

# Smittevernveileder for DKS-utøvere som besøker skoler under covid-19-utbruddet 2020- 21

## Innhold

Overordnet .....	2
Ansvar .....	2
Om viruset, sykdommen og utbruddet .....	2
Smitteforebyggende tiltak .....	3
Syke utøvere skal holde seg hjemme .....	3
Utøver som kan være fysisk sammen med elever .....	3
Utøver som ikke kan være fysisk sammen med elever .....	3
Ved oppstått sykdom mens utøver er på oppdrag .....	3
Hvis en i husstanden til utøver er syk .....	4
Hvis en i husstanden til utøver har bekreftet covid-19 .....	4
God hygiene .....	4
God hånd- og hostehygiene .....	4
Godt renhold .....	5
Bruk av felles utstyr bør reduseres mest mulig .....	5
Redusert kontakt mellom personer .....	5
DKS-Utøver på skolebesøk .....	5
Sjekkliste for godt smittevern .....	7

## Overordnet

Det vil alltid være en risiko for smitte. Det kan oppstå smittetilfeller selv om det er utøvd smittevern. Smitteforebyggende tiltak gjøres for å redusere risikoen. Denne veilederen gir råd til utøvere i Den kulturelle skolesekken (DKS) som besøker skoler, om hvordan de ivaretar smittevern på en forsvarlig måte. Rådene er gitt innenfor rammene av gjeldende råd og anbefalinger fra helsemyndighetene.

### Ansvar

Skolen står som arrangementsansvarlig og vil ha egne regler for smittevern. Skolens regler har prioritet og utøvere skal gjøre seg kjent med disse. Hvilke elever som kan være sammen eller ikke, følger blant annet [trafikklysmodellen](#)<sup>1</sup>. Et tilbud i Den kulturelle skolesekken kan være lagt opp til at flere kohorter er samlet. Det må avklares om det er forenlig med skolens smittevernregler på gjeldende tidspunkt. Det er skolens rektor eller den vedkommende delegerer myndigheten til, som bestemmer hvilke elever og hvor mange som skal ha tilbudet.

DKS Viken er ansvarlig for at utøvere på oppdrag har fått opplæring i smittevern i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernårene.

Ledelsen i DKS Viken skal sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og utøvere. Smitteverntiltakene tilpasses den enkelte skole etter råd gitt i denne veilederen. Pandemien kan bli langvarig, og det kan være behov for å opprettholde skjerpede tiltak i lang tid. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak.

Alle bør utøve godt smittevern under covid-19-utbruddet. Det betyr at hovedprinsippene for smittevern som beskrevet i denne veilederen, skal overholdes. Et godt samarbeid mellom utøvere, elever, skoleansatte og DKS Viken skal opprettholdes.

Se også covid-19-forskriften og tilhørende beslutninger og veiledning her:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

### Om viruset, sykdommen og utbruddet

SCovid-19 forårsakes av viruset SARS-CoV-2, i dagligtale ofte kalt koronavirus. Viruset kan forårsake luftveisinfeksjon av varierende alvorlighetsgrad. Det smitter hovedsakelig via dråpesmitte der virus fra luftveiene til en syk person spres med små dråper ved for eksempel hosting og nysing, og videre til en annen persons luftveier. Smitte kan også forekomme dersom man får dråper fra luftveiene på hender eller gjenstander som andre tar på og derfra overfører viruset til slimhinner i øyne, nese eller munn (kontaktsmitte).

For covid-19 er luftsmitte vurdert som en mindre viktig smittevei. Det er ikke dokumentasjon for mat- eller vannbåren smitte. Viruset tåler ikke såpe og vann, heller ikke desinfeksjon med alkohol eller temperaturer over 60°C. I tillegg blir viruset raskere inaktivert utendørs.

For mer informasjon, se [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

---

<sup>1</sup> <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/sikkerhet-og-beredskap/informasjon-om-koronaviruset/smitteverntiltak-for-barnehager-og-skoler/#>

## Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Ikke minst er vaksineringsen godt i gang og de fleste med risiko for alvorlig forløp av covid-19 er nå beskyttet.

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner, men det er *ikke nødvendig å legge til ytterligere tiltak* enn de som er beskrevet her.

De grunnleggende smitteverntiltakene er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og godt renhold
3. Holde anbefalt avstand til andre enn sine nærmeste og generelt redusert kontakt mellom personer

Det viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

### Syke utøvere skal holde seg hjemme

Man regner med at personer med symptomer er mest smittsomme, men viruset kan smitte 1-2 døgn før symptomstart og er antagelig mest smittomt rundt tidspunkt når symptomene oppstår. Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Det er derfor viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre. Dette gjelder også om man er fullvaksinert.

### Utøver som kan være fysisk sammen med elever

- Utøver som ikke har symptomer på sykdom
- Utøver som har gjennomgått luftveisinfeksjon, og som er symptomfri
- Ved gjennomgått covid-19 gjelder egne råd for når isolasjon kan oppheves, angitt av helsetjenesten og <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/helsepersonell/opphevelse-av-isolasjon/>

### Utøver som ikke kan være fysisk sammen med elever

- Utøver som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer.
- Utøver som er i karantene og isolasjon.

### Ved oppstått sykdom mens utøver er på oppdrag

Utøvere som blir syke mens de er på skole skal avslutte oppdraget og dra hjem så snart det er mulig. Utøvere som må hentes av andre, bør vente på et eget rom eller ute med minst to meters avstand til andre. Hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre, bruk munnbind for å redusere smittespredning. Syke personer bør ikke ta offentlig transport.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19, skal utøver melde fra til skolen og DKS Viken, slik at disse kan igangsette egne prosedyrer for tiltak rundt covid-19-tilfeller. For egen del skal utøver følge myndighetenes anbefalinger om isolasjon for syke og karantene for nærkontakter.

#### Hvis en i husstanden til utøver er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet eller sannsynlig covid-19, kan utøver møte som normalt. Som beskrevet over skal utøver avslutte oppdraget og dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

#### Hvis en i husstanden til utøver har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden til utøver har fått bekreftet covid-19, vil utøver bli vurdert som nærkontakt med karanteneplikt og følges opp fra kommunelegen. Er utøver fullvaksinert, møter hun/han som normalt.

## God hygiene

### Munnbind

Bruk av munnbind er anbefalt i visse situasjoner i områder med økende eller høyt smittepress, når det ikke kan holdes avstand. Se [Råd om munnbind](#) på Folkehelseinstituttets nettsider.

### God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

Skolene har tilrettelagt for god håndhygiene. Utøver skal sette seg inn hva som er gjort på hver enkelt skole. Fasilitetene vil være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/hånddesinfeksjonsmiddel tilgjengelig er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang
- På steder der det inntas mat og drikke, for eksempel spiserom, i kantine mv.
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

### Håndvask:

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.

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>
- Tørk hendene, helst med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, etter toalettbesøk, spising, og ellers ved behov.

### Alternativ til håndvask:

Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvaskmuligheter ikke er tilgjengelig. Det er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres. Utøver skal ha med seg eget hånddesinfeksjonsmiddel.

## Annet

- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås.
- Unngå å berøre ansiktet
- Host i albuekroken eller i et papirlommetørkle som kastes. Utfør håndhygiene etterpå.

## Godt renhold av utstyr og rekvisitter

Det nye coronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Utøver skal rengjøre utstyr og rekvisitter før og etter hvert besøk på en skole. Spesielt viktig er dette der utøver trenger bærehjelp. Kan bærehjelp unngås, anbefales det.

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

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon. 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.

## Bruk av felles utstyr bør reduseres mest mulig

Enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, men det er usikkert i hvilken grad viruset er i stand til å gi sykdom. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være lav. Utøver anbefales likevel til å unngå å sende gjenstander rundt mellom elever som en del av DKS-opplegget.

Dersom utøver skal benytte skolens utstyr, slik som pc, projektor, mygg, mikrofon, etc., sørg for å tørke av utstyret og gjennomfør håndhygiene før og etter bruk.

## Redusert kontakt mellom personer

Den smittevernfarende anbefalingen er å holde minst en meters avstand mellom friske personer i alle situasjoner. Selv om en meter regnes som tilstrekkelig for å minimere faren for smitte, regnes personer som befinner seg innen to meter i mer enn 15 minutter til et bekreftet covid-19-tilfelle som nærkontakter og disse skal vurderes for karantene eller annen oppfølging. De øvrige tilstedeværende vil ikke omfattes av anbefalingene om oppfølging av nærkontakter.

Det er viktig at kontaktreduserende tiltak opprettholdes i alle situasjoner og i alle ledd i møter mellom utøver, elever og andre. Erfaringsmessig er det lett å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra etc.

Publikum/elevene organiseres i tråd med skolens regler. Lærer/skolen har ansvaret for at elevene plasseres riktig under DKS-besøket.

Utøver som besøker klasserom bør holde minimum to meters avstand til publikum. Elever skal ikke inviteres opp for å delta på aktiviteter.

## DKS-Utøver på skolebesøk

- Hold anbefalt avstand til publikum (min 2 meter)
- Utøver som oppholder seg på skoler utenom formidlingssituasjonen bør holde avstand til andre på minst 1 meter.
- Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko. Nær ansikt-til-ansikt-kontakt bør unngås.

- Trange rom bør ikke brukes til DKS-opplevelsen. Hvis dette ikke kan unngås, kan det settes frem stoler for å sikre tilstrekkelig avstand og begrense antall personer som benytter det samtidig.
- Ved bruk av pausearealer, sørg for at blanding med andre personer i størst mulig grad unngås.
- Ved bruk av heiser til transport av utstyr, hold avstand til andre eller bruk den alene. Gi prioritet til elever med bevegelseshvansker.
- Vurder merking på gulvet for å sikre avstand mellom utøver og publikum.
- Hold avstand til personer i kantiner, lærerværelser og spiserom.
- Sørg for god håndhygiene ved bruk av kantine/ spiserom.
- Sørg for tilgjengelig hånddesinfeksjon.

## Sjekkliste for godt smittevern

Tiltak	Merknad
<b>Ledelsens overordnede ansvar</b>	
Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen	
Informasjon til brukere om nye rutiner og hvordan smittevern er ivaretatt	
Lage plan for hygienetiltak og renhold	
<b>Syk utøver skal ikke møte</b>	
Syk utøver skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.	
Skolen skal forlates dersom utøver blir syk på oppdrag.	
Dersom skolen forlates pga. sykdom, meld fra til skolen og DKS-Viken	
Ha et munnbind i beredskap i tilfellet utøver føler seg syk under oppdrag	
<b>God hygiene</b>	
Vask hendene ofte og riktig (bruk ev. hånddesinfeksjon)	
Host og nys i papirlommetørkle eller i albukroken	
Husk renhold av gjenstander, rekvisitter som berøres hyppig	
Ha alltid alkoholbasert desinfeksjon tilgjengelig, bring eget	
<b>Redusert kontakt mellom personer</b>	
Tilstreb to meters avstand til publikum. Eventuelt sett merker eller tape på gulvet for å sikre avstand.	
Holde avstand ved opphold i fellesarealer som garderobes, lærerværelse, vestibyle, resepsjon, toaletter og på vei inn og ut av lokalene	
Hold avstand til personer og pass på håndhygiene ved måltider/i kantine	
Antall tilstedeværende elever skal alltid skje i tråd med skolens egne regler	
Vurder størrelsen på rommet i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig	

Veilederen er utarbeidet etter mal fra Folkehelseinstituttet<sup>2</sup> oppdatert 19.mai.2021.

<sup>2</sup> <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/mal-bransjestandard/?term=&h=1>