

Beredskap: veileder om smittevern for ungdomsskole

Denne veilederen skal gi råd og føringer til ungdomsskoler om drift under koronavirusutbruddet (covid-19-utbruddet).

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 24.09.2021

Innhold

Oppdateringer

Innledning

Ansvar og roller

- Skolenes samfunnsrolle
- Ansvar og samarbeid
 - Skoleeiers og skoleleders ansvar
 - Involvering og samarbeid
- Smitteverntiltak for ansatte
- Skolens rolle ved utbrudd og smittesporing
- Oppfølging av sårbar ungdom

Om koronaviruset

- Om viruset, sykdommen og smitte
- Barn og ungdoms rolle i utbruddet

Smitteforebyggende tiltak

- Nivåinndeling av smitteverntiltak – trafikklysmodellen

- Syke personer skal ikke være på skolen
 - Når skal elever og ansatte ikke være på skolen
 - Når sykdom oppstår på skolen
- God hygiene
 - God hånd- og hostehygiene
 - Bruk av munnbind
 - Godt renhold
 - Ventilasjon og lufting
- Avstand og gruppestørrelse
- Kontaktreduserende tiltak – råd for ungdomsskoler
 - Grønt nivå
 - Gult nivå
 - Rødt nivå
 - Skolehelsetjeneste, bibliotek og andre tjenester (gjelder alle tiltaksnivå)
- Smitteverntiltak i enkelte fag

Smitteverntiltak for muntlig eksamen i ungdomsskolen

Samlinger av elever på tvers av skoler eller kommuner – leirskoler, skoleturer og andre samlinger

Elever med særskilte behov og spesialskoler

Barn og unge med kroniske sykdommer

Kilder

Oppdateringer

Oppdatering 13. august 2021

- Generell oppdatering av innhold i henhold til ny kunnskap og smittesituasjonen.
- Reviderte smittevernråd for ansatte.
- Oppdatert smittevernråd for grønt tiltaksnivå.
- Informasjon er tilpasset til system for testing som alternativ til karantene.

Oppdatering 6. mai 2021

Under punktet "God hånd- og hostehygiene", har vi tatt bort punktet om at håndvask og desinfeksjon bør utføres ved bytte av klasserom.

Oppdatert 5. versjon publisert 25. mars 2021

- Veileder for videregående skole og ungdomsskole er delt i separate veiledere
- Generell oppdatering av innhold i henhold til ny kunnskap og smittesituasjonen
- Omstrukturering av innhold
- Nye avsnitt: Ansvar og samarbeid, Smitteverntiltak for ansatte, Elever med særskilte behov og spesialskoler.
- Oppdaterte avsnitt: Bruk av munnbind, Samlinger av elever på tvers av skoler eller kommuner
- Forkortet avsnitt om renhold og håndhygiene og lenket til FHIs nettsider
- Påpekt viktigheten av å etterleve tiltak på gult nivå så langt det lar seg gjøre. Noen innstramminger og presisjoner på gult nivå.
- Strengere retningslinjer for gruppestørrelser og andre smittevernråd på rødt nivå
- Satt inn kapittel om eksamen
- Tatt ut sjekklister

Oppdatering 2. mars 2021

- Presisering av råd om skoleskyss på gult og rødt nivå.
- Oppdatering av "om viruset, sykdommen og utbruddet" og "barns rolle i utbruddet"

Oppdatering 18. november 2020

- Justering av råd om skoleskyss på gult og rødt nivå.

Oppdatert 4. versjon publisert 28. september 2020

Utdypende råd om:

- Skolens rolle ved utbrudd og smittesporing
- Oppfølging av sårbare elever
- Bruk av munnbind
- Ventilasjon og lufting
- Avstand mellom ansatte
- Leirskole og andre samlinger

Informasjon om symptomer, viruset og sykdommen er forkortet. Her henviser vi til FHIs nettsider.

Informasjon om ungdom med kroniske sykdommer og tilstander er forkortet. Her henviser vi til Norsk barnelegeforenings nettsider.

Oppdatering 7. september 2020

- Elever og ansatte skal selv med milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse ikke møte på skolen.

De skal holde seg hjemme til allmenntilstanden er god.

Oppdatering 26. juni 2020

- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan elever og ansatte komme tilbake når de er symptomfrie.

Oppdatert 3. versjon publisert 29. mai 2020

Siste endring i denne versjonen er 7. september 2020.

- Innføring av trafikklysmoell for å tilpasse kontaktreduserende tiltak
- Forbedrede råd for skånsom håndvask
- Fjernet kapittel om smittevernråd ved gjennomføring muntlig, muntlig-praktisk og praktisk eksamen

Oppdatert 2. versjon publisert 7.mai 2020

- Tydeliggjøring av ulike kontaktreduserende tiltak for ungdomsskoler og videregående skoler.
- Presisering og tydeliggjøring av enkelte råd

Innledning

Det er en målsetning at barn og unge har så lav tiltaksbyrde som mulig. Det å holde skolene åpne er spesielt viktig. De samlede negative effektene av stengte skoler er svært store.

Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet har utarbeidet veiledere med graderte råd (trafikklysmoellen) for å ivareta smittevernet i skoler og barnehager ved varierende smittenivå lokalt og/eller nasjonalt.

Trafikklysmoellen er utviklet med tanke på å kunne holde skolene åpne til tross for ulikt smittenivå i samfunnet.

Disse veilederne gir innsikt i og eksempler på hvordan barnehagen, grunnskolen, videregående opplæring og skolefritidsordningen (SFO) kan organiseres samtidig som smitteverntiltak blir ivaretatt. Veilederne oppdateres til enhver tid i tråd med ny kunnskap. Veilederne tar utgangspunkt i gjeldende rammebetingelser, regelverk og finansiering. Veilederne kommer i tillegg til eksisterende regler og retningslinjer beskrevet i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v- .

Denne veilederen skal gi råd og føringer til ungdomsskoler i drift under koronavirusutbruddet (covid-19-utbruddet). Den gjelder for alle ungdomsskoler og uavhengig av hvilket grunnlag skolen driver etter .

Veilederen er utarbeidet med grunnlag i krav til smittevern faglig forsvarlig drift i covid-19-forskriften § 12b første ledd, jf. § 12a første ledd bokstav b.

Veilederen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet, Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet.

Ansvar og roller

Skolenes samfunnsrolle

Skolene har en avgjørende rolle i sosial og faglig utvikling for ungdom. Det følger av opplæringsloven at ungdom har rett og plikt til grunnskoleopplæring. Både FNs barnekonvensjon, Grunnloven og regelverket på opplæringsområdet anerkjenner betydning av skolen som arena for ungdommers læring, mestring og trivsel. Ansatte i skolen har derfor en sentral rolle for å ivareta elevene også i en pandemisituasjon. Utbruddet har vart i lang tid, og det har stor betydning at elevene kan gå på skole i utbruddsperioden samtidig som smittevernet ivaretas, både for elevene og de ansatte.

Ansvar og samarbeid

Skoleeiers og skoleleders ansvar

Skoleeier er ansvarlig for å sikre at driften skjer i samsvar med gjeldende regelverk. Skoleeier har ansvar for å etablere internkontrollrutiner som sikrer at miljøet i skolen fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold, samt forebygger sykdom og skade. Skoleeier er derfor ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern.

