> <li>• <b>Brug for hjælp til fjernundervisning?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uni-Login: <a href="#">Se vejledning</a></li> <li>○ Learn: <a href="#">Klik og se video om, hvordan du bruger Learn</a></li> <li>○ Ny i LUDUS: <a href="#">Få hjælp i vejledningen.</a></li> </ul> </li> </ul>

## HOLD AFSTAND TIL HINANDEN



Hold afstand  
- bed andre tage hensyn

Undgå håndtryk, kildelys  
og kram - begræns din  
fysiske kontakt

- Hold de **anbefalede 2 meters afstand** på alle gange og fællesområder. Hold til højre.
- **Afstandskrav og fremmøde:** 2-mtr. afstandskrav bør følges men indenfor stamklassen kan 2-mtr. regel fraviges. Stamklasser skal ikke tænkes som et hold men tænkes som dem, der møder op samtidigt og er testet samtidigt.
- **I undervisningen:** Hjælp hinanden med at holde god afstand til hinanden.
- Brug **værnemidler**, hvis du i en undervisnings-/vejlednings-/samtale-situation ikke kan holde afstand på 2 meter.
- **Hold min. 2 meters afstand:** I situationer med øget risiko for dråbesmitte fx ved aktiviteter med kraftig udånding, høj tale og anstrengelse.
- Hold jer til de samme mindre grupper/eget hold – også i pauserne.

## RENGØRING




- Skolens rengøringspersonale har fokus på ekstra rengøring af kontaktflader som bl.a. kontakter, dørhåndtag, toiletter mm.
- Undervisningen kan blive afbrudt, når der er ekstra rengøring.
- Vis hensyn. Ryd op efter dig, så personalet nemmere kan gøre rent.
- Vær opmærksom på rengøring i lokalerne og hjælp med at tørre borde af.
- Undlad at bruge hinandens elektronik/værktøj.


## KANTINER, MÅLTIDER OG PAUSER *(Vær opmærksom på, at kantineforhold kan variere efter lokalitet)*



- Husk at sprit hænder. Følg retningslinjerne i den pågældende kantine.
- Afstandskrav på 2 meter. Hjælp med at overholde indretning/afspærring.
- Du skal selv spritte borde efter brug.
- Der er begrænsninger på antallet af elever i kantineudsalg.
- Kantinerne kan fortsat ikke tilbyde buffet eller selvbetjening, og alle madprodukter er pakket ind.
- Kantinerne kan have tilpassede åbningstider.

