

## COVID-19 epidemien

Smittevern ved tilgang til skolens lokaler for studenter, ansatte og faglærere

### Retningslinjer for Institutt for helhetsmedisin

#### Versjon 2.0

Vedtatt av IFHs styre 30.04.2020

Oppdatert 27/8-20

#### Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b><i>Innledning</i></b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b><i>Smitteforebyggende tiltak</i></b>	<b>2</b>
2.1	Syke personer og personer med symptomer på sykdom skal ikke være i skolens lokaler.	2
2.2	Når kan studenter, faglærere og ansatte komme i skolens lokaler	3
2.3	Når skal studenter, faglærere og ansatte ikke møte i skolens lokaler?	3
2.4	Når sykdom oppstår på skolen	4
2.5	Hva hvis en i husstanden til studenten/den ansatte er syk?	4
2.6	Hva hvis en i husstanden til studenten/en ansatt har bekreftet covid-19?	4
<b>3</b>	<b><i>God hygiene</i></b>	<b>5</b>
3.1	God hånd- og hostehygiene	5
3.2	Godt renhold	5
<b>4</b>	<b><i>Kontaktreduserende tiltak</i></b>	<b>6</b>
4.1	Generelle råd	7
<b>5</b>	<b><i>Opplæring av studenter, faglærere og ansatte</i></b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b><i>Studentklinikken og 1-til-1 behandling i praktiske fag</i></b>	<b>8</b>

# 1 Innledning

Disse retningslinjene for smittevern for Institutt for helhetsmedisin skal bidra til sikker drift under koronavirusutbruddet (covid-19). Retningslinjene er basert på Folkehelseinstituttets råd til skoler, samt generelle råd til befolkningen, og er gyldig fra publiseringsdato 30.04.2020. De vil oppdateres fortløpende ved behov. Utbruddets utvikling kan føre til behov for endringer, det samme kan praktiske hensyn som oppdages etter hvert som vi høster erfaringer.

Det er daglig leder som er ansvarlig for å sikre at driften skjer i samsvar med gjeldende regelverk. Vi understreker imidlertid behovet for at alle bidrar til å få en god drift av skolen under covid-19 utbrudd.

IFHs smittevernveileder er basert på det FHI og Kunnskapsdepartementet har utarbeidet for skoledrift i det offentlige.

## 2 Smitteforebyggende tiltak

Formålet med rådene fra myndighetene er å begrense og forsinke utbrudd av covid-19. I dette dokumentet beskrives tiltak for å begrense smittespredning blant studenter, faglærere og ansatte. Tiltakene må tilpasses slik at man kan fokusere på det som er viktigst i den aktuelle situasjonen.

Grunnprinsippene i FHIs råd for smitteverntiltak er:

1. Syke personer, eller personer med tegn på luftveisinfeksjon, skal ikke ha tilgang til skolens lokaler
2. God hygiene
3. Redusert kontakt mellom personer

Syke personer må holde seg hjemme fra studiestedet/arbeidsplassen. Dette gjelder uansett type sykdom, og selv med lette symptomer. Dette gjelder også om man har svake symptomer på Covid-19 (luftveissymptomer)

God hygiene omfatter god håndhygiene, spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, og godt renhold. Dette er viktig for å hindre indirekte smitte.

Redusert kontakt mellom personer samt gode hostevaner er avgjørende for å begrense dråpesmitte. Økt fysisk avstand, redusert hyppighet i kontakten og begrenset omgangskrets mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Selv med god gjennomføring av tiltakene, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitte oppstår på skolen, skal ingen lastes for dette. Så lenge viruset sirkulerer i samfunnet, kan sykdom oppstå fordi det ikke er mulig å forhindre alle nye tilfeller. Det betyr at det kan komme smitte inn på studiestedet, men tiltakene beskrevet her, er ment å begrense smittespredning blant studenter/faglærere og ansatte.

### 2.1 Syke personer og personer med symptomer på sykdom skal ikke være i skolens lokaler.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. 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 symptomene på covid-19 er vondt i halsen, forkjølelssesyptomer og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme.

Cirka 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og hos noen svært få kan de få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Det er viktig at personer med symptomer på sykdom ikke oppsøker skolens lokaler. Dette gjelder også personer som har mistanke om at de kan ha blitt smittet, eller har vært i kontakt med smittede eller personer som er i karantene.

## 2.2 Når kan studenter, faglærere og ansatte komme i skolens lokaler

Studenter, faglærere og ansatte kan komme i skolens lokaler til undervisningsaktiviteter som er godkjent av skolens styre, samt hvis daglig leder godkjenner tilstedeværelse. I tillegg gjelder følgende for opphold for ansatte og studenter:

- De har ikke symptomer på sykdom og har gitt egenerklæring om dette.
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon (ikke Covid-19), kan studenter, faglærere og ansatte komme tilbake etter at de har vært symptomfrie i 1 døgn.
- Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke har påvist covid-19, kan studenten eller den ansatte møte i skolens lokaler som normalt. Disse skal imidlertid forlate lokalene dersom de får symptomer (se under).
- Studenter, faglærere og ansatte med kjent pollenallergi med typiske symptomer (rennende nese med klart neseseekret, rennende/ kløende øyne) kan møte i skolens lokaler.
- Noen kan ha rennende nese uten andre symptomer på luftveisinfeksjon. Disse studentene eller ansatte kan komme i skolens lokaler så lenge de ellers er friske.

## 2.3 Når skal studenter, faglærere og ansatte ikke møte i skolens lokaler?

Det er viktig at studenter/faglærere, ansatte og andre som kommer til skolens lokaler får tydelig beskjed, og forstår grunnen til at personer med symptomer ikke skal møte på skolen.

Studenter, faglærere og ansatte med luftveissymptomer:

- Studenter, faglærere og ansatte skal selv med milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse, ikke møte i skolens lokaler. De skal holde seg hjemme til de har vært symptomfrie i 1 døgn

Studenter/faglærere eller ansatte som har bekreftet covid-19:

- Disse skal være i isolasjon. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (se <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/> Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

Studenter eller ansatte som er nærkontakter/ husstandsmedlem til en person med bekreftet covid19:

- Disse skal være i karantene. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i karantene etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (se <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>). Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

## 2.4 Når sykdom oppstår på skolen

Det er viktig at studenter eller ansatte som får symptomer på luftveisinfeksjon forlater skolens lokaler umiddelbart, samt melder fra om dette til skolens administrasjon. Vedkommende bør ta på munnbind, og bør unngå kommunikasjon hvis mulig. Toaletter som har vært i bruk av student eller ansatt som har fått symptomer på luftveisinfeksjon, skal stenges umiddelbart og rengjøres, både med vanlig rengjøring og overflatedesinfeksjonsmidler. Når studenten/den ansatte har forlatt skolens lokaler, skal området der studenten/den ansatte har oppholdt seg rengjøres med vanlige rengjøringsmidler. De som har vært i kontakt med vedkommende må vaske hender.

For ordens skyld skal det umiddelbart foretas en fortegnelse over hvilke personer vedkommende har vært i kontakt med, slik at eventuelt etterfølgende smittesporing blir lettere å gjennomføre.

Studenter/faglærere og ansatte som får bekreftet covid-19 skal følges opp av helsetjenesten for å få forsvarlig helsehjelp. Eventuell testing avklares med lege etter gjeldende retningslinjer. Kommunehelsetjenesten skal varsle studiestedet dersom studenter/faglærere eller ansatte får bekreftet covid-19, og beslutte nødvendige tiltak.

## 2.5 Hva hvis en i husstanden til studenten/den ansatte er syk?

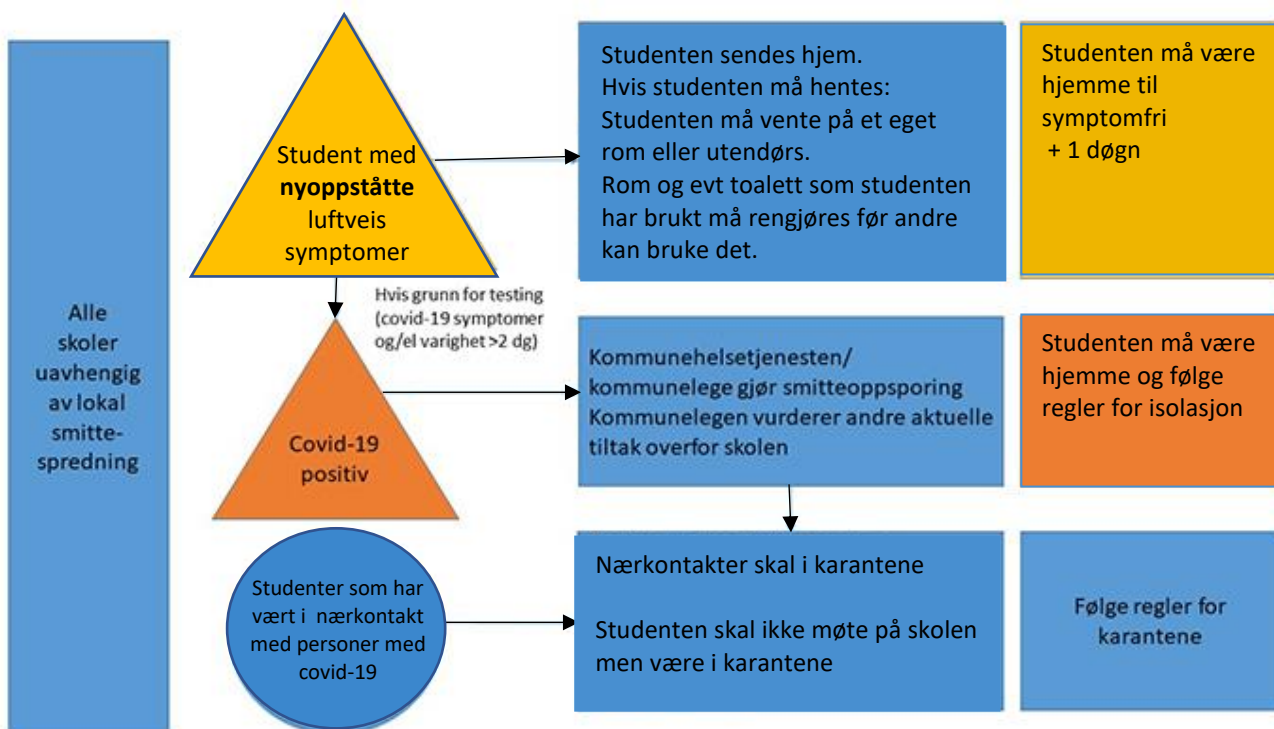
Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke har påvist covid-19, kan studenten/faglærer eller den ansatte møte i skolens lokaler som normalt. Disse skal imidlertid forlate lokalene dersom de får symptomer, som nevnt i avsnittet over.

## 2.6 Hva hvis en i husstanden til studenten/en ansatt har bekreftet covid-19?

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal alle nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene. Ingen personer som er i karantene, kan møte i skolens lokaler.

**NB! Det er viktig at skolen varsles dersom en får bekreftet smitte med covid-19.**

**Flytskjema for håndtering av syke studenter.**



## 3 God hygiene

### 3.1 God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene skal redusere smitte via gjenstander og hender og redusere smitte ved hoste. Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Det er viktig at alle studenter, faglærere og ansatte er kjent med tiltakene under.

Det er ikke nødvendig med eget arbeidstøy for studenter, faglærere eller ansatte, men det anbefales å bruke tøy som kan vaskes på 60° C.

I klinikkpraksis må det være eget arbeidstøy som skal vaskes på 60° C mellom hver gang. (NB se også pkt. 6 – Studentklinikken). Det kan være nødvendig å bruke munnbind i situasjoner hvor det er vanskelig å holde avstand, eller i de praktiske øvelsene, eller i klinikkpraksis.

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. Studenter, faglærere og ansatte skal vaske hender hyppig og grundig i minst 20 sekunder. Hendene tørkes deretter med engangs papirhåndklær.

#### **Studenter, faglærere og ansatte må være nøye med håndvasken og skal vaske hender:**

- Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- Umiddelbart ved ankomst til skolens lokaler, samt når man forlater skolens lokaler
- Etter hosting/ nysing og tørking av ansikt/ neseputting
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter å ha vært ute
- Ved synlig skitne hender

Tørkepapir må være lett tilgjengelig til bruk for studenter, faglærere og ansatte.

I tillegg til god håndhygiene må både studenter, faglærere og ansatte unngå bruk av ringer og håndsmykker når de møter i lokalene.

#### **Alternativer til håndvask:**

- Viruset er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (Antibac/håndsprit) er et alternativ hvis muligheten for håndvask ikke er tilgjengelig
- Hånddesinfeksjon skal være plassert lett synlig i skolens lokaler
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved våte hender, da bør håndvask utføres.

#### **Hostehygiene:**

- Det anbefales å ha tørkepapir lett tilgjengelig. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene.

### 3.2 Godt renhold

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Viruset kan overleve på flater fra timer til dager avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor skal grundig og hyppig renhold gjøres for å forebygge smitte.

Utsatte områder (se nedenfor) skal ha forsterket renhold. Skolen har utarbeidet nye rutiner og lokale renholdsplaner (organisering og ansvar).

Renhold utsatte områder:

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig med såpevann
- Tørk overflater som toalettsete og kran på servanten 2-4 ganger daglig med desinfeksjon eller såpevann
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig, minst daglig
- Spisebord vaskes med såpevann etter bruk.
- Tørk dørhåndtak, trappegelendre, stoler, pulter og gjenstander som ofte berøres, 2-4 ganger daglig med desinfeksjon eller såpevann
- Nettbrett, datamaskiner/ tastaturer må også vaskes minimum daglig med desinfeksjon (nb ikke spray rett på tastatur) dette ødelegger tastaturene
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til gjeldende rutiner.
- Utstyr som benyttes av flere, eksempelvis behandlingsbenker og tilhørende utstyr, desinfiseres både før og etter bruk (NB se også pkt. 6 – Studentklinikken) med desinfeksjon eller såpevann

Hvis desinfeksjon brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddel. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon (Antibac for overflater) og klorin.

Ekstra beskyttelsesutstyr trengs ikke, men håndvask skal gjøres etter rengjøring, også hvis hansker er brukt.

## 4 Kontaktreduserende tiltak

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. For å oppnå dette må man øke avstand mellom personer, redusere antall studenter, faglærere og ansatte som er tett sammen, og det bør arrangeres færrest mulig møter, samlinger og undervisning der man møtes fysisk.

Det vil være av stor betydning å tilrettelegge arbeid og undervisning på en slik måte at man begrenser antall personer man har kontakt med.

Det er et mål å organisere arbeidet og undervisningen slik at både ansatte og studenter blir minst mulig påvirket av mulige smitteutbrudd. Begrensning i antall personer en student eller ansatt har kontakt med er et viktig virkemiddel for å oppnå dette. For å begrense nærkontakter mellom studenter, faglærere og ansatte, skal det derfor være små klasser på maks 12 studenter. I klassen skal studentene holde sammen to og to, og de samme to holder sammen hele samlingen. Disse to skal være hverandres medstudent ved praktiske øvelser (massasje, soneterapi og øreakupunktur). Neste samling bytter man medstudent.

## 4.1 Generelle råd

### Fysisk kontakt

- Håndhilsning og klemming skal unngås
- Unngå å stå eller sitte tett, og hold minst én meters avstand fra hverandre
- Vask hender etter fysisk kontakt

### Tetthet i grupper:

- Sørge for at studentene har egen sitteplass ved aktiviteter og pause der de sitter med tilstrekkelig avstand mellom seg.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av lokalene og undervisningsrom, og på toaletter.
- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der dette er mulig. Hvis offentlig transport må brukes anbefaler vi å følge myndighetenes påbud om bruk av munnbind.
- Begrense deling av undervisningsutstyr, behandlingsutstyr og lokaler:
- Begrense deling av materiell (f.eks blyanter, pennner, nettbrett, pc-er og lignende), men ved deling må rutiner for rengjøring av utstyr følges (se over).

### Pauser

- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall studenter som skal bruke kjøkken og pauserom
- Studenter skal ikke dele mat og drikke
- Studenter bør sitte på hver sin pult når de spiser, eller på fast plass med avstand
- Ved felles spiserom bør ulike grupper spise til forskjellig tid. Bord og stoler vaskes av etter hver gruppe.

### Spesielt for ansatte:

- Holde avstand (minst 1 meter) til kolleger i andre (ikke samarbeidende) grupper.
- Begrense fysiske møter og pauser der flere samles. Bruke videokonferanser (Teams) i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig.
- Unngå håndhilsning og klemming.
- Felles nettbrett, datamaskiner/ tastaturer vaskes av bruker både før og etter bruk.
- Flater på felles skrivebord må vaskes av bruker både før og etter bruk
- Være ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/ spiserom.

## 5 Opplæring av studenter, faglærere og ansatte

Før de møter på skolens lokaler må alle studenter og lærer framvise dokumentasjon på at de har tatt FHIs «*Nettundervisning med råd ved gjenåpningen av virksomheter som driver en-til-en behandling: frisør-, hudpleie-, tatoverings- og hulltakingstjenester mv.*»

I tillegg skal de ha blitt informert om skolens smitteverntiltak som beskrevet i disse retningslinjene. Retningslinjene vil suppleres med ytterligere informasjon som kan benyttes i bevisstgjøringen av studenter, faglærere og ansatte. Det er viktig at studenter, faglærere og ansatte aktivt bidrar til å gjennomføre smitteverntiltakene i samsvar med retningslinjene som er beskrevet. For mer informasjon: <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/sikkerhet-og-beredskap/informasjon-om-koronaviruset/smittevernveileder/>

## 6 Studentklinikken og 1-til-1 behandling i praktiske fag

Når klinikken åpner igjen i midten av august, vil den i tillegg til ovennevnte tiltak, også følge de nasjonale retningslinjene for helsevirksomheter med 1-1 behandling, både i og utenfor offentlig helsetjeneste. I tilfelle det er konflikt mellom retningslinjer i dette dokumentet og de spesielle retningslinjene for studentklinikken, skal de spesielle retningslinjene for studentklinikken følges. Studenter og veileder vil måtte fylle ut en egenerklæring (helseerklæring) før de får tilgang til klinikken, dette gjøres ved hver klinikkdag.

Studenter som møter på skolen for undervisning i praktiske fag skal også følge de nasjonale retningslinjene for helsevirksomheter med 1-1 behandling.

Skolen vil ha tilgang til munnbind, og vi vil fortløpende vurdere om dette skal bli påbudt for studenter i praksis. Vi vil nøye følge både bransjens og myndighetenes anbefalinger.