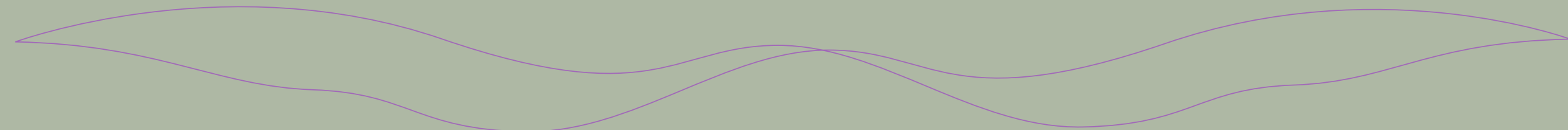




ÅFJORD  
KOMMUNE

# OPPLÆRING I SMITTEVERN, COVID -19, FOR ANSATTE I OPPVEKST



Det er krevende å drive god pedagogisk virksomhet og samtidig hindre smitte. Oppvekstsektoren skal nå tilpasse driften til Covid-19-epidemien. Her er en samling med stoff som er nyttig for ansatte i barnehage og skole.

Opplæringen tar utgangspunkt i «Smittevernveileder for barnehage og skole 1.-7. trinn», publisert 15.04.20 og 20.04.20. I tillegg tar opplæringen utgangspunkt i og regler og retningslinjer beskrevet i «Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.».

Alle ansatte er forpliktet til å sette seg inn i rutiner for renhold og smittevern som foreligger ved sin enhet.

Se sjekklister i forbindelse med gjenåpning av barnehagene:

[https://www.udir.no/contentassets/84bbba9cace0406795d4211e91552590/udir20002\\_plakater\\_barnehage\\_korona\\_a4\\_sjekkliste1.pdf](https://www.udir.no/contentassets/84bbba9cace0406795d4211e91552590/udir20002_plakater_barnehage_korona_a4_sjekkliste1.pdf)

Se sjekklister i forbindelse med gjenåpning av skole og SFO:

[https://www.udir.no/contentassets/84bbba9cace0406795d4211e91552590/udir20002\\_plakater\\_skole\\_korona\\_a4\\_sjekkliste\\_utfillbar\\_aks.pdf](https://www.udir.no/contentassets/84bbba9cace0406795d4211e91552590/udir20002_plakater_skole_korona_a4_sjekkliste_utfillbar_aks.pdf)

Opplæringen er gyldig fra publiseringsdato 17.04.2020, og vil bli oppdatert ved behov.



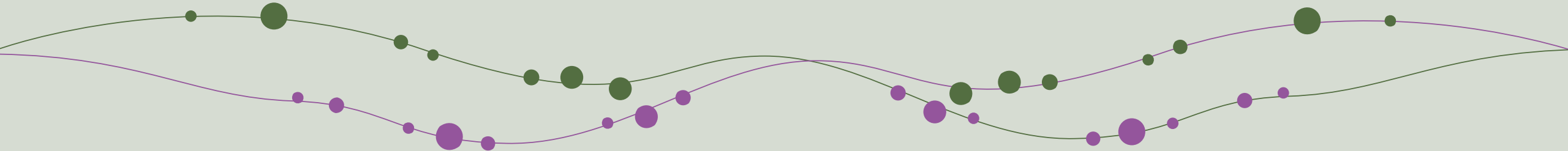
# SMITTEVERNVEILEDER FOR BARNEHAGE OG SKOLE

I forbindelse med gjenåpning av skoler og barnehager har Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet utarbeidet en veileder om smittevern i barnehager og skoler.

Veilederne for barnehage/skole må du lese og gjøre deg kjent med.

[Klikk her for å komme til veilederen for barnehage.](#)

[Klikk her for å komme til veilederen for skole.](#)

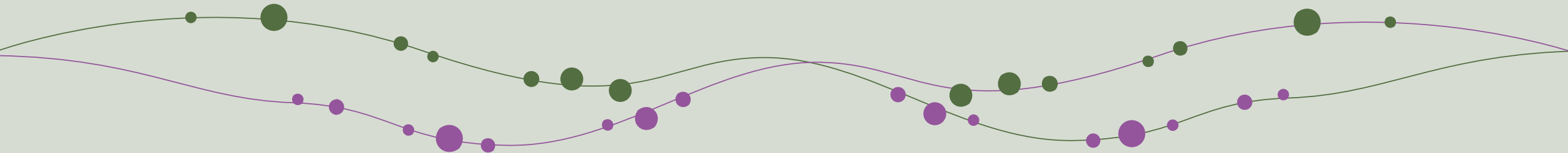


# KORONAVIRUSET (COVID 19)

WHO (Verdens helseorganisasjon) har definert sykdomsutbruddet med Koronaviruset som en pandemi.

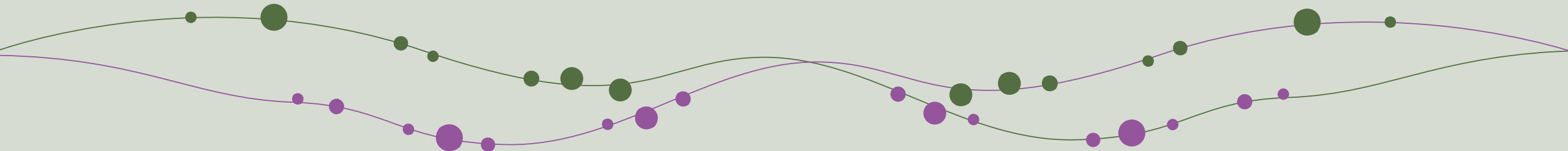
En pandemi er definert som et sykdomsutbrudd som rammer svært mange mennesker og sprer seg over store deler av verden. Norge har iverksatt omfattende og inngripende tiltak for å begrense spredning og gjøre helsetjenestene i stand til å behandle de som blir syke.

Det er viktig at alle ansatte i barnehagene og skolene i Åfjord kommune har god kunnskap om viruset, sykdommen og smitteverntiltak.



## FAKTA OM VIRUSET

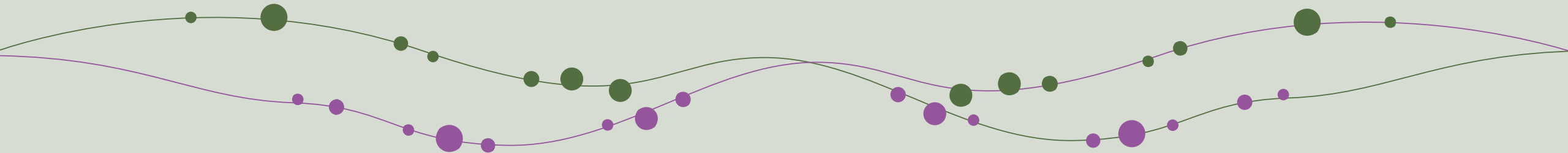
- Les oppdatert informasjon på Folkehelseinstituttets nettside: [www.fhi.no](http://www.fhi.no)
- Utbredelse av viruset følges nøye med av nasjonale myndigheter.  
[Oppdatert informasjon om det finner du her.](#)
- For deg som arbeider med barn, unge og deres foreldre ønsker vi at du kjenner til:  
["Råd om korona til foreldre, barn og unge".](#)



# SMITTEVERN

Smittevern er svært viktig i situasjonen vi nå befinner oss i. Sett deg derfor grundig inn i tiltakene som gjennomgås her:

- Film: [Den usynlige utfordringen](#) (laget for helsepersonell, men prinsippene er de samme uansett arbeidssted)



# Vaner som forebygger **smitte**



## Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



## Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



## Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

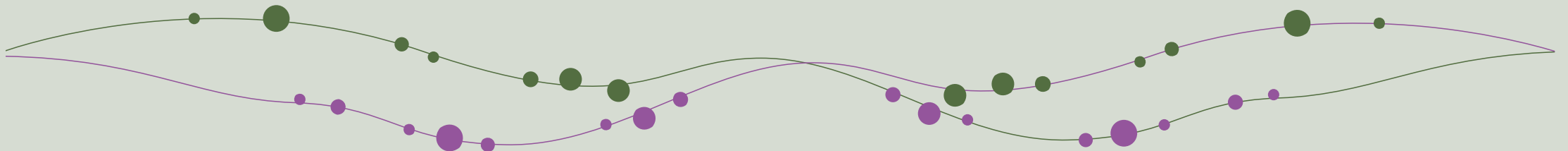


## Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

# HÅNDHYGIENE

- God hånd-og hostehygiene reduserer smitte via gjenstander og hender og redusere smitte ved hoste.
- 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. Barn og voksne skal vaske hender hyppig og grundig i minst 20 sekunder. Hendene tørkes deretter med engangs papirhåndklær.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene. Et slikt tiltak vil være vanskelig for små barn, men eldre barn og ansatte kan oppfordres til dette.
- Ha tørkepapir lett tilgjengelig. Hvis ikke det er mulig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.
- Film: [Korrekt håndvask](#)





# HÅNDVASK FOR BARNA ER SMITTEVERN FOR ALLE

## Barnehagen:

- Når de kommer til barnehagen
- Etter hosting /nysing /neseputting
- Etter toalettbesøk eller bleieskift
- Etter soving
- Før og etter måltider
- Etter man har vært ute
- Dersom hendene ellers er skitne

Håndvask med såpe og vann i minst 20 sekunder (eller våtserviett og spriting hvis vann og såpe er utilgjengelig)

**Hvordan vi vasker hendene er like viktig som at vi gjør det. Følg vaskerådene til Folkehelseinstituttet.**

# 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

# HÅNDVASK FOR BARNA ER SMITTEVERN FOR ALLE skolen:

- Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- Når man kommer til skole/SFO
- Etter hosting/nysing
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter man kommer inn fra uteaktivitet/friminutt
- Ved synlig skitne hender

Håndvask med såpe og vann i minst 20 sekunder (eller våtserviett og spriting hvis vann og såpe er utilgjengelig)

**Hvordan vi vasker hendene er like viktig som at vi gjør det. Følg vaskerådene til Folkehelseinstituttet.**

## 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.

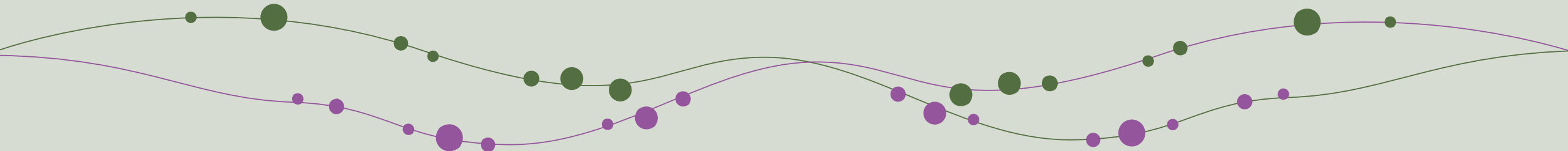
**11**  .. og du har rene hender

## ALTERNATIVER TIL HÅNDVASK

- Viruset er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.
- Hånddesinfeksjon plasseres på steder der det ikke er mulig å vaske hender (for eksempel i garderoben).
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved våte eller synlig skitne hender, da bør håndvask utføres.
  
- Alkoholbasert desinfeksjon kan være egnet på tur, etter at skitne hender først er rengjort med våtservietter

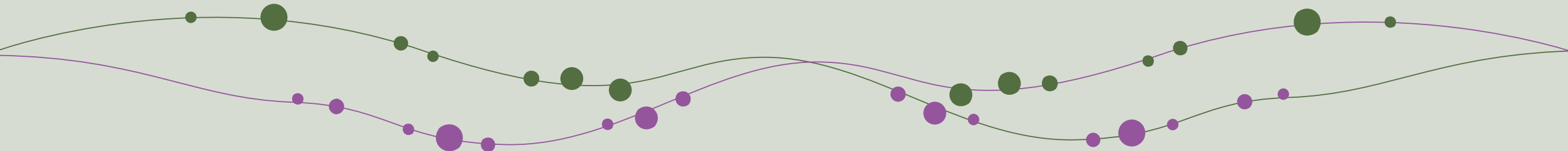


Film: [Korrekt hånddesinfeksjon](#)



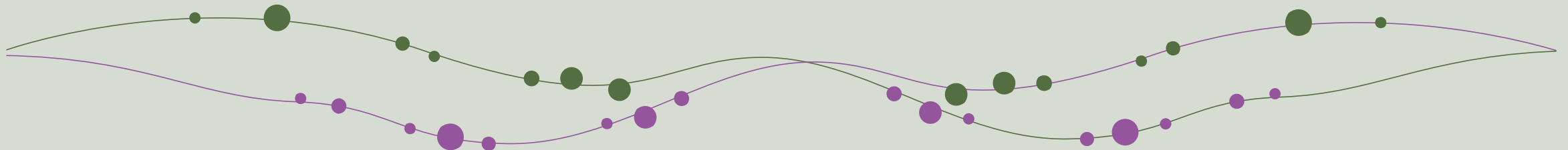
# SMITTEBÆRENDE FLATER OG RENHOLD

- 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 er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.
- Områder som mange berører i løpet av en dag, skal ha forsterket renhold.
- Ekstra beskyttelsesutstyr trengs ikke, men håndvask skal gjøres etter rengjøring, også hvis hansker er brukt. Løse gulvtepper bør fjernes for å lette rengjøring.
- Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig i barnehagen/skolen. 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.
- Mikrokurs om [smittebærende flater](#)



# RENHOLDSRUTINER

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig
- Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten 2-4 ganger daglig
- Potter rengjøres etter bruk (barnehage)
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig
- Bord og stoler vaskes før og etter måltider
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til gjeldende rutiner
- Dørhåndtak, trappegelendre, stoler, andre bordflater og gjenstander som ofte berøres rengjøres hyppig.
- Leker vaskes daglig etter bruk eller mellom hver gruppe barn som bruker dem
- Elevene skal vaske over egen pult daglig
- Tøyleker og andre tekstiler må vaskes på minimum 60°C. Hvis ikke det er mulig, må de ryddes bort
- Leker, sportsutstyr, nettbrett, datamaskiner/tastaturer som deles må også vaskes av, minimum daglig.
- Sengetøy oppbevares adskilt og navnet, og vaskes på 60°C (barnehage)
- Steder som berøres ofte ute–håndtak på sykler, kjetting/håndtak på disser, steder på klatrestativ osv. Håndtaket på porten.



## SMITTEVERNUTSTYR

- Ansatte anbefales å benytte tøy som kan vaskes ved 60°C, men det er ikke nødvendig med eget arbeidstøy.
- Munnbind anbefales ikke. Det kan i noen tilfeller øke smittefaren om man bruker munnbind på feil måte. Undersøkelser har vist at for en som ikke er vant til å bruke munnbind tar man seg en del opp til munnbindet for å justere på det eller fordi det er ubehagelig. Dette øker smittefaren.

### Bleieskift og smittevern

- Det skal brukes hansker ved bleieskift. Det er ikke nødvendig med annet smittevernutstyr.
- Det er viktig å vaske hendene både før og etter hansker tas på og av.
- Bleiene kastes i en pose som knyttes igjen i vanlig restavfall eller i egen bleiebøtte.

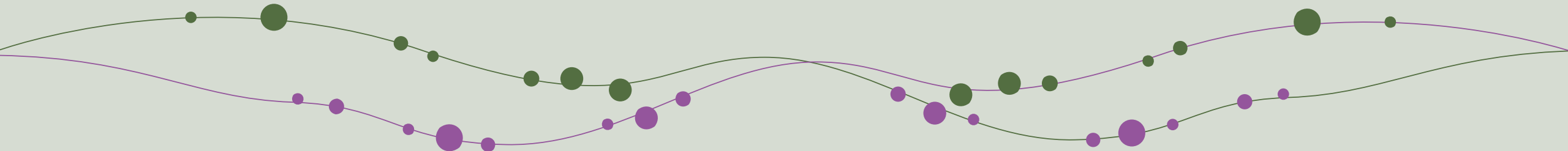
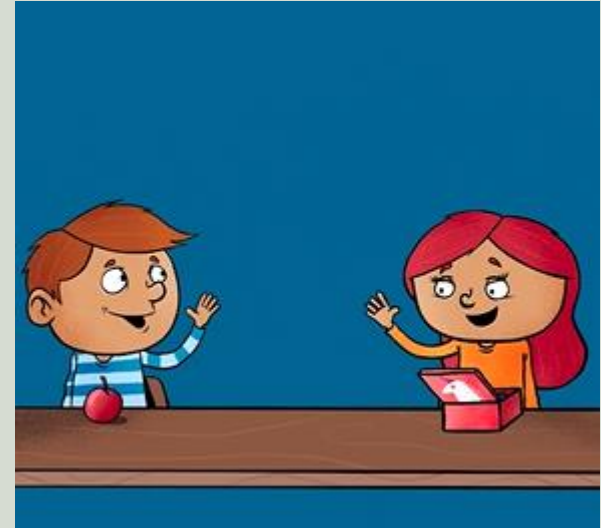
- Film: [Hvordan ta på og av engangshansker](#)



## HOLDE AVSTAND

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 barn som er tett sammen. Det er likevel viktig å understreke at personalet fortsatt kan og må ivareta barnets behov for kontakt og omsorg, slik at barna også trygges på den nye situasjonen i barnehagen.

- Hold avstand til kolleger og unngå håndhilsning og klemming
- Som ansatt følger du barna i en liten gruppe/klasse som skal være sammen ute og inne. Dette er nødvendige tiltak siden barnehagebarn/barn i småskolen kan ha vanskelig for å regulere avstand til andre
- Det bør arrangeres færre møter og samlinger, tilrettelegges for mer uteaktivitet og antall nærkontakter til hvert barn og ansatte må begrenses
- To kohorter kan samarbeide for praktisk gjennomføring av skoledagen, men samarbeidet skal fortrinnsvis foregå utendørs. Unngå å blande flere ulike kohorter. Kohortenes sammen-setning kan ved behov endres, men ikke oftere enn ukentlig og etter en helg (minst to dager uten kontakt mellom barn og ansatte i en kohort).



## FILMER

- [Informasjonsfilm om koronavirus \(for barn og unge\)](#)
- [Nå åpner barnehagen igjen](#)
- [Nå er det forsvarlig å sende barna i barnehagen igjen: https://vimeo.com/407979961](https://vimeo.com/407979961)