Skoleledelsen skal sørge for god kommunikasjon og opplæring til ansatte, elever og foresatte, slik at de forstår betydningen av tiltakene.

Skoleeiere og skoler er ansvarlige for å finne de beste løsningene lokalt, og må tilstrebe å oppnå et best mulig smittevern innenfor de ulike tiltaksnivåene. På den måten kan både elever, foresatte og ansatte trygges på at smittevernet er ivaretatt.

Involvering og samarbeid

Alle som har en rolle på skolen må sammen bidra for å sikre best mulig smittevern. Dette gjelder både elever, foresatte og ansatte.

Skolehelsetjenesten og helsetjenesten i kommunen

Helsesykepleier på skolen har smittevern faglig kompetanse og bør delta i planlegging og veiledning av skolens smittevernarbeid. Helse- og omsorgstjenesten kan konsulteres ved behov for råd om

smittevernarbeid ved skolen. Det er også denne tjenesten som har ansvar for oppfølging ved tilfeller og utbrudd og for vurdering av tiltaksnivå i lys av lokal smittesituasjon.

Elever

Elevene er viktige bidragsyttere og bør inkluderes i skolens planlegging for best mulig gjennomføring av smitteverntiltak, f. eks via elevrådet. Dette kan bidra til bedre og mer målrettede tiltak og øke motivasjonen for smittevern hos elever. Elevene kan også være bidragsyttere når det gjelder hvordan skolene best mulig kan organisere opplæringen lokalt på gult og rødt nivå. Samarbeid mellom elevrådet, skolen og skolehelsetjenesten om effektive smitteverntiltak bidrar til bedre etterlevelse. Elevrådet kan også oppfordre elever til å installere "Smittestopp"-appen på sine telefoner.

Ansatte

De ansatte, representert ved tillitsvalgte og verneombud, er viktige bidragsyttere for å sikre godt smittevern, både for elever og ansatte. De tillitsvalgte bør involveres når det skal legges planer, og når det skal vurderes hvordan skolene best mulig kan organisere opplæringen lokalt på alle tiltaksnivå. Verneombud har også en rolle når det gjelder å forebygge smitte på skolen, se Arbeidstilsynet. Det er viktig å sørge for god informasjon til alle ansatte.

Hjem-skole-samarbeid

Det er viktig med god kommunikasjon med hjemmene slik at de er godt informert om tiltakene på skolene. Dette innebærer at informasjon må gis utfra den enkeltes forutsetninger. Det er nødvendig å skape forståelse for betydningen av at elevene er på skolen, og at smittevernet ivaretas.

I tillegg er det viktig å ha kontakt med for eksempel FAU, samarbeidsutvalg og skolemiljøutvalg.

Utviklingssamtaler kan gjennomføres ved grønt og gult tiltaksnivå med vanlige smittevernråd. Ved rødt nivå anbefales digitale møter. Det kan likevel være behov for samtale med fysisk oppmøte. Da må vanlige smittevernråd følges.

Foreldremøter og andre arrangement i regi av skolen regnes som offentlige arrangement, og må gjennomføres i henhold til gjeldende anbefalinger fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. Kommunen kan ha innført strengere regler enn de nasjonale, sjekk hjemmesiden til egen kommune. Ved rødt tiltaksnivå anbefales det ikke å arrangere foreldremøter eller andre større samlinger. Digitale møter anbefales.

Foresatte som er uvaksinerte og i risikogruppe kan kontakte egen lege for å vurdere behov for tilrette-legging av opplæringen for å begrense smitterisiko. Det er viktig å ha god dialog med hjemmene og sikre at hensynet til ungdommens beste blir ivaretatt, slik at elevene får en så normal hverdag som mulig og får gå mest mulig på skolen.

Smitteverntiltak for ansatte

Skolen er en stor arbeidsplass med ansatte i mange forskjellige roller. Arbeidsmiljøet skal være fullt forsvarlig. Det er viktig at smittevern mellom ansatte ivaretas like godt som smitteverntiltak rettet mot elever, både for å ivareta de ansatte og for å begrense smittespredning. Det er et arbeidsgiveransvar å tilrettelegge for dette. Se Råd til arbeidsplasser (FHI) og veilederen Arbeidsplasser og hjemmekontor (Hdir).

For å forebygge smitte av koronavirus er det viktig at arbeidsgivere gjennomfører en risikovurdering av mulig smittefare. Det er særlig viktig på arbeidsplasser der man er i kontakt med mange mennesker. Se Arbeidstilsynet.

Det skal i utgangspunktet være mulig å holde 1 én meters avstand for alle. De som er beskyttet (vaksinert eller gjennomgått covid-19) trenger ikke å holde avstand til andre på arbeidsplassen, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.

Vær særlig oppmerksom på fellesområder og kontorareal der man oppholder seg i lengre perioder. Ved smitte hos en ansatt begrenser man da antall ansatte som kan bli smittet.

Dette kan tilsi at ikke alle ansatte kan være til stede på samme tid, slik at det fortsatt er behov for noe bruk av hjemmekontor. Dette er særlig aktuelt på rødt og gult nivå. Skoleledelsen må vurdere hvor mange ansatte som kan være til stede avhengig av arealet som er tilgjengelig. Digitale møter anbefales fremfor fysiske møter der det er mulig og hensiktsmessig.

For seminarer, konferanser, kurs og andre sammenkomster gjelder retningslinjer og anbefalinger for arrangementer. Se Arrangementer, samlinger og aktiviteter.

Risikogrupper

Personer i risikogrupper er i hovedsak vaksinert og i stor grad beskyttet, slik at de kan leve som andre og følge de generelle smittevernrådene.

Hjemmekontor eller annen tilrettelegging av arbeid kan være aktuelt for uvaksinerte personer med økt risiko for alvorlig forløp av covid-19. Slik vurdering bør gjøres individuelt. Det kan være aktuelt med legeerklæring.

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19:

Se oppdatert informasjon på Råd og informasjon til risikogrupper (FHI).

Skolens rolle ved utbrudd og smittesporing

Testing, isolasjon av syke, smitteoppsporing og karantene (TISK) er en viktig strategi for å begrense smittespredning.

Helsetjenesten i kommunen har ansvar for oppfølging av tilfeller med bekreftet covid-19 (smittesporing), og vil varsle skolen dersom elever eller ansatte får bekreftet sykdom. Det er helsetjenesten som skal beslutte nødvendige tiltak og definere hvem som er nærkontakter til den syke. Det er kommunale helsemyndigheter

som beslutter om det er behov for heving av tiltaksnivå. De kan rådføre seg med nasjonale helsemyndigheter ved behov. Skolens bidrag er like fullt av stor betydning:

- Skoleeier skal ha en beredskapsplan. Beredskapsplanen skal bl.a. bidra til at skolene raskt kan veksle mellom de ulike nivåene i smittevernveilederne, og samtidig sikre et godt skoletilbud uavhengig av tiltaksnivå. Skolene skal også ha en videre plan der de bl.a. legger opp til kontaktreducerende tiltak, rutiner for oppmøte- og henting, m.m. Et godt planarbeid skal gjøre skoleeier og skoler i stand til å iverksette en endring raskt hvis det oppdages smitte. For enkelte skoler kan det være nødvendig med 1-2 dager opplæring hjemme i forbindelse med heving av tiltaksnivå på kort varsel.
- Skolen skal kunne hjelpe med oversikt over nærkontakter på skolen. Taushetsplikt og krav til personvern må overholdes.
- Helsetjenesten og skoleeier må samarbeide om hvem som skal informere de ulike gruppene (elever, foresatte, lærere og andre ansatte) og på hvilken måte. Det er viktig å inkludere støttepersonell, vikarer og midlertidig ansatte i informasjonsformidlingen, samt personer i andre kommuner som er tilknyttet skolen der det har oppstått smitte.
- Skolen må informere helsetjenesten ved behov for tolk.
- Det er viktig å gi alle berørte nok informasjon, samtidig som taushetsplikt og krav til personvern ivaretas.

Jevnlig testing/ massetesting av elever og/ eller ansatte kan være aktuelt i utbruddssituasjoner eller ved høyt smittetrykk i samfunnet over tid. Det er en fordel om skolen bistår helsetjenesten i kommunen med gjennomføring. Se Jevnlig testing (FHI).

Oppfølging av sårbar ungdom

Skoler har en sentral rolle i å identifisere og følge opp utsatte og sårbare ungdommer. Skoler og skoleeiere er også viktige for å etablere gode rutiner for samarbeid med skolehelsetjenesten, PPT, fastlege, barnevern, psykiske helsetjenester m. fl.

Noen unge er allerede identifisert med særskilte behov, mens andre kan ha behov for spesiell oppfølging som følge av smitteverntiltakene. Smitteverntiltakene kan føre til sosial isolasjon på grunn av færre fritidstilbud og færre muligheter til sosial kontakt i samfunnet. I tillegg kan det føre til manglende kontinuitet i undervisningstilbudet pga. karantene, isolasjon eller hjemmeundervisning.

Les mer om opplæring til elever som ikke kan møte på skolen her.

Når skolen er stengt eller har redusert åpningstid på grunn av tiltak etter smittevernloven/ covid-19 forskriften, skal skoleeier sørge for et tilbud på skolen for elever som har et særlig behov som ikke kan ivaretas i slike tilfeller. Dette kan for eksempel være aktuelt for elever som får spesialundervisning. I tillegg kan det være elever som ikke kan ivaretas når skolen er stengt eller har redusert åpnings- eller oppholdstid,

for eksempel ungdom som lever under vanskelige familieforhold. Det er også viktig å være oppmerksom på ungdom som under normale forhold ikke ville vært utsatt. Skoleeier har ansvar for å kartlegge og vurdere hvilke elever som har behov for et tilbud, og sikre at elevene som skal ha et slikt tilbud får det. Dette skal være en del av skolens planarbeid. Foresatte og elever skal derfor ikke behøve å etterspørre et slikt tilbud.

Skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig på grønt, gult og rødt tiltaksnivå for å kunne følge opp barn og unge, og i samarbeid med skolen oppfordre til at elevene selv kan ta kontakt med tjenesten.

Skoleeier må sørge for at skolene:

- Etablerer gode rutiner for samarbeid med skolehelsetjenesten, PPT, barnevern og andre kommunale tjenester for å skaffe seg oversikt over hvilke ungdommer som trenger oppfølging av helsemessige, personlige, sosiale eller emosjonelle årsaker.
- Legger planer for hvordan de skal sikre elever et forsvarlig opplæringstilbud.
- Etablerer rutiner og samarbeid med foresatte og relevante tjenester, inkludert skolehelsetjenesten, for å sikre oppfølging av elever med mye fravær.
- Legger til rette for at skolehelsetjenesten skal være til stede på grønt, gult og rødt nivå, og lett kan nås for elever som ikke er på skolen.
- Legger til rette for at elever i eller med nær familie som er uvaksinert og i risikogruppe, kan få tilbud om opplæring hjemme

Om koronaviruset

Om viruset, sykdommen og smitte

Covid-19 forårsakes av viruset SARS-CoV-2, kalt koronavirus. Viruset kan forårsake luftveisinfeksjon av varierende alvorlighetsgrad. Nye, mer smittsomme virusvarianter har etablert seg i Norge. Viruset tåler ikke såpe og vann, heller ikke desinfeksjon med alkohol eller temperaturer over 60°C. I tillegg blir viruset raskere inaktivert utendørs.

Smittemåte: Viruset smitter hovedsakelig via dråpesmitte der virus fra luftveiene til en syk eller smittet 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). Det er per i dag ikke grunnlag for å hevde at luftsmitte er en vanlig smittemåte for covid-19. Det foreligger ikke dokumentasjon for mat- eller vannbåren smitte.

Nye varianter av viruset er mer smittsomme, men smitter på samme måte som de tidligere kjente variantene. Smittevern rådene bygger derfor på de samme prinsippene som tidligere. De grunnleggende smitteverntiltakene, slik som å holde seg hjemme når man er syk, god hånd- og hostehygiene og

kontaktreduserende tiltak, er effektive også ved nye varianter.

For mer informasjon, se Folkehelseinstituttets nettsider.

Barn og ungdoms rolle i utbruddet

Når en stadig økende andel av befolkningen er vaksinert, endres smitemønsteret i hele samfunnet, også blant barn og unge. Det meste av kunnskap vi har om smitte gjelder gamle virusvarianter i en uvaksinert befolkning. Barn smitter videre omtrent halvparten så ofte som uvaksinerte voksne. Ungdom smitter videre i større grad enn barn, men i mindre grad enn voksne. Barn og unge har hittil ofte blitt smittet innen egen husstand, deretter på private sammenkomster eller i barnehage/skole.

Smitte i skoler og barnehager reflekteres av smitte i samfunnet: når smitten øker i samfunnet, øker også smitten hos barn og unge. Tiltak i samfunnet bidrar derfor til å kontrollere epidemien for at skoler kan holdes åpne. Med nye, mer smittsomme virusvarianter er det større sannsynlighet for tilfeller i barnehager og skoler siden variantene er mer smittsomme i alle aldersgrupper (ECDC). Når den voksne befolkningen i stor grad er blitt vaksinert, vil smittespredning i større grad forekomme i den uvaksinerte delen av befolkningen. Derfor vil det ses smittetilfeller og enkelte utbrudd i skoler og barnehager selv når smitteverntiltak er godt implementert.

Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. De fleste barn og unge får et mildt sykdomsforløp. Barn har mindre symptomer enn voksne, og vil derfor også være mindre smittsomme. Ungdommer blir syke i større grad enn barn, men fortsatt i mindre grad enn voksne.

Ungdom har større kontaktflate og et mer geografisk spredt kontaktnett enn barn. Det kan derfor oppstå mer smitte blant ungdom enn blant barn. Risiko for økt smittespredning blant ungdom kan imidlertid motvirkes ved at ungdom i større grad enn yngre barn kan klare å forholde seg til og gjennomføre anbefalte smitteverntiltak.

Det er viktig at barn og unge har så lav tiltaksbyrde som mulig, og å holde skoler og barnehager åpne er spesielt viktig. De samlede negative effektene av stengte skoler er svært store. Den mulige nytten av et slikt tiltak for å begrense smitten må derfor vurderes svært grundig. Trafikklysmodellen er utviklet nettopp for å kunne holde skoler åpne ved ulikt smittenivå i samfunnet.

Smitteforebyggende tiltak

Prinsippet for godt smittevern er å bruke mange ulike tiltak som til sammen gir bedre beskyttelse. Det er viktig at den enkelte skole etterstreber å etterleve tiltakene i så stor grad som mulig. Det er summen av tiltak som til sammen gir effekt. Dette gjelder på alle tiltaksnivå.

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smitte-spredningen. Det er viktig

å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner. Tiltak som passer i en bedrift eller andre deler av samfunnet, passer ikke nødvendigvis i skoler.

Her beskriver vi tiltak for å begrense smittespredning blant elever og ansatte på ungdomsskoler. Det er ikke nødvendig å sette inn ytterligere tiltak enn det som er beskrevet her med mindre annet blir bestemt av lokale eller nasjonale helsemyndigheter.

Så lenge viruset sirkulerer i samfunnet, vil sykdom forekomme, selv med gode smitteverntiltak. Det betyr at det kan komme smitte inn i skolen, men tiltakene beskrevet her vil begrense en eventuell smittespredning. Det er viktig å ikke legge skyld på enkeltpersoner.

Formålet med rådene er å begrense spredning av covid-19. De tre grunnpilarene for å hindre smittespredning er:

1. **Syke personer skal ikke være på skolen.** Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme, selv ved milde symptomer.
2. **God hygiene.** Hostehygiene er viktig for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene er viktig for å hindre kontaktsmitte.
3. **Redusert kontakt mellom personer.** Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår. Mindre grupper gir færre nærkontakter og redusert risiko for smitte.

Nivåinndeling av smitteverntiltak – trafikklysmodellen

Smitteverntiltakene må tilpasses den lokale situasjonen. For skoler gjøres dette ved å nivåinndele tiltakene i en trafikklysmodell med grønt, gult og rødt nivå. Tiltakene varierer fra tilnærmet normal organisering av skolehverdagen (grønt nivå), til omfattende tiltak med mindre, faste grupper og større avstand mellom elever og ansatte (rødt nivå). Forskjellen på de tre nivåene gjelder særlig tiltakene for å redusere kontakt mellom personer, se nedenfor.

Det er smittevernmyndighetene (lokale eller nasjonale) som beslutter hvilket nivå tiltakene skal legges på. Det er adgang til lokale oppjusteringer fra det nasjonale tiltaksnivået, men foreløpig er det ikke åpnet for lokale nedjusteringer. Skolehelsetjenesten og helsetjenesten i kommunen har smittevernkompetanse, og bør konsulteres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt.

I tabell 1 er hovedtrekkene ved trafikklysmodellen for ungdomsskolen presentert. Utfyllende informasjon er beskrevet nedenfor.

Trafikklysmodell for ungdomsskoler

Tiltaksnivå	Tiltak
Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og normalt renhold3. Kontaktreduserende tiltak: Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Vanlig organisering av klasser/grupper og skolehverdag
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og forsterket renhold3. Kontaktreduserende tiltak: Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Hele klasser regnes som en kohort To kohorter kan samarbeide utendørs Unngå samlinger med mer enn to samarbeidende kohorter Avstand mellom ansatte (minst én meter i alle situasjoner) Ansatte kan veksle mellom kohorter/klasser, men holde avstand til elever hvis mulig Elever bør holde avstand (minst én meter) til elever i andre kohorter i pauser og friminutt Unngå trengsel og store samlinger
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og forsterket renhold3. Kontaktreduserende tiltak: Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) Dele klasser inn i mindre kohorter (klassestørrelsen halveres) To kohorter kan samarbeide utendørs Unngå samlinger med mer enn to samarbeidende kohorter Unngå trengsel og store samlinger Avstand mellom ansatte (minst én meter i alle situasjoner) Kohorter bør ha faste klasserom, ansatte bør komme til klasserommet Tilstreb avstand (minst én meter) mellom elever ansatte i alle situasjoner Vurdere alternerende oppmøtetider for elever Delvis digital undervisning

Definisjon av kohort: Faste grupper av elever kalles i denne veilederen for en «kohort». Begrepet brukes for å

synliggjøre at formålet med organiseringen er å begrense smitte. En kohort er et godt utgangspunkt for smittebegrensning og eventuell sporing av smitte og anbefales benyttet på gult og rødt nivå i ungdomsskolen. Kohortstørrelsen kan tilpasses lokale forhold, størrelsen på klassen, og den enkelte skoles forutsetninger. Kohorter må i minst mulig grad blandes med andre kohorter.

Syke personer skal ikke være på skolen

Ingen skal møte på skolen hvis de er syke. Dette gjelder både grønt, gult og rødt nivå.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Dette er også grunnen til at det er viktig å være oppmerksom på symptomer som er nye, mens restsymptomer etter en gjennomgått luftveisinfeksjon er av mindre betydning for smittsomhet. Generelt anbefaler Folkehelseinstituttet at alle med nyoppståtte symptomer bør testes.

Mer informasjon om symptomer, sykdomsbilde og når man kan gå på skolen finnes på Folkehelseinstituttets nettsider ([voksne](#) og [ungdom](#)).

Når skal elever og ansatte ikke være på skolen

Elever, foresatte og ansatte må få tydelig beskjed slik at de forstår grunnen til at personer med nye symptomer på luftveisinfeksjon ikke skal møte på skolen.

Elever og ansatte med luftveissymptomer:

- Elever og ansatte med nyoppståtte luftveissymptomer og/ eller sykdomsfølelse skal ikke møte på skole, selv om symptomene er milde. Dette gjelder også vaksinerte. Testing anbefales. Se Folkehelseinstituttets nettsider ([voksne](#) og [ungdom](#)).
- De skal holde seg hjemme til allmenntilstanden er god. Elever og ansatte kan komme tilbake ved negativ test og om de føler seg friske og feberfrie. Dette gjelder selv ved restsymptomer etter luftveisinfeksjon (noe hoste, snørr, tett nese).

Elever eller ansatte som er i isolasjon eller karantene:

- Elever og ansatte skal ikke komme på skolen dersom de er i karantene eller isolasjon. Det er ikke skolens ansvar å identifisere hvem som skal i isolasjon eller karantene. [For mer informasjon se Folkehelseinstituttets nettsider.](#)

Når sykdom oppstår på skolen

Elever som får symptomer på luftveisinfeksjon skal sendes hjem fra skolen. Syke elever bør ikke ta offentlig transport. Dersom eleven hentes, skal han/hun vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre elever.

Ansatte som blir syke mens de er på skolen må reise hjem. Syke ansatte bør ikke ta offentlig transport. Syke ansatte bør ta på munnbind for å redusere smittespredning hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre.

God hygiene

God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19, og er viktig på både grønt, gult og rødt tiltaksnivå. Alle elever og ansatte må gjøres kjent med tiltakene under. Ha tørkepapir lett tilgjengelig til bruk for elever/ansatte. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.

God håndhygiene bør utføres på rett måte, til rett tid og med effektive og skånsomme produkter. Gode fasiliteter og gode rutiner er nødvendig for etterlevelse.

Når bør håndvask/-desinfeksjon utføres:

- Ved ankomst skole
- Før måltider/mathåndtering
- Etter toalettbesøk
- Ved synlig skitne hender
- Etter kontakt med kroppsvæsker (eksempelvis etter å ha pusset nesene)

Les mer om råd om håndhygiene, inkludert valg av produkter, fremgangsmåte og hudpleie på Folkehelseinstituttet nettsider.

Bruk av munnbind

Korrekt bruk av medisinsk munnbind eller godkjent tøy-munnbind kan bidra til å redusere smitte fra personer som er smittet med koronaviruset, men beskytter i mindre grad brukeren mot smitte. Munnbind er mindre effektivt enn andre smittereduserende tiltak som å holde avstand og å holde seg hjemme når man er syk.

I samfunnet generelt anbefales munnbind i situasjoner der det er høyt smittenivå, én meters avstand til andre ikke kan overholdes og det ikke kan gjøres smittesporing slik som i butikker og på kollektivtransport. I skolene

er det mulig å gjøre effektiv smittesporing. Samtidig er erfaringen fra smittesporingsarbeid så langt at smitte blant ansatte kan føre til større utbrudd som omfatter mange ulike klasser og på tvers av trinn. Bruk av munnbind hos ansatte kan derfor bidra til å redusere smitte.

Smittevern på ungdomsskoler kan være utfordrende, da skolene ofte er store med mange elever.

Ungdomsskoleelever har bedre forutsetninger for korrekt munnbindbruk enn yngre barn. Frivillig bruk av munnbind for elever på ungdomsskolen kan derfor bidra til å redusere smitte.

Dersom det skal være aktuelt å bruke munnbind, bør det:

1. Foreligge en generell anbefaling om bruk av munnbind i kommunen, og
2. Være gult eller rødt tiltaksnivå i skolene, og
3. Være en situasjon der det ikke er mulig å holde avstand til andre på skolen.

I slike situasjoner må munnbind være gratis både for elever og ansatte.

Råd om bruk av munnbind for ansatte i skolen

- Det anbefales å ikke bruke munnbind i undervisningssituasjonen.
- Munnbind kan brukes utenfor klasserommene, i fellesareal og kontorer, der det kan oppstå trengsel. Det er viktig å fortsette å holde avstand alle steder det er mulig, selv om det brukes munnbind.
- Det må legges til rette for håndhygiene når munnbindet skal tas på og av. Det anbefales rent munnbind eller nytt engangsmunnbind hver gang munnbind skal brukes. Tøymunnbind oppbevares i en lukket pose når den tas av, og vaskes etter bruk. [Se Råd om munnbind \(FHI\)](#).
- Det må være gode rutiner for avfallshåndtering for engangsmunnbind.
- For best tilpasning til ansiktet, er munnbind som knyttes bak bedre enn munnbind som festes med strikk bak ørene.
- Bruk av munnbind må ikke føre til at det lempes på andre smitteverntiltak, som for eksempel å holde seg hjemme ved luftveissymptomer.
- For ansatte med en-til-en kontakt (for eksempel for spesialpedagoger, assistenter etc.) blir kommunikasjon mer utfordrende ved bruk av munnbind. Dette må vurderes i den enkelte situasjon. Dersom den enkelte har få kontakter (ansvar for enkeltelever eller få elever per dag), anses ulempene ved bruk av munnbind større enn fordelene og anbefales ikke brukt.

Råd om bruk av munnbind for elever i ungdomsskolen

- Det anbefales å ikke bruke munnbind i undervisningssituasjonen
- Munnbind kan brukes utenfor klasserommene og i fellesareal, der det kan oppstå trengsel. Det er viktig å fortsette å holde avstand alle steder det er mulig, selv om det brukes munnbind.
- Det må legges til rette for håndhygiene når munnbindet skal tas på og av. Det anbefales rent munnbind eller nytt engangsmunnbind hver gang munnbind skal brukes. Tøymunnbind må oppbevares i en lukket pose når den tas av, og vaskes etter bruk. [Se Råd om munnbind \(FHI\)](#).

- For best tilpasning til ansiktet, er munnbind som knyttes bak bedre enn munnbind som festes med strikk bak ørene.
- Bruk av munnbind må ikke føre til at det lempes på andre smitteverntiltak, som for eksempel å holde seg hjemme ved luftveissymptomer.

Godt renhold

Koronavirus fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler.

Skoleeier bør gå igjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Ved grønt nivå er det tilstrekkelig med normalt renhold.

Ved gult og rødt nivå tilrådes forsterket renhold, med særlig fokus på kontaktpunkter.

[Se Råd om renhold \(FHI\)](#).

Ventilasjon og lufting

Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å luften regelmessig, for eksempel i friminuttene. For øvrig bør eksisterende ventilasjonssystem brukes og vedlikeholdes som normalt. [Se Anbefalinger for praktisk inneklimatearbeid i barnehager og skoler \(Hdir\)](#).

Avstand og gruppestørrelse

Smitteverntiltakene er utformet på bakgrunn av smittemåten til viruset. Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. Det overordnede målet med kontaktreduserende tiltak er å begrense smittespredning mellom personer og å begrense antall kontakter. Dette letter arbeidet med smittesporing og hindrer omfattende oppfølging med testing/karantene.

Kontakter og nærkontakter er to ulike kategorier:

- **Nærkontakt** brukes for å definere hvem som skal følges opp med karantene og/eller testregime ved et påvist smittetilfelle. Definisjonen av nærkontakter er blant annet personer som har vært i mindre enn 2 meters avstand fra den smitteførende personen i mer enn 15 minutter.
- **Andre mulig eksponerte kontakter** er personer som har vært i nærheten av en smittet person, men som ikke faller i kategorien nærkontakt og har liten risiko for å bli smittet.

Se Definisjoner av tilfelle og nærkontakt (FHI) og Testing kan ofte erstatte smittekarantene for barn og unge (Helsedirektoratet).

Det er to hovedtilnærminger for å minske kontakt mellom elever og ansatte:

1. Overholde avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner.
2. Redusere antall nærkontakter ved å dele elevene i mindre, faste grupper/kohorter og ha faste plasser i hvert klasserom.

Det er viktig å understreke at personalet fortsatt skal ivareta elevenes behov for trygghet og sikre et godt psykososialt miljø.

På gult og rødt nivå bør ikke arrangementer som samler elever på tvers av kohorter gjennomføres. På grønt nivå må arrangementer gjennomføres i henhold til gjeldende regler, samt følge anbefalinger fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

Om kohorter

Faste grupper med elever eller kohortinndeling er et av smitteverntiltakene som begrenser antall nærkontakter for elever og ansatte. Kohortene skal bestå av de samme elevene over tid. Dette er kun aktuelt på gult og rødt nivå.

Innen en kohort kan elever omgås tilnærmet normalt. Kohorter må i minst mulig grad blandes med andre kohorter. Redusert kontakt mellom ulike kohorter begrenser smittespredning. Kohortstørrelsen kan tilpasses lokale forhold, størrelsen på klassen, og den enkelte skoles forutsetninger.

Kontaktreduserende tiltak – råd for ungdomsskoler

Grønt nivå

På grønt nivå kan skolehverdagen organiseres normalt.

Fysisk kontakt:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas.

Organisering av kohorter:

- Det er ikke behov for kohortinndeling av elever.

For ansatte:

- Følg nasjonale smittevernanbefalinger.
- Det skal legges til rette for at ansatte kan holde avstand til andre ansatte. De som er beskyttet trenger ikke å holde avstand til andre, men bør ta spesielle hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.

Gult nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

På gult nivå må man være spesielt oppmerksom på fellesarealer og friminutt der elever fra ulike kohorter kan samles. Økt bemanning (for eksempel «koronaverter») kan bidra til bedre etterlevelse av smittevern.

Den enkelte skole bør tilstrebe å oppfylle så mange tiltak som mulig innenfor gult nivå, slik at summen av tiltak blir best mulig.

Fysisk kontakt:

- Unngå håndhilsning og klemming
- Elevers behov for omsorg må ivaretas.

Organisering av kohorter:

- Klassen regnes som en kohort.
- Blanding av elever på tvers av kohorter begrenses så langt det er mulig. Se råd for språkfag og valgfag nedenfor.
- Om nødvendig, kan to kohorter samarbeide for praktisk gjennomføring av skoledagen, helst utendørs.
- Hvilke kohorter som samarbeider kan endres ukentlig, etter en helg.
- Unngå samlinger med mer enn to samarbeidende kohorter.
- Innendørs kan kohorter som ikke samarbeider passere hverandre og være kortvarig i samme område (inntil 15 minutter).

Avstand:

- Faste pulter/arbeidsplasser anbefales for elevene.
- Det er ikke nødvendig å begrense elevers vanlige bevegelser i klasserommet.
- Hold avstand til elever i andre kohorter (minst en meter).
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Elevene kan stille opp klassevis/ kohortvis ute og hentes inn puljevis.

- Vurder å merke gulvet for å sikre avstand i områder det kan oppstå trengsel.

Friminutt og fellesarealer:

- Vurder å øke bemanningen for å bidra til at smittevern bedre etterleves i fellesarealer/ friminutt.
- Ulike tidspunkt for friminutt anbefales for å begrense antall elever som er ute samtidig (avhengig av antall elever og størrelse på skolegård).
- Vurder alternerende bruk av fellesarealer.
- Tilrettelegg for at pauser kan foregå utendørs.

Begrens deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte på faste plasser når de spiser.
- Mat kan tilberedes og serveres på skolen etter vanlige retningslinjer. Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Kohortene/klassene bør ikke blandes i kantinen.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.
- Læringsmateriell og lignende kan deles mellom kohorter etter rengjøring eller når det har ligget i 24 timer etter bruk.

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Skoleskyss til og fra skolen: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende nasjonale eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.
- Skoleturer som innebærer samling av elever på tvers av kohorter/klasser og på offentlige transportmidler bør begrenses.
- Ved drosjetransport bør det tilstrebes faste elevgrupper per drosje.
- Ved transport i skoletiden kan elevene sitte sammen innen kohorten.

For ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Hold i utgangspunktet avstand (minst én meter) til kolleger i alle situasjoner. De som er beskyttet trenger ikke å holde avstand til andre, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.
- Hold avstand til elever (minst én meter) der det er mulig.

- Ved bruk av ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom der det lar seg gjøre.
- Digitale møter i stedet for fysiske møter så langt det er mulig.
- Begrens bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Vikarbruk og omrokking av personell mellom kohorter bør begrenses, men ikke på bekostning av opplæring på skolen.
- Vikarer bør ikke jobbe på flere ulike skoler samme dag. Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver skole.
- Studenter i praksis følger samme rutiner som vikarer. Det anbefales at en student er på samme praksissted over tid.

Rødt nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

På rødt nivå bør antall kontakter halveres i forhold til gult nivå. Dette organiseres etter lokale behov og hensyn. For å få til en reduksjon i antall kontakter må skolene være spesielt bevisste på oppmøtetid, tidspunkt for friminutt og annen bruk av fellesarealer. Koronaverter kan bidra til bedre etterlevelse av smitteverntiltak i fellesarealer.

Fysisk kontakt:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas.

Organisering av kohorter:

- Elevene organiseres i mindre kohorter, der klassestørrelsen halveres (gjelder ikke for klasser som normalt er på 15 elever eller færre)
- Kohortene kan likevel ikke være større enn at man kan holde avstand.
- Kohortene bør i minst mulig grad bytte klasserom.
- Det må tilrettelegges for at elever og ansatte innen en kohort kan holde minst én meters avstand til hverandre. Det er ikke nødvendig å begrense elevers vanlige bevegelser i klasserommet.
- Om nødvendig, kan to kohorter samarbeide utendørs.
- Hvilke kohorter som samarbeider kan endres ukentlig, etter en helg
- Unngå samlinger med mer enn to samarbeidende kohorter.
- Innendørs kan kohorter passere hverandre og være kortvarig i samme område.

- Kohorter kan bytte sammensetning ukentlig etter en helg (minst to dager uten kontakt mellom ansatte og elever).

Avstand:

- Elever har egen pult/arbeidsplass for å sikre avstand på minst én meter. Der elever ikke har egen pult, sikres arbeidsplass med avstand. Pultene bør stå orientert samme vei, slik at man ikke sitter ansikt-til-ansikt.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderobes og på toaletter.
- Vurder behov for delvis digital undervisning.
- Elevene kan stille opp kohortvis ute og hentes inn puljevis.
- Vurder ulik oppmøtetid, oppmøte alternerende dager, og/ eller bruk av alternative lokaler.
- Elevene kan stille opp kohortvis ute og hentes inn puljevis.
- Vurder å merke gulvet for å sikre avstand i der det kan oppstå trengsel.

Friminutt/pauser:

- Minn elevene på betydningen av å holde avstand i friminutt og fellesarealer (minst én meter).
- Vurder å øke bemanningen for å bidra til at smittevern bedre etterlevs i fellesarealer/ friminutt.
- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall elever som er ute samtidig.
- Tilrettelegg for at pauser kan foregå utendørs.

Begrens deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte på hver sin pult når de spiser.
- Mat kan tilberedes og serveres på skolen i henhold til vanlige retningslinjer. Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Bland ikke kohortene i kantinen.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett, telefoner og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.
- Læringsmateriell og lignende kan deles mellom kohorter etter rengjøring eller når det har ligget i 24 timer etter bruk.

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Skoleskyss til og fra skolen: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende nasjonale eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.

- Skoleturer som innebærer samling av elever på tvers av kohorter/ klasser og på offentlige transportmidler må avlyses.
- Ved drosjetransport bør det tilstrebes faste elevgrupper per drosje.
- Ved annen transport i skoletiden kan elevene sitte sammen innen kohorten.

For ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Hold i utgangspunktet avstand (minst én meter) til kolleger i alle situasjoner. De som er beskyttet trenger ikke å holde avstand til andre, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.
- Hold avstand til elever (minst én meter) der det er mulig.
- Der det er nødvendig med ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom så langt det lar seg gjøre.
- Digitale møter i stedet for fysiske møter så langt det er mulig.
- Begrens bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Vikarbruk og omrokking av personell mellom kohorter bør begrenses, men ikke på bekostning av opplæring på skolen.
- Vikarer skal ikke jobbe på flere ulike skoler samme dag. Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver skole.
- Studenter i praksis følger samme rutiner som vikarer. Det anbefales at en student er på samme praksissted over tid.

Hvordan tilrettelegge for så mye tilstedeværelse som mulig på rødt nivå

Ved fysisk plassmangel på skolen vil det ofte være nødvendig med delvis digital undervisning. Dette kan løses med alternerende dager eller ulik oppmøtetid i løpet av samme dag for å begrense antall elever/kohorter som er på skolen samtidig.

For økt tilstedeværelse kan alternative lokaler tas i bruk, for eksempel gymsal og andre spesialrom. Også lokaler utenfor skolen bør benyttes der det er mulig. Tilrettelegg gjerne for økt bruk av uteaktiviteter/undervisning ute.

Skolehelsetjeneste, bibliotek og andre tjenester (gjelder alle tiltaksnivå)

Skolehelsetjenesten

- Helseyskepleiere har viktige roller som rådgivere i det smittevernfarende arbeidet på skolen, og bør involveres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt.

- Ansatte i skolehelsetjenesten er viktige samtalepartnere for elever, og gir helsemessig og psykososial støtte. Tjenesten bør derfor være lett tilgjengelig under pandemien. [Se nasjonal faglig retningslinje for helsestasjons- og skolehelsetjenesten.](#)
- Skolehelsetjenesten bør være fysisk til stede på alle tiltaksnivå, inkludert rødt nivå, for å ivareta elever. Det er særlig viktig at helsesykepleier er tilgjengelig i perioder med mindre tilstedeværende undervisning. Bruk av digitale løsninger må vurderes utfra elevens behov. [Se Råd til helsestasjons- og skolehelsetjenesten \(FHI\).](#)
- Undervisning, samtaler, undersøkelser, oppfølging og vaksinasjon av elever kan gjennomføres, følg smittevern anbefalinger beskrevet i [Råd til helsestasjon og skolehelsetjenesten \(FHI\).](#)

Andre tjenester

- Støttetjenester (PPT, logoped og andre) skal følge grunnleggende smittevernrutiner etter gjeldende anbefalinger (god hånd- og hostehygiene, ikke møte opp ved sykdom, osv.), men kan ellers utføre sitt arbeid som normalt.
- De skal i utgangspunktet holde minst én meters avstand til andre ansatte og til elever så langt det lar seg gjøre. De som er [beskyttet](#) trenger ikke å holde avstand til andre, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.

Skolebibliotek

- Sørg for mulighet for håndhygiene ved ankomst skolebiblioteket.
- Antall besøkende bestemmes av muligheten til å holde avstand mellom personer.
- Innlevering av bøker etter sykdom: Elever skal holdes seg hjemme ved sykdom, og bøker kan innleveres når eleven selv kan komme tilbake på skolen.

Smitteverntiltak i enkelte fag

Her følger råd for enkelte fag som krever spesielle vurderinger, i tillegg til de rådene som er beskrevet over.

Grønt nivå

- Undervisning kan foregå som vanlig.

Gult nivå

Språkfag, valgfag og andre fag der elevene blandes på tvers av klasser/kohorter

- Fag der elevene blandes på tvers av klasser/kohorter representerer en særskilt utfordring.
- For opplæring i fag der elevene blandes, bør det sikres at elever kan holde minst én meters avstand til hverandre.
- Elevene bør grupperes i klasserommet ut fra opprinnelig kohort-/klassetilhørighet (mao. elever fra A

klassen sitter samlet, elever fra B klassen sitter samlet etc). Det er en fordel å registrere hvem som sitter hvor (klassekart).

- Gjennomfør gjerne undervisningen ute (for eksempel valgfag).

Kroppsøving

- Opplæring bør foregå utendørs når det er mulig.
- Garderober kan benyttes. Elever fra samme kohort kan dele garderobe.
- Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele kohorten/klassen ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i idrettsveilederen.

Musikk

- Blåseinstrumenter skal ikke deles av flere elever.
- Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter må berørte områder tørkes av etter bruk. Hvis felles utstyr må benyttes av flere, anbefales håndvask før og etter bruk.
- Undervisningen gjennomføres i de gjeldende klasser/kohorter.

Mat og helse

- Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat. Det bør utøves god håndhygiene og vanlig kjøkkenhygiene.
- Undervisningen gjennomføres i de gjeldende klasser/kohorter.

Kunst og håndverk

- Begrens deling av utstyr. Vask og rengjør utstyret der det er mulig etter bruk.
- Undervisningen gjennomføres i de gjeldende klasser/kohorter.

Rødt nivå

Språkfag, valgfag og andre fag der elevene blandes på tvers av kohorter

- Fag der elevene blandes på tvers av kohorter representerer en særskilt utfordring.
- Undervisning bør gjennomføres digitalt eller innen de opprinnelige kohortene.
- Hvis undervisningen kan gjennomføres ute, kan to kohorter være sammen (for eksempel i valgfag). Elevene må holde minst én meters avstand.

Kroppsøving

- Opplæring bør foregå utendørs når det er mulig.
- Garderober og dusjer kan benyttes innen kohorten så lenge det ikke er trengsel.

- Hold én meters avstand ved all aktivitet (inkludert i svømmebasseng) og garderøber.
- Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele kohorten/klassen ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i idrettsveilederen.

Musikk

- Blåseinstrumenter skal ikke deles av flere elever.
- Instrumenter og musikkutstyr bør så langt det er mulig ikke deles og ikke berøres av andre enn den som skal benytte det. Hvis felles utstyr må benyttes av flere, anbefales håndvask før og etter bruk.
- Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter, må berørte områder tørkes av etter bruk.
- Undervisningen gjennomføres i de gjeldende kohorter.

Mat og helse

- Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat. God håndhygiene og vanlig kjøkkenhygiene er en forutsetning.
- Begrens deling av utstyr. Vask og rengjør utstyret der det er mulig etter bruk.
- Undervisningen gjennomføres i de gjeldende kohorter.

Kunst og håndverk

- Begrens deling av utstyr. Vask og rengjør utstyret der det er mulig etter bruk.
- Undervisningen gjennomføres i de gjeldende kohorter

Smitteverntiltak for muntlig eksamen i ungdomsskolen

På grønt tiltaksnivå kan eksamen gjennomføres som normalt.

Ved gjennomføring av eksamen, gjelder de vanlige smittevern rådene; at syke elever ikke skal møte, det skal utøves god hygiene og man skal holde avstand. De som er beskyttet trenger ikke å holde avstand, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.

Ved rødt nivå kan man vurdere om det er mulig og faglig forsvarlig at ekstern sensor kan delta på digitale flater ved eksamen.

Samlinger av elever på tvers av skoler eller kommuner – leirskoler, skoleturer og andre samlinger

På grønt nivå kan samlinger på tvers, leirskoler, skoleturer, og andre samlinger gjennomføres som normalt.

For gult og rødt nivå gjelder følgende råd:

Samlinger uten overnatting

Ved elevsamlinger/fagundervisning der elever fra flere skoler samles, anbefales følgende i tillegg til tiltakene beskrevet over:

- Elevene bør holde anbefalt avstand.
- Elevene plasseres sammen med andre elever fra egen skole.
- Registrering av hvem som er tilstede.
- Del elevene i mindre grupper hvis det er mange elever eller vanskelig å holde avstand.
- På rødt tiltaksnivå bør fagsamlinger gjennomføres digitalt.

Samlinger med overnatting

Reiser kan representere en smitterisiko, særlig når elever fra ulike deler av landet samles. Hvis skolen er på rødt tiltaksnivå, skal man ikke dra på leirskole eller andre skoleturer utenfor kommunen.

Smittevern anbefalingene som gjelder mens man er på skolen gjelder også på tur.

Ved gult tiltaksnivå på egen skole bør man vurdere om det er forsvarlig å reise sett i lys av smittesituasjonen både i kommunen man reiser fra og kommunen man reiser til. Helsetjenesten i egen kommune kan gi råd om smittesituasjonen og vurdere om det er forsvarlig å reise. Før reisen bør skolen opprette kontakt med lokale helsemyndigheter i kommunen de skal reise til.

Når man reiser med en elevgruppe/kohort, bør man begrense kontakt med andre enn eget reisefølge, både på reisen og de første dagene etter at man kommer tilbake. Råd for elever som bor på internat i veileder for videregående skole kan følges så langt de er dekkende.

Ved fagsamlinger og lignende med elever på tvers av skoler og/eller regioner bør det legges til rette for at avstand kan opprettholdes både i og utenfor undervisningssituasjonen. Deltagerne bør organiseres i mindre grupper slik at antall kontakter begrenses. Gruppene bør i størst mulig grad ha de samme deltagerne gjennom hele samlingen, og blanding av grupper bør begrenses.

På rødt tiltaksnivå anbefales det at fagsamlinger gjennomføres digitalt.

Det må det foreligge en plan for håndtering av elever som blir syke eller må følges opp med testing og/eller karantene. Dette innebærer å ha tilgjengelige fasiliteter for isolasjon/karantene og rutiner for hjemreise. Det må sikres gode rutiner for informasjon, både i forkant av samlinger og dersom det oppstår sykdom eller påvises smitte.

Elever med særskilte behov og spesialskoler

Smittevern rådgivning tilpasset elever med særskilte behov (som utviklingsforstyrrelser og nedsatt

funksjonsevne) er utfordrende på grunn av store variasjoner i bl.a. elevenes forutsetninger, elevsammensetning og organisering av skoler/spesialklasser. Skolehelsetjenesten og helsetjenesten i kommunen, som har kjennskap til eleven og den enkelte skole, bør involveres for utforming av tilpasset smittevern.

Elever med særskilte behov kan trenge fysisk tilrettelegging og hjelp og kan ha behov for stell og fysisk kontakt. Man kan da ikke alltid følge veileder for gjeldende trinn med henblikk på avstand og gruppestørrelse, men bør ellers følge gjeldende smitteverntiltak som beskrevet i veilederen. Elevens omsorgsbehov kommer alltid i første rekke.

De grunnleggende smitteverntiltakene gjelder:

- Syke personer skal holde seg hjemme
- God hånd- og hostehygiene og godt renhold
- Redusert kontakt mellom personer

Elever kan ha vanskelig for å uttrykke seg og fortelle om de føler seg syke. Det er viktig med god dialog med pedagog/ assistent og foresatte som kjenner til elevens normaltilstand, slik at elever ikke er på skolen når de er syke.

Elever som går på ordinær skole

- Dersom eleven har spesialundervisning i form av en-til-en oppfølging, bør den enkelte elev og pedagog/ assistenten sees på som en enhet. Hvis eleven har flere slike ressurspersoner, gjelder det samme for alle.
- Råd om avstand bør etterleves så langt det er mulig, men elev og pedagog/assistent kan ha nær fysisk kontakt i situasjoner hvor det er behov for dette og krav om avstand skal ikke gå på bekostning av omsorg for eleven.
- Stell og fysisk håndtering av den enkelte elev utføres fortrinnsvis av elevens assistent. Det er ikke behov for beskyttelsesutstyr utover det som vanligvis benyttes ved stell.
- Eleven kan ha omgang innen kohorten/ klassen på lik linje med de andre elevene (krav til avstand etc. er avhengig av alder).
- Andre elever og ansatte utenfor kohorten/ klassen bør holde avstand på gult og rødt nivå og ellers følge smitteverntiltak slik som beskrevet i veilederen.
- Elever som ikke klarer å overholde smittevernrådene, skal fortsatt kunne være på skolen.

Spesialskoler

I spesialskoler vil en del av elevene ha behov for fysisk kontakt, ev. også stell. For å unngå at unødvendig mange ansatte og elever kommer i karantene samtidig, og for at potensialet for smittespredning reduseres, bør elevene deles i mindre grupper/ kohorter på gult og rødt nivå. På grønt nivå organiseres undervisningen som vanlig.

- Kohortene bør bestå av faste elever og ansatte.
- På gult nivå kan en kohort bestå av for eksempel inntil 10 elever, og på rødt nivå av for eksempel inntil 5 elever. Hvis man har flere enn én ansatt per elev, bør kohortstørrelsen reduseres tilsvarende.
- Elever trenger ikke holde avstand innen kohorten.
- Det bør legges til rette for at ansatte kan holde avstand til andre ansatte. De som er beskyttet trenger ikke å holde avstand til andre, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.
- Stell og fysisk håndtering av den enkelte elev utføres av ansatte i samme kohort. Det er ikke behov for beskyttelsesutstyr utover det som vanligvis benyttes ved stell.

Barn og unge med kroniske sykdommer

Barn og unge blir svært sjelden alvorlig syke av koronaviruset. Dette gjelder også barn og unge som har kroniske sykdommer eller tilstander fra før. Det kan likevel være enkelte ungdom med alvorlig sykdom eller tilstand som vil rådes til å unngå oppmøte på skolen som et føre-var prinsipp.

Norsk barnelegeforening har i samråd med Folkehelseinstituttet utarbeidet en oversikt over ulike diagnoser hos barn og unge og om det eventuelt skal tas spesielle hensyn. Norsk barnelegeforening mener at de aller fleste barn med kroniske sykdommer eller tilstander kan og bør gå i barnehage og skole.

Barn og unge som har kroniske sykdommer/tilstander, men som **kan møte på skolen** som vanlig, gjelder blant annet:

- Barn og unge med diabetes
- Barn og unge med velkontrollert astma
- Barn og unge med allergi
- Barn og unge med epilepsi
- Barn og unge med Downs syndrom
- Barn og unge med hjertefeil uten hjertesvikt
- Barn og unge med autoimmune sykdommer som bruker immundempende behandling og har stabil sykdom
- Tidligere premature barn uten betydelig lungesykdom
- Barn og unge med fedme

Barn og unge som har kroniske sykdommer/tilstander, men hvor det individuelt kan vurderes om det er grunnlag for at barnet/ungdommen skal holdes hjemme og/eller få tilrettelagt undervisning fra skolen er listet på Norsk barnelegeforenings nettside.

Skolen og foresatte bør ha en dialog om det er mulig å tilrettelegge slik at disse elevene likevel kan møte på skolen. I vurderingen av hvordan opplæringen og tilretteleggingen kan gjennomføres, skal det legges stor vekt på hensynet til elevens beste. For eksempel vil det være avgjørende at fordelene ved å motta tilrettelagt

opplæring hjemme veier opp for ulempene disse ungdommene får ved å miste viktig sosial og faglig utvikling. I tilfeller der behov for tilrettelagt undervisning vurderes, må det avklares med behandlende lege.

Som hovedregel er det ikke grunnlag for at søsken til disse barna/ungdommene skal holdes hjemme.

Kilder

UNICEF, WHO, IFRC. Considerations for school-related public health measures in the context of COVID-19. Annex to Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. September 2020

Folkehelseinstituttet. Vurdering av utbruddssituasjonen i skoler og barnehager, mars 2021.

ECDC. COVID-19 in children and the role of school settings in transmission - first update. Technical report. Dec 2020.

ECDC. Risk assessment: SARS-CoV-2 - increased circulation of variants of concern and vaccine rollout in the EU/EEA, 14th update.

Public Health England. Investigation of novel SARS-CoV-2 variant Variant of Concern 202012/01 Technical briefing 3.

Konsekvenser av smitteverntiltak i barnehager og skoler. Ekspertgrupperapport. Nov 2020.