## SÅDAN GØR DU: SYMPTOMER OG SYGDOM COVID-19

<p><b>Hvornår er man syg?</b></p> 	<p>Ved symptomer eller sygdom, må du ikke komme på skolen. Også ved milde symptomer som forkølelse, skal du blive hjemme, til du er rask eller testet negativ.</p> <p><i>Er du i tvivl om symptomerne er relateret til COVID-19:</i> Forhold dig som om, at du er smittet med corona og gå i selvisolation. Følg myndighedernes anvisninger om test og smitteopsporing. <a href="https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Hvis-du-faar-symptomer">https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Hvis-du-faar-symptomer</a></p> <div data-bbox="443 723 1206 965" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <p><b>Symptomer</b> Symptomerne på COVID-19 er typisk:</p> <table border="0"> <tr> <td>Tør hoste</td> <td>Ondt i halsen</td> </tr> <tr> <td>Feber</td> <td>Tab af smags- og lugtesans</td> </tr> <tr> <td>Vejrtrækningsbesvær</td> <td>Muskelsmerter</td> </tr> </table> </div>	Tør hoste	Ondt i halsen	Feber	Tab af smags- og lugtesans	Vejrtrækningsbesvær	Muskelsmerter
Tør hoste	Ondt i halsen						
Feber	Tab af smags- og lugtesans						
Vejrtrækningsbesvær	Muskelsmerter						
<p><b>Ved sygdom opstået på skolen</b></p>	<p>Får du symptomer, mens du er i skole, <b>skal</b> du hurtigst muligt adskille dig fra andre personer og tage hjem.</p> <p><i>Er det symptomer på Covid-19, skal du følge Sundhedsstyrelsens retningslinjer for symptomer på COVID-19 og testning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå hjem i selvisolation</li> <li>• Bestil tid til PCR-test på <a href="https://www.coronaprover.dk">coronaprover.dk</a></li> <li>• Vær særligt opmærksom på hygiejne og rengøring.</li> </ul> <p><a href="https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Hvis-du-faar-symptomer">https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer_-er-syg-eller-smittet/Hvis-du-faar-symptomer</a></p>						
<p><b>Hvem melder du dig syg til?</b></p>	<p>Hvis du får <i>konstateret COVID-19</i>, <u>skal</u> skolen have direkte besked ifølge Sundhedsstyrelsen. Giv besked, hvor du normalt melder dig syg.</p> <p>Vi skal bruge dit samtykke til at orientere dine lærere og hold om din identitet. Det sker i forbindelse med smitteopsporing og evt. hjemsendelse til test af personer, der vurderes at have været tæt på dig (nær kontakt).</p>						
<p><b>Hvis du bor i husstand med en person med påvist COVID-19</b></p>	<p>Du <b>skal</b> blive hjemme, da du er nær kontakt. Bliv testet og følg myndighedernes retningslinjer for smitteopsporing og nære kontakter.</p> <p><a href="https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus">https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus</a></p>						
<p><b>Hvornår er man en "nær kontakt"?</b></p>	<p>Du vil altid få besked, hvis du identificeres som nær kontakt på skolen. Du er som udgangspunkt nær kontakt, hvis du fx:</p>						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bor i husstand med en smittet</li> <li>• har haft direkte fysisk kontakt med en smittet (fx kram)</li> <li>• har været inden for 2 meters afstand til en smittet i mere end 15 min.</li> <li>• har været inden for 2 meter med en person der er smittet i en af følgende situationer: aktiviteter med kraftig udånding (sang, høj tale, råb), aktiviteter der indebærer fysisk anstrengelse, og/eller ophold i lukkede rum med dårlig ventilation eller manglende udluftning.</li> </ul> <p>Se Sundhedsstyrelsens definition af nære kontakter:  <a href="https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus">https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/Til-dig-der-er-naer-kontakt-til-person-med-ny-coronavirus</a></p>
<p><b>Hvad gør du, hvis du er "nær kontakt"</b></p>	<p>Er du "nær kontakt", skal du som udgangspunkt <b>testes 2 gange</b>. Du må <b>ikke</b> komme i skole, mens du venter på svar på begge test. Er de begge negative, kan du møde igen</p> <p><b>Sundhedsmyndighedernes retningslinjer for nær kontakt:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Ring til 3232 0511 (Coronaopsporing):</b> Vejledning og info om hvilke dage du skal have taget dine tests. Du får en <b>henvisning til begge test</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Test 1: Tidligst på 4. dagen fra sidste mulige smittetidspunkt</li> <li>▪ Test 2: Anden test skal tages 2 dage efter den første test.</li> <li>▪ Hvis der er gået <i>mere end 6 dage</i> (inkl. dag 6), siden du var i nær kontakt med den smittede, skal du kun have 1 test.</li> </ul> </li> <li><b>2. Book tid på coronaprover.dk:</b> Der ligger henvisning til begge dine tests.</li> </ol> <p>Du <b>skal</b> informere skolen, hvis du testes positiv for COVID-19.</p>  <p><i>Grafik sst.dk</i></p>
<p><b>Hvornår må du komme i skole igen, hvis du har haft covid-19?</b></p>	<p>Har du <b>haft</b> symptomer under smitten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet, må du vende tilbage til skolen</li> <li>• eller efter 10 dage, hvis du har haft to feberfrie dage (uden brug af febernedsættende medicin fx paracetamol) og har det betydeligt bedre. Det er acceptabelt med milde restsymptomer som hoste eller tab af smags- og lugtesans.</li> </ul> <p>Har du <b>ikke</b> haft symptomer under smitten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 dage efter, at testen er foretaget, må du vende tilbage til skolen.</li> </ul>

<b>Elever i risikogruppe eller med familie i risikogruppe</b>	Er du i risikogruppen eller deler bopæl med en, som har øget risiko, kan du kontakte din egen læge, hvis du er i tvivl om, hvorvidt du kan gå i skole.  Se mere om personer i øget risiko på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: <a href="https://www.sst.dk/da/corona/Personer-i-oeget-risiko">https://www.sst.dk/da/corona/Personer-i-oeget-risiko</a>
---	--

*Ovenstående instruks og regler er udarbejdet på baggrund af vejledninger og instrukser fra Sundhedsstyrelsen og Undervisningsministeriet.*

### Sundhedsstyrelsens 6 generelle råd er:

1. Bliv hjemme hvis du er syg, er testet positiv for covid-19, eller er nær kontakt
2. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
3. Host eller nys i dit ærme
4. Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt
5. Vær opmærksom på rengøring
6. Hold afstand – og bed andre tage hensyn.