

Studerende og kursister på Solar Skolen

Sådan hjælper du med at forebygge smitte

- Forholdsregler for undervisning på Solar Skolen

Som studerende (eller kursist) på Solar Skolen skal du følge en række skærpede forholdsregler for at forebygge smitte med coronavirus (COVID-19). Forholdsreglerne følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer og udgør konkrete retningslinjer for, hvordan vi på Solar Skolen har besluttet at agere for at begrænse smitterisikoen mest muligt.

HVORNÅR SKAL DU BLIVE HJEMME?

Du skal altid følge sundhedsmyndighedernes anbefalinger, men generelt skal du blive hjemme, hvis:

- Du har symptomer som fx hoste, feber, hovedpine, ondt i halsen, muskelsmerter eller vejrtrækningsbesvær. Du skal først møde igen 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet, eller du har fået lavet en coronatest, som er negativ.
- Du er henvist til en coronatest og venter på svar. Du må først komme på skolen igen, når svaret på testen er negativ.
- Du, eller en person du bor sammen med, er konstateret smittet med COVID-19.
- Du har været på en ikke-nødvendig rejse til lande, som Udenrigsministeriet fraråder at besøge. Du skal altid følge Udenrigsministeriets vejledninger.

Hvis du selv er i risikogruppen eller bor sammen med familiemedlemmer i risikogruppen, kan der være særlige forhold, der kan betyde, at der skal tages særlige hensyn. En sådan vurdering foretages af den behandlende læge, og i disse tilfælde kan Solar Skolen bede om en lægeerklæring.

Se mere om særlige risiko-grupper her: www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper.

Hvis du på grund af en af ovenstående årsager ikke kan deltage i undervisning på Solar Skolen, skal du hurtigst muligt give Solar Skolen besked.

HÅNDHYGIEJNE

God håndhygiejne er et af de vigtigste elementer i forebyggelsen af smitte med COVID-19. Du skal være opmærksom på følgende ting:

- Når du ankommer til Solar, skal du vaske dine hænder med vand og flydende sæbe eller bruge håndsprit, før du går til undervisning.
- Vask dine hænder ofte i løbet af dagen.
- Host og nys så vidt muligt i ærme eller engangslommetørklæde – ikke i hænderne.
- Suppler håndvask med brug af håndsprit i relevant og nødvendigt omfang.
- Husk også god håndhygiejne, hvis du skal skifte lokale i løbet af dagen.

Vi stiller håndsprit til rådighed i det omfang, det er muligt. Det er også muligt at medbringe håndsprit hjemmefra.

Forebyg smitte



Vask dine hænder ofte



Host eller nys i ærmet

HOLD GOD AFSTAND TIL ANDRE

- Hvor det er muligt holdes afstand på minimum 1 meter – og minimum 2 meter i særlige situationer.
- Afstandskravet på 1 meter kan dog fraviges i undervisningssituationer, hvor Solar Skolen vurderer, at det er nødvendigt af hensyn til undervisningens gennemførelse. Ved fravigelse af afstandskravet skal der være øget fokus på hygiejne samt reduktion af antallet og varigheden af ansigt til ansigt-kontakter.
- Du og dine medstuderende får faste pladser og bliver placeret ved borde med 1 meters mellemrum, når det er muligt. Der måles fra næse til næse.

MAD OG DRIKKE

- Kantinen er åben med begrænset udvalg.
- Du skal spise din mad i cafeområdet med den gruppe medstuderende, du undervises sammen med.
- Du må ikke dele mad, drikkevarer og slik med dine medstuderende.

ØVRIGE FORHOLDSREGLER

Du skal som udgangspunkt blive på den samme plads i det samme lokale hele dagen.

- I pauserne skal du enten blive på din plads eller gå ud i det område, der er anvist til din klasse eller dit hold. Husk, at reglerne om minimum 1 meters afstand til andre også gælder i pauserne!
- I de tilfælde, hvor det er nødvendigt i undervisningen med ansigt til ansigt-kontakt i mere end 15 minutter anbefales brug af mundbind.
- Gå ikke ind i andre lokaler, og bland dig ikke med studerende fra andre klasser i løbet af dagen.
- Gå kun rundt på gangene, hvis du skal i kantinen eller på toilettet.
- Undgå så vidt muligt at dele din tablet, mus, tastatur, værktøj og andet udstyr med andre.
- Vask eller afsprit dine hænder før og efter brug af lånt udstyr. Aftør udstyret flere gange dagligt og mellem brug.

TILFÆLDE AF SYMPTOMER OG SMITTE

Hvis en i din husstand skal testes pga. symptomer kan du godt komme i skole. Du skal dog være ekstra opmærksom på at holde afstand og spritte hænder af. Hvis du selv skal testes for symptomer, skal du blive hjemme, indtil du får svar på testen. Du skal altid følge sundhedsmyndighedernes retningslinjer: <https://www.sst.dk/da/corona>.

Hvis du har været udsat for særlig smitterisiko, fx deltagelse i større fester eller udlandsrejser, har du altid mulighed for selv at tage initiativ til en test. Du kan bestille tid via www.coronaprover.dk.

For at bidrage til at stoppe COVID-19 smittespredning opfordrer skolen dig til at anvende appen "Smittestop"

PÅ SOLAR SKOLEN PASSER VI PÅ HINANDEN

Vi passer på hinanden ved bl.a. at overholde ovenstående regler og retningslinjer. Vi har alle et ansvar for at begrænse smittespredning mest muligt – både undervisere og medarbejdere vil gøre alt, hvad de kan, for at vejlede dig og dine medstuderende og minde alle om de særlige forholdsregler for adfærd og hygiejne, som gælder lige nu. Vis respekt for medarbejderne, følg deres anvisninger og spørg dem, hvis der er noget, du er i tvivl om. De vil gøre, hvad de kan for at hjælpe alle med at passe på sig selv og hinanden.

Forebyg smitte



Undgå håndtryk, kindkys og kram – begræns den fysiske kontakt



Vær opmærksom på rengøring – både hjemme og på arbejdspladsen