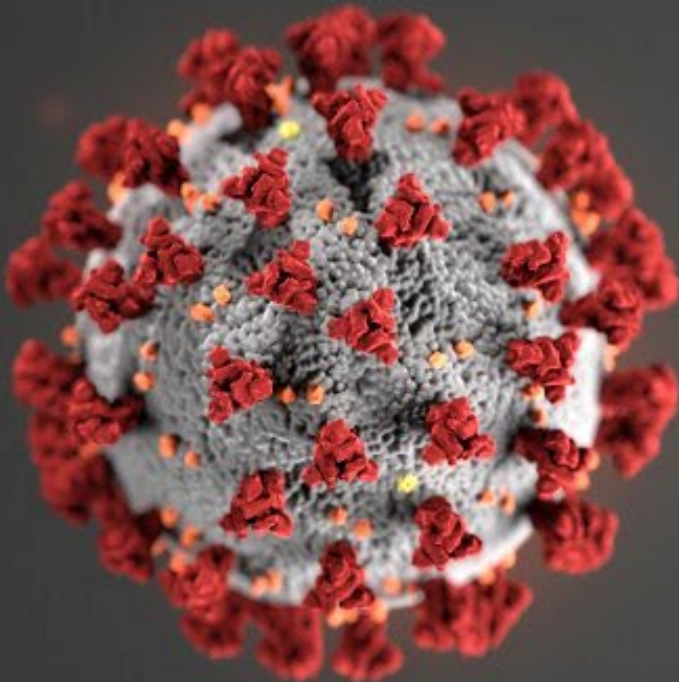




ELEVINFORMATION

Så här kan vi förhindra smitta tillsammans, Covid-19
- Gymnasiet, VUC



Innehåll

Därför återgår verksamheten till platsförlagda studier	2
Håll dig informerad	2
Det här gäller för gymnasieskolan – Vansbro Utbildningscenter	2
God handhygien	2
Om du är sjuk/upplever symptom	2
Till dig som elev	3
Folkhälsomyndighetens allmänna råd för att minska smitta	4
Om du vill ha mer information/stöd eller hjälp	5

Därför återgår verksamheten till platsförlagda studier

Rörande Corona/Covid-19 så följer Vansbro kommun Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Den 17:e mars gick Folkhälsomyndigheten ut med rekommendation om att gymnasiet skulle bedriva fjärrundervisning/distanstudier.

Den 15:e juni kom Folkhälsomyndigheten med ny rekommendation om att gymnasieskolor återgår till ordinarie undervisning. Det innebär att distansundervisning upphör och att verksamheten ska bedrivas som vanligt i skolans lokaler. Om gymnasieskolan erbjuder lovskola ska den också bedrivas i skolans lokaler.

Håll dig informerad

Viktigt är att vi alla fortsatt håller oss uppdaterade kring Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer. Dessa kan hittas på myndighetens egen hemsida. Här kan du även hitta information om du har frågor kring Corona/Covid-19. På sidan finns även information på flera språk.

Folkhälsomyndighetens hemsida:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/>

Det här gäller för gymnasieskolan – Vansbro Utbildningscenter

Nedanstående förhållningar har sina grund i Folkhälsomyndighetens rekommendationer, Skolverkets riktlinjer, samt Förordning 2020:115.

! Det är viktigt att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer !

För att vi tillsammans kunna förhindra smitta av Covid-19, så förväntas alla elever följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och därmed också de förhållningar som gäller på skolan.

God handhygien


- Håll god handhygien

Om du är sjuk/upplever symptom

- Stanna hemma om du är sjuk
- Stanna hemma vid förkylningssymptom
- Stanna hemma två 2 stycken extradagar/symptomfria dagar om du varit hemma med förkylningssymptom
- Kontakta din vårdcentral för provtagning om du misstänker smitta av Covid-19
- Meddela din mentor om du testats positiv för Covid-19
- Sjukanmäl dig VARJE sjukdag till skolan

Till dig som elev

Alla elever förväntas följa följande förhållningar, för att vi tillsammans ska kunna förhindra smitta av Covid-19.

Plats/tillfälle/aktivitet	Det här gäller på skolan
Matsal/Lunch	Nya lunchtider, för att undvika trängsel/större samlingar: Im/Åk1: 12.00-13.00 Åk2/3: 12.20-13.10 VIKTIGT! Att starttiderna hålls!
Café Oasen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Håll god distansering vid kaféborden 2. Håll god distansering i enlighet med golvmarkeringar i kafékön 3. Sprita händerna innan du handlar i kafeterian 4. Sitt gärna och fika vid borden utomhus
Klassrum/Undervisning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sitt på den placering som din lärare har anvisat i klassrummet 2. Sprita händerna ofta 3. Undvik trängsel i väntan på att komma in till klassrum 4. Undvik trängsel när du går ut från klassrum/går i korridor 5. Lektionerna kommer försöka genomföras så mycket som möjligt utomhus – <i>Ta med kläder efter väder!</i>
Korridorer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Undvik "korridorshäng" 2. Håll så gott avstånd som möjligt till andra elever
Lärcentrums korridor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Du får inte vistas i Lärcentrums korridor
Raster	<ol style="list-style-type: none"> 1. Var gärna utomhus på rasterna
Håll god handhygien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tvätta/sprita händerna ofta och noga

Folkhälsomyndighetens allmänna råd för att minska smitta

Håll avstånd och ta personligt ansvar

Det är allas ansvar att hindra spridning av covid-19. Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus.

Stanna hemma när du är sjuk

Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du låta bli att träffa andra människor. Gå inte till jobbet, skolan eller förskolan. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Det är viktigt att inte riskera att smitta andra.

Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går till jobb eller skola. Du kan återgå till jobbet eller skolan även om du har kvarvarande torrhosta om det gått 7 dagar sedan du blev sjuk och du varit symtomfri i övrigt i minst två dygn.

Äldre människor löper större risk att bli svårt sjuka. Därför är det viktigt att inte besöka personer på sjukhus och äldreboenden. Från och med 30 mars råder besöksförbud på samtliga landets äldreboenden för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19. Du som arbetar med vård av äldre ska inte gå till jobbet om du har hosta eller är förkyld.

Var uppmärksam på symtom på covid-19

De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.

De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.

Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder.

Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete/skolan, efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

[Film: Så tvättar du händerna \(1177.se\)](#)

[Så tvättar du händerna - affisch](#)

Handsprit

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.

Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsdduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Undvik att röra ögon, näsa och mun

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

Om du vill ha mer information/stöd eller hjälp

Folkhälsomyndighetens information om coronaviruset för unga

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/information-till-barn-och-unga/>

Folkhälsomyndighetens information om coronaviruset på olika språk

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/information-pa-olika-sprak/>

Folkhälsomyndighetens information om coronaviruset: lättläst/uppläst/teckenspråk

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/lattlast/>

Om du har frågor om Corona, ring: 113 13

Om du är sjuk, ring: 1177

Om du är akut sjuk, ring: 112