

Coronaráðgevingin

Arbeiðs- og brunaeftirlitið

Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu

**Vegleiðing fyri stigvísa og varliga upplating av skólum og frítíðartilboðum
(1-5. og 9. flokkur)**

Fyribyrging av smittu við coronavirus

Útgáva 2.0 frá 07. mai 2020

Upplating av skólum og frítíðartilboðum

Síðan stigvísa upplatingin av skúlaøkinum byrjaði 20. apríl 2020, eru 1.-4. flokkarnir byrjaðir aftur í skúla, í trá við útgávu 1.0 av hesi vegleiðing. Vegleiðingin ásetti fleiri strong verjutiltøk, ið vóru ætlaði mest møguligt at forða møguligari smittuspjalding av coronavirus á skúlaøkinum. Vegleiðingin er nú dagførd, vísandi til at 5. og 9. flokkarnir eisini byrja aftur í skúla.

Nú trýggja vikur aftaná upplatingina kann staðfestast, at hendan ikki hevur havt neiliga ávirkan á talið av smittaðum í Føroyum. Harumframt bendir sera góða smittustøðan í Føroyum á, at coronavirussmittan ikki gongur í Føroyum. Samanumtikið kunnu vit nú siga, at mangt bendir á, at smittan ikki longur gongur í samfelagnum, men kann sjálvandi framhaldandi verða borin við gestum frá útlondum.

Coronaráðgevingin metir tískil, at tað er heilsufakliga forsvarligt at linka nøkur av verjutiltøkunum frá fyrri útgávu av hesi vegleiðing, soleiðis at skúlaøkið í størri mun fær skipað seg eftir einum leisti við vanligum flokkum í vanligum flokshølum. Nýggja útgávan av vegleiðingin heldur tó framvegis fast í flestu av upprunaligu verjutiltøkunum.

Hóast talan er um eina linkan av nøkrum av verjutiltøkunum, verður mett, at smittuvandi á skúlaøkinum samanlagt er minni nú enn 20. apríl 2020, tá fyrstu flokkarnir byrjaðu aftur í skúla.

Høvuðstilmælini til tess at avmarka smittu í sambandi við eina varliga upplating av skúlunum er enn, at øll fólk, sum hava sína gongd í skólum, vaska hendurnar væl og virðiliga við vatni og sápu fleiri ferðir um dagin og møguliga nýta handspritt aftaná eisini. Harumframt ávirkar annar persónligur atburður eisini smittuvandan, sum til dømis lógvatak.

Flokkarnir, sum koma í skúla, eiga ikki at hittast á skúlans øki. Hetta merkir, at skúlans virksema má umskipast soleiðis, at næmingarnir ikki fara út í steðgirnar samstundis og ikki fara í matarhøll samstundis. Hetta hevur so við sær, at tað møguliga verður neyðugt at býta skúlagarðin upp í ymisk øki fyri ymsu flokkarnar, so til ber at hava meira enn ein flokk úti í senn. Annað tilmælið er so at avmarka talið av lærarum fyri hvønn flokkin.

Eru ivamál um innihaldið í vegleiðingini, ber til at seta seg í samband við Coronaráðgevingina á telefon 304025 ella á telduposti corona@arb.fo.

Um coronavirus

Coronavirus gevur infektión í andaleiðina. Sjúkueyðkennini kunnu minna um vanligt milt krím, men tey kunnu eisini gerast meira álvarsom so sum ringur lungnabrúni.

Coronavirus smittar gjøgnum dropar/sirm og gjøgnum fysisk sambond – hetta merkir, at smittuevni frá nøs og munnuni kunnu við hondunum verða fòrd yvir á fólk og ting, sum ein nemur við, t.d. við at taka í hondina á øðrum og við at nema við ymiskar yvirflatur o.a. Enn vita vit ikki, hvussu leingi coronavirus kann yvirliva á yvirflatum, men roknað verður við 48 tímum ella longri.

Royndir higartil benda á, at børn einans fáa mild sjúkueyðkenni, og at børn ikki eru ein stór smittukelda.

Sjúkueyðkenni

Ofta minna sjúkueyðkennini um aðrar krímsjúkur. Fólk kunnu fáa krím, ilt í hálsin, vøddapínu, turran hosta og fepur. Av somu orsök kann tað vera torført at skyna mun á vanligari krímsjúku og coronavirusi. Fólk fáa sjúkueyðkenni millum tveir og 14 dagar eftir, at tey er smittað við coronavirusi. Tey flestu fáa eyðkennini millum fimta til sjeyda dagin. Tað er tó eisini tey, sum eru smittað uttan at hava nøkur serlig sjúkueyðkenni, og tey kunnu eisini smitta onnur.

Hava starvsfólk ella næmingar sjúkueyðkenni, eisini mild sjúkueyðkenni, skulu tey ikki fara í skúla.

Eru starvsfólk ella næmingar sett í sóttarhald, skulu tey ikki møta aftur fyrr enn heilsumyndugleikarnir hava givið tilsøgn um hetta – vanligi 14 dagar eftir at viðkomandi fekk ávíst virussmittuna.

Er starvsfólk ella næmingur partur av einum húsarhaldi, har ein persónur hevur fingið staðfest coronavirus, skal viðkomandi eftir galdandi mannagongd í sóttarhald og kann tí ikki koma í skúla. Tá viðkomandi er loystur úr sóttarhaldi, kann hann koma aftur í skúla.

Fáa starvsfólk ella næmingar á stovninum staðfest coronavirus, skal leiðslan herða eftiransnið við sjúkueyðkennum hjá starvsfólkum og næmingum

<i>Í stuttum</i>	
Sjúka hjá starvsfólki	<ul style="list-style-type: none">• Um starvsfólkið kennir seg sjúkt, skal tað ikki møta til arbeiðis.• Fær eitt starvsfólk sjúkueyðkenni, meðan tað er til arbeiðis, skal tað fara heim beinanvegin.• Kennir eitt starvsfólk seg sjúkt ella hevur sjúkueyðkenni, skal tað ringja til kommunulækna.

Sjúka hjá næmingum	<ul style="list-style-type: none"> • Ein næmingur, sum fær sjúkueyðkenni meðan hann er í skúla, skal avheintast skjótast gjørligt. • Fær ein næmingur í skúla ella frítíðarskúla staðfest coronasmittu, skal skúlaleiðslan kunna tey fólkinum, sum viðkomandi hevur verið í tøttum sambandi við, soleiðis at hesi kunnu ansa serliga væl eftir sjúkueyðkennum.

Kanning fyri coronavirus

Kenna fólk seg sjúk ella hava sjúkueyðkenni, eisini mild sjúkueyðkenni, skulu tey fyrst og fremst ringja til kommunulæknan. Er hesin ikki tøkur, kunnu tey ringja til læknavaktina á 1870. Tað er sera umráðandi, at tey ringja, og ikki bara mæta upp.

Kommunulæknin ger av, um viðkomandi síðani fær ávísing til eina kanning á ávikavist Suðuroyar Sjúkrahúsi, Klaksvíkar Sjúkrahúsi ella á Landssjúkrahúsinum.

Serligir vandabólkar

Nakrir bólkar kunnu gerast álvarsliga sjúkir, um teir verða smittaðir við coronavirusi.

<p>Hesir bólkar eru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fólk eldri enn 65 ár (serliga yvir 80 ár) • Fólk, sum hava tær niðanfyrinevndu kronisku sjúkurnar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hjartaæðrasjúkur (er ikki galdandi fyri høgt blóðtrýst, sum er væl viðgjørt) ○ Lungnasjúkur (er ikki galdandi fyri veika og væl viðgjørda astma) ○ Kroniskar nýrnasjúkur, har virkni hjá nýrunum er niðursett ○ Kroniskar livrasjúkur ○ Diabetes typa 1 og 2, serliga um ein hevur ymiskar fylgisjúkur ○ Vøddasjúkur og nerva-vøddasjúkur, har kreftirnar til at hosta eru niðursettar, ella har torført er at sleppa av við slímið í andaleiðini. ○ Fólk, sum vigar alt ov nógv og hava eitt BMI yvir 35-40, alt eftir um ein hevur aðrar vágafaktorar eisini ○ Serligar blóðsjúkur, har tað verður mett at vera ein vandi fyri komplikatiónum • Fólk við niðursettari immunverju orsaka av:

- Blóðsjúkum
 - Organtransplantatíón
 - Immundarvandi viðgerð, herímillum kemoviðgerð ella geislaviðgerð sum liður í viðgerð av krabbameini
 - HIV-smittu, sum hevur stóra ávirkan á immunskipanina
-
- Børn við kroniskum sjúkum (sum tær omanfyreivendu)
 - Kvinnur, sum eru við barn og fram til tvær vikur eftir, at tær hava átt (í tráð við meginregluna um fyrivarni)

Um ivast verður í, um starvsfólk ella næmingur er í serligum váða, ella um tørvur er á serligari ráðgeving, verður viðmælt, at viðkomandi tosar við sín kommunulækna.

Eru næmingar ella starvsfólk í einum av serligu vandabólkunum, verður viðmælt leiðsluni á tí einstaka skúlanum at tosa við foreldrini ella tað ávísa starvsfólkið, við tí fyri eyga at gera eina ítøkiligá meting av umstøðunum.

Í eini meting kann dentur verða lagdur á, um tað er heilsuliga ráðiligt, at tann ávísi næmingurin fer í skúla, og um tað ávísa starvsfólkið kann halda fram við at røkja sínar vanligu uppgávir.

Um eitt starvsfólk ella næmingur býr saman við einum persóni, sum er í einum vandabólki, kann viðkomandi hóast hetta fara til arbeiðis ella í skúla. Mælt verður tó til at tosa við kommunulæknan um ítøkiligá støðuna.

Í metingini av starvsfólkum skal m.a. verða viðgjørt, hvørjir móguleikar eru fyri einari flyting til eitt arbeiðsumhvørvi uttan fysiskt samband við onnur.

Yvirskipað um tað at arbeiða smittufyribyrgjandi

Coronavirussmittan kann verða fyribyrgd, um ein røð av yvirskipaðum leiðreglum verða fylgdar.

Vask/handspritt

At vaska sær um hendurnar við vatni og flótandi sápu er ein góður háttur at fyrgbyrgja smittu. Tað kemst av, at vask, har vatn og flótandi sápa verða nýtt, ger, at ein fitiskón við mikroverum loysnar og verður skolað burtur av húðini.

Tá hendurnar verða vaskaðar á rættan hátt, tekur tað ein góða løtu, vanligá út við ein minutt.

Aðrir móguleikar enn handvask

Um ein ikki hevur atgongd til vatn og flótandi sápu, eitt nú tá ein er á útferð, kann ein nýta

vátserviettar, sum ekki fara illa við hondunum. Tað verður mælt til at vaska hendurnar við vatni og flótandi sápu, so skjótt sum móguleiki er til tess.

Virus tolir illa sóttreinsan við alkoholi (tað viðmælt er ethanolbaserað alkohol 70-85% v/v 1-3% av glyseroli latnum úti), og tí verður handspritt nýtt til at fyrbyggja smittu. Tá ið sóttreinsanarevni so sum handspritt verða nýtt, doyr virusið. Handspritt fyrbyggir einans smittu, um hendurnar eru sjónliga reinar og turrar.

Haldi frástøðu

Coronavirus smittar fyrst og fremst við kontaktsmittu. Tá ið fólk nerta við yvirflatur ella t.d. taka í hondina á hvørjum øðrum, kunnu smittuevnini verða førd víðari. Smittuevnini kunnu eisini verða førd víðari við dropunum/sirminum, ið stendst av at hosta/njósa, og sum kann seta seg á yvirflatur og ting, sum onnur síðani nerta við. Dropar, ið standast av at hosta ella njósa, falla skjótt niður og fara vanliga ikki longur enn tveir metrar burtur frá fráfaringsstaðnum.

Ítøkilig fyrbyggjandi tiltøk, sum fyrbyggja smittuspjalding

Fyri at arbeiða smittufyrbyggjandi, soleiðis sum víst er á omanfyri, verður mælt til at gera niðanfyri standandi tiltøk:

Tá næmingar verða settir av ella heintaðir

Tryggjast skal, at foreldur ella onnur, ið fylgja børnum, ikki savna seg saman við inngongdirnar til skúlan. Hetta kann verða gjørt við, at næmingar verða settir av ymisk tíðspunkt.

Um tað er gjørligt, so skulu næmingar verða settir av við inngongdirnar til skúlan.

Sum heild skulu fólk ikki koma í fysiskt samband, tætt og langligt samband við onnur, taka í hondina á øðrum ella klemmast við øðrum enn teimum, sum tey bógva saman við.

Skipan av undirvísing v.m.

Haldi ikki stórar samkomur – eitt nú morgunsang og annað, har fleiri flokkar savnast saman. Tað verður mælt til, at flokkar verða býttir sundur í smærri bólkar, sum fylgja ymiskum tíðum fyri, nær teir mæta í skúla, nær teir hava matarsteðg, fríkorter o.s.fr. Soleiðis kann ein syrgja fyri, at tað ikki savnast nógvir næmingar um somu tíð á sama staði.

Lærarar skulu koma til næmingarnar í flokkunum – næmingar skulu ikki skifta stovu.

Tá ið starvsfólk fundast, skulu tey halda reglurnar um tveir metur fjarstøðu sínámillum. Annar fundarmáti er umvegis video/telefon.

Tað skal verða tryggjað, at næmingar og starvsfólk hava lætta atgongd til vøsk við vatni, flótandi sápu og einnýtishandklæðum. Um atgongd ikki er til eitt vask í lærarastovuni, kunnu ílæt við

handspritti verða sett fram har, sum tey ikki bróta reglurnar hjá brunaumsjónini, ella gera seg inn á trygdina hjá børnum o.a. líknandi.

Undirvísingin skal verða lögð soleiðis til rættis, at hon í størstan mun gongur fyri seg uttandura, um veðrið er til vildar.

Ávísar lærugreinar skulu verða greiddar úr hondum munandi øðrvísi enn áður.

Ítróttartímarnir skulu verða hildnir uttandura og skulu ikki fevna um ítróttargreinar, har næmingar koma í fysiskt samband við hvønn annan.

Tað kann vera neyðugt at strika lærugreinar, um tað ikki ber til at halda tær omanfyrenevndu leiðreglurnar. Um so er, so kann tað verða undirvíst í øðrum lærugreinum í staðin fyri.

Frástøða

Frástøða millum fólk er við til at minka um vandan fyri smittu, um so er at onkur, uttan at vita tað, er smittaður við coronavirus. Frástøða kann røkkast við at økja um fysisku frástøðuna millum næmingarnar, at skipa næmingarnar í fastar bólkar, t.d. uppruna skúlaflokkarnar og at fyribygja, at bólkar koma í samband við hvønn annan.

Vísandi til, at yngri næmingarnir ikki hava eins lætt við at skilja og fylgja heilsufakligu boðunum um at halda frástøðu, reinføri og líknandi, er tað ráðiligt at bólka hesi saman í minni bólkar enn størri næmingarnar, har sum hendan avbjóðingin er minni.

At skipa næmingarnar í fastar og atskildar bólkar er eitt gott útgangsstøði fyri at arbeiða smittufyrbyggingandi og at gera smittuuppsporan, gerst hetta neyðugt.

Hetta merkir, at næmingarnir kunnu skipast í vanligu flokkarnar, treytað av at neyðuga starvsfólkaorkan somuleiðis er tøk. Mælt verður tó ikki til at skipa bólkar/flokkar við fleiri enn 20-25 næmingum.

Innanhýsis í bólkunum/flokkunum kunnu næmingarnir umgangast og spæla sama. Næmingarnir eiga at sita við einaborð har tað ber til.

Lærarar og onnur starvsfólk skulu í størstan møguligan mun ikki skifta millum flokkarnar/bólkarnar. Flokkarnir/bólkarnir skulu alt tað ber til ikki býta um stovur/høllir.

Harumframt verður mælt til:

- at skúladagurin og fríkorter skulu skipast soleiðis, at bólkar í størstan møguligan mun ikki koma í samband við hvønn annan. Hetta kann gera við at hava forskotin fríkorter og/ella at býta skúlagarðin sundur í