

# Hygiejne og adfærd

## - Elever på HHX og EUX Business

*Udarbejdet i forbindelse med opstart på skolen den 20. april 2020*

Den gradvise og kontrollerede genåbning af ungdoms- og voksenuddannelser vil give en anderledes hverdag for dig som elev på Aalborg Handelsskole/Aalborg Handelsgymnasium. For fortsat at forebygge smitte mod ny coronavirus, er vi som uddannelsesinstitution pålagt en række skærpede forholdsregler i forhold til hygiejne, rengøring, planlægning af undervisning og aktiviteter, måltider og fysisk indretning. I dette skriv kan du finde information om, hvad det betyder for dig som elev.

Du kan også finde information om, hvordan du skal forholde dig ved tegn på sygdom, herunder hvilke forholdsregler du skal tage, hvis du eller dine pårørende er i særlig risiko for udvikling af alvorlig sygdom.

## Om ny coronavirus

Ny coronavirus giver infektioner i luftvejene. Symptomer kan spænde fra milde symptomer, der minder om forkølelse til alvorlig lungebetændelse. Virussen smitter fra person til person gennem dråber, fx via hoste eller nys, og via kontakt og overflader som f.eks. håndtryk og dørhåndtag. Man ved endnu ikke, hvor længe ny coronavirus kan overleve på overflader, men man regner med en overlevelse på 48 timer.

## Tegn på sygdom

Sygdommen ny coronavirus kan også kaldes COVID-19. De typiske symptomer er ondt i halsen, alment ubehag, muskelsmerter og evt. tør hoste og feber. Milde symptomer på ny coronavirus vil man ofte ikke kunne skelne fra en forkølelse eller en influenza. Der går mellem 2 og 14 dage fra man bliver smittet med ny coronavirus, til symptomerne viser sig.

Du skal betragte dig som værende syg, hvis du oplever symptomer på sygdom, også ved milde symptomer som forkølelse.

Hvis du er syg, skal du blive hjemme fra skole. Du skal blive hjemme indtil du er rask, det vil sige indtil 48 timer efter du sidst har haft symptomer. Du skal STRAKS give besked til studieadministrationen, hvis du – eller en i din husstand - får konstateret COVID-19.

Hvis du eller dine pårørende er i en særlig risiko for udvikling af alvorlig sygdom, er der særlige forholdsregler, som du kan læse om under afsnittet om særlige risikogrupper.

Hvis du bor i husstand med en person med påvist COVID-19, skal du ikke komme i skole indtil 48 timer efter, at personen er erklæret rask.

### Sygdom

- Har du symptomer på sygdom, skal du tage hjem med det samme.
- Du skal blive hjemme indtil 48 timer efter symptomerne er stoppet.
- *Får du – eller en i din husstand - konstateret COVID-19 skal du straks give studieadministrationen besked*
- Hvis en anden elev får konstateret smitte med ny coronavirus, sørger vi for at orientere de elever og medarbejdere, der har været i tæt kontakt med eleven, så de kan være ekstra opmærksomme på symptomer.

### Test

Du kan blive testet, hvis du oplever milde symptomer, som f.eks. hoste eller let feber, hvis du bor sammen med personer, der er i særlig risiko over for smitte med ny coronavirus, hvis du ikke har mulighed for at følge myndighedernes råd om at holde afstand og undgå fysisk kontakt med andre, eller hvis du har haft tæt kontakt med en person, der er smittet. Det er din praktiserende læge, der foretager en vurdering af, om du skal testes.

## Særlige risikogrupper

Nogle mennesker er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de smittes med ny coronavirus.

Hvis du er i en risikogruppe, skal du generelt være opmærksom på at sikre god håndhygiejne, undlade at give hånd, sikre afstand og have fokus på rengøring. Du behøver ikke at blive hjemme fra skole, da der ikke vurderes at være større smitterisiko ved at være i skole ift. at bevæge sig i det omgivende samfund. Elever i risikogruppe kan ligeledes gå i skole, men der skal være særlig opmærksomhed på, at de skærpede forholdsregler efterleves af dem.

Hvis du tilhører en særlig risikogruppe, skal du ringe eller maile til skolens studieadministration. Bor du i husstand med en person, der er i særlig risiko, kan du som udgangspunkt godt komme i skole.

Hvis din egen læge vurderer, at du ikke skal møde i skole, kan du deltage i online undervisning i stedet. Hvis du ikke møder på skolen, vil skolen kræve dokumentation f.eks. via en lægeerklæring.

## Hvis du er bekymret for dig selv eller dine pårørende

For tiden er der en udbredt bekymring i samfundet om epidemien med ny coronavirus. Det påvirker os alle. Det er naturligt at opleve et øget niveau af stress, bekymring og frygt, og det er vigtigt, at vi passer på os selv og hinanden.

Størstedelen af de personer, der bliver smittet med ny coronavirus, vil have et mildt sygdomsforløb. Det er vigtigt at holde fast i.

Hvis du tilhører en risikogruppe for udvikling af alvorlig sygdom, eller én af dine pårørende gør det, kan du være ekstra opmærksom og bekymret. Under afsnittet om særlige risikogrupper kan du finde information om, hvordan du skal forholde dig.

## Hvad skal jeg som elev gøre:

### Håndhygiejne:

- ✓ Vask hænder som det første når du ankommer til skolen. Se her, hvordan en korrekt håndvask udføres <https://sst.23video.com/video/534296/sdan-vasker-du-hnder>
- ✓ Vask hænder tit og grundigt i løbet af dagen, og minimum hver anden time
- ✓ Vask altid hænder, hvis du går fra en klasse til en anden.
- ✓ Vask hænder efter toiletbesøg, før og efter spisning, efter næsepudsning og host i engangslommetørklæde.
- ✓ Vask hænder efterfulgt af hånddesinfektion efter næsepudsning.
- ✓ Host og nys i dit ærme, ikke i dine hænder.

### Gode råd til dig:

- ✓ Medbring vådservietter i skole, så du altid har mulighed for at kunne rengøre dine hænder. Der kan være kø ved håndvaskene.
- ✓ Medbring gerne håndsprit, så du altid har det ved dig. På skolen vil der også være håndsprit tilgængeligt.

### Hold afstand:

- ✓ Fysisk kontakt som kram og håndtryk skal undgås mellem elever
- ✓ Større forsamlings skal undgås f.eks. vil der ingen morgensamlinger være
- ✓ Hold 2 meters afstand – det gælder når du opholder dig i klasselokalet eller bevæger dig rundt på skolen.
- ✓ Bliv i dit klasselokale – minimer din tid i fællesgange og fællesarealer
- ✓ Kantinen er åben og har portionsanrettet mad. Vær meget opmærksom på afstand i kantineområdet. Kantinen tager kun imod betaling via mobilepay og kort.
- ✓ Mikroovne er ikke tilgængelige på skolen
- ✓ Vær opmærksom på at Covid19 smitter primært ved kontaktsmitte og overføres af smitstof via hænder og berørte genstande. Vær derfor ekstra opmærksom på IKKE at berøre genstande mere end højst nødvendigt – og brug det håndsprit, der er tilgængeligt på skolen.
- ✓ Anvend ikke andres computer eller mobiltelefon.