



Sam Eyde
videregående skole

Rødt nivå

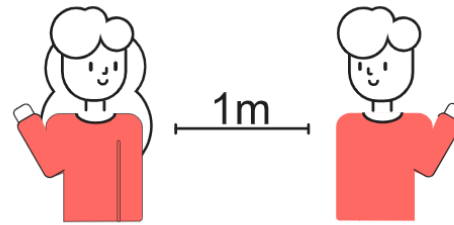
Smittevern ved Sam Eyde vgs.

Alle landets videregående skoler er på rødt nivå

- Det betyr strengere tiltak enn før jul
- Det er ikke plass til alle elevene på skolen samtidig for å kunne overholde avstandsreglene
- Alle elever skal på skolen hver uke, helst 2 ganger, noen også 3 ganger i uka
- Alle må holde minst en meters avstand i alle situasjoner på skolen
- Med de nye reglene med forbud av besøk hjemme og nedstegning av de fleste fritidsaktiviteter, er det ekstra viktig å holde avstand på skolen



**Hold
avstand**



**Vask
hendene**



**Hold deg
hjemme hvis
du er syk**



Illustrasjon: Folkehelse

Respekt for smittevern

- Det er trygt å komme på skolen så lenge alle overholder smittevernreglene
- Vi vet det er vanskelig å holde avstand til hverandre og vi må alle hjelpe hverandre å huske på det
- Alle voksne på skolen kjenner godt til smittevernveilederne og hva vi kan og hva vi ikke kan gjøre på skolen
- Det er viktig at alle følger anvisningene til skolen og AKT
- Følg med på skolens infoskjermer, It's learning og skolens hjemmesider



HUSK!

- IKKE håndhilse
- IKKE klemme hverandre
- IKKE kysse eller ha annen nærkontakt
- HOLD ALLTID EN METERS AVSTAND – ca. en armlengde



Daglige rutiner

- Håndvask med såpe og lunkent vann er det beste for smittevern
- Der det ikke er håndvask skal man sprite hendene – det er plassert dispensere over hele skolen og man bør sprite hendene:
 - Når man kommer til skolen
 - Ved bytte av klasserom
 - Etter hosting/nysing
 - Før og etter måltider
 - Når man kommer inn fra uteaktivitet



Når du er på skolen

- Elever skal ikke være sammen med andre enn de som går i klassen
- Elever skal ikke bruke andre klasserom eller verksteder enn sitt eget eller det de får tildelt hver dag
- Elever i klasserom skal sitte på den samme pulten hele dagen
- **Pauser** – ved oppmøtested eller på sted anvist av lærer



Når du har digital undervisning hjemme

- Alle skal møte opp på Zoom, eller Teamsundervisning
- Alle skal ha skjermen på så de kan se læreren sin og delt skjerm
- Alle skal tilkjenne seg overfor læreren når han/hun ber om det, dette kan være på chat eller med kamera på
- Hvis man skal ha en samtale eller presentasjon kun for læreren sin bør lærer forvente at du skrur på kamera for bedre vurdering
- Lær deg hvordan du kamuflerer bakgrunnen når du stiller med kamera på digital undervisning, bruk gjerne høretelefoner og mic så det ikke blir så mye bakgrunnsstøy



Hva hvis noen blir syke?

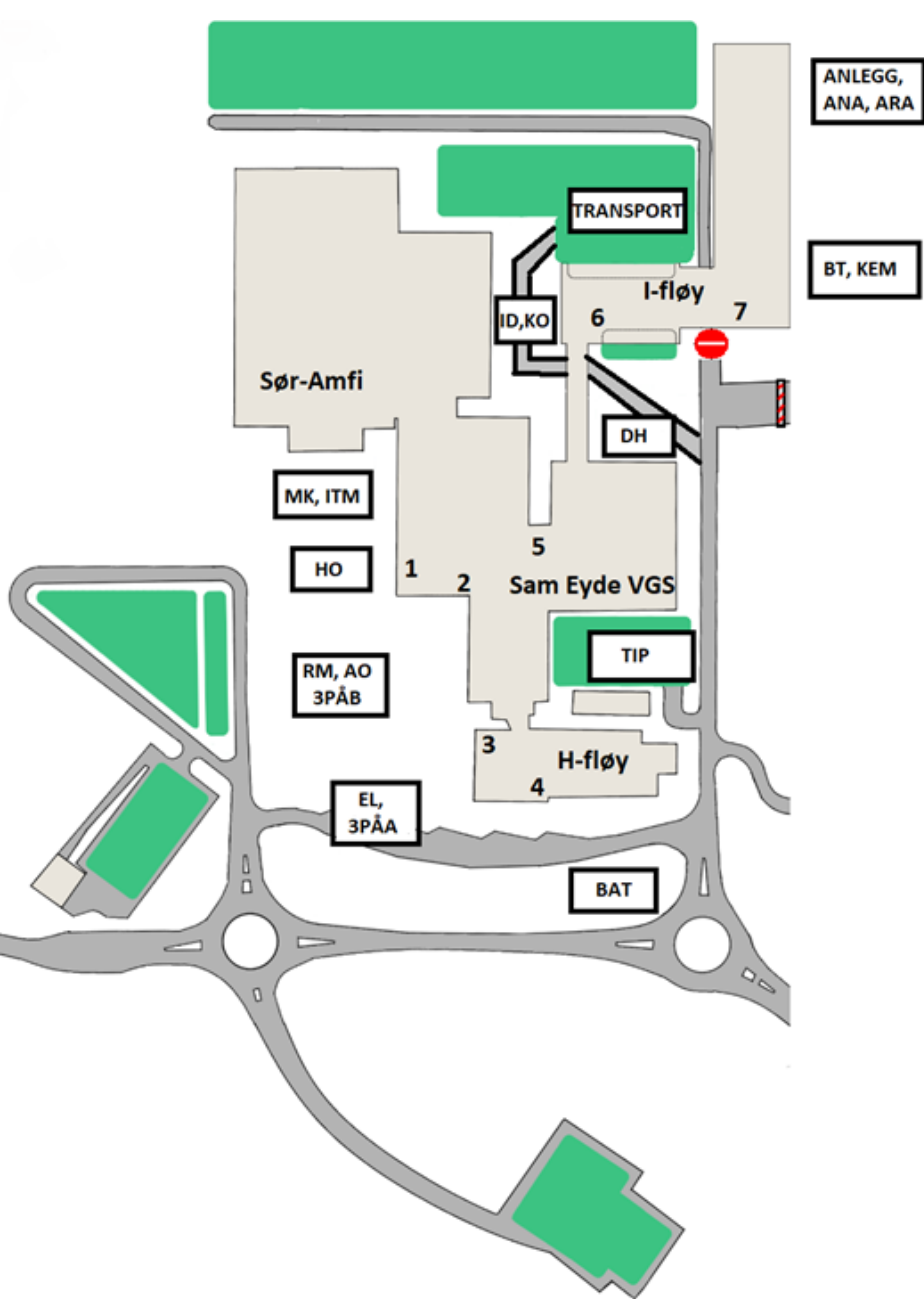
- Blir du syk, må du melde fra til kontaktlærer med en gang, og oppgi hva slags sykdom det er snakk om – luftveissymptomer, feber, e.l. eller annen sykdom (for eksempel omgangssyke)
- Hvis du er for syk til å stille opp på digital undervisning må du gi beskjed til den læreren du skal ha i tillegg til kontaktlæreren din
- Dersom noen ikke er med på digital undervisning uten å melde fra om sykdom får man x-fravær (udokumentert fravær)



Oppmøte og hjemreise

- Elever skal bruke inngangen som er bestemt for hver avdeling
- Dersom du skal ha undervisning i et annet bygg, skal du møte i det bygget
- Forflytning mellom byggene i løpet av dagen skal skje utendørs
- Møt så presis som mulig så det ikke blir store ansamlinger ventende elever før skoletid
- Gå rett hjem eller bort til busstoppet etter siste time – hold minst 1 meters avstand ved busstoppet





Innganger:

- HO – Hovedinngang 1
- MK, ITM– Hovedinngang 1
- RM, AO, 3PÅB – Hovedinngang 2
- Elektro, 3PÅA – Inngang 3
- BAT – Inngang 4
- TIP – Inngang 5
- DH – Inngang 5
- KO-Inngang 6
- ID – Inngang 6
- BT og KEM – Inngang 6
- Transport – Inngang 6
- Anlegg, ANA og ARA – Inngang 7

Kantine

- Kantina er åpen hele dagen
- Det er ingen frokostservering
- Følg instruksene:
 - Vask hendene med såpe og vann før du går til kantina
 - Sprit hendene når du går inn i kantina
 - Følg anvisninger på hvor du skal gå
 - Ved kø – hold avstand på minst en meter
 - Unngå å sitte i fellesarealene i kantina



Håndvask

- En av de viktigste tingene vi kan gjøre for å hindre smittespredning, er god og hyppig håndvask. Dette kommer til å ta mye tid.
- Se plakat!
- Overhold dette!!!

Håndvask

MED SÅPE OG VANN

 Totalt 40-60 sekunder



0 Fukt hendene med vann.



1 Tilfør tilstrekkelig såpe til å dekke begge henders overflater.



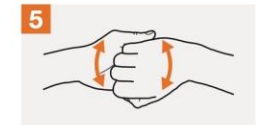
2 Gni håndflatene mot hverandre.



3 Gni høyre håndflate over venstre håndbak inkludert mellom fingrene, og motsatt.



4 Gni håndflatene mot hverandre med fingrene flettet.



5 Gni baksiden av fingrene mot motsatt håndflate, med sammenlåste fingre.



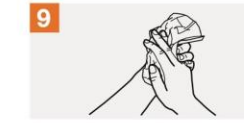
6 Grip med høyre hånd rundt venstre tommel og gni med roterende bevegelser, og motsatt.



7 Plasser fingrene på høyre hånd i venstre håndflate og gni i roterende bevegelser, og motsatt.



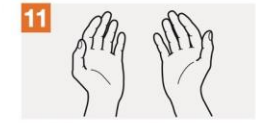
8 Skyll hendene under rennende vann.



9 Tørk hendene grundig med engangshåndkle.



10 Benytt håndkle til å skru av vannet.



11 .. og du har rene hender

Bør vi bruke munnbind?

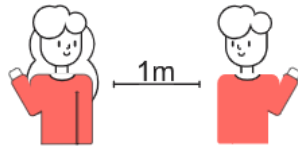
Munnbind

Så mye beskytter munnbind samfunnet mot covid-19:

40%



Hold avstand



Vask hendene



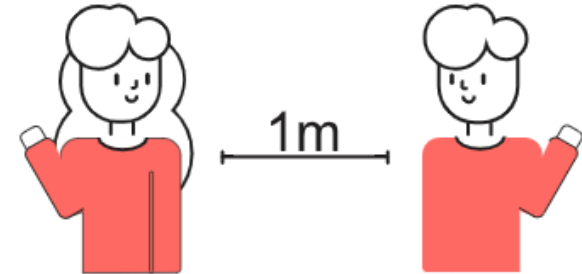
Hold deg hjemme hvis du er syk



Avstand

Så mye beskytter avstand samfunnet mot covid-19:

80%



Munnbind kan brukes der det er høyt smittetrykk og det ikke er mulig å holde en meters avstand. Det anbefales ikke bruk av munnbind på skolene slik situasjonen er i dag.



**Hva hvis man blir smittet
likevel??**



Smitte kan forekomme selv med strenge tiltak

- Man kan bli smittet hjemme, på fritidsaktiviteter, på skolen – de smittede skal ikke klandres
- Når noen blir smittet må mange i karantene for å hindre at flere bærer på smitte og sprer den videre
- Det er ikke den smittede som bestemmer hvem som skal i karantene og hva reglene skal være, det gjør kommunelegen
- Når karantenetiden er over og de smittede er friske, skal de ikke utsettes for mobbing, utestengelse eller stygge kommentarer – det er mobbing og hvem vil være en mobber?



Når man må i karantene

- Karantenetiden er 10 dager fra siste dag man er blitt eksponert for smitte
- Man kan ikke gå på skole, jobb eller fritidsaktiviteter
- Man kan omgås de man bor sammen med
- Verken du, eller de du bor med kan få besøk når du er i karantene
- Selv om du tester deg og får negativ test må du være i karantene ut tida



Takk for at dere samarbeider for en trygg og god skolehverdag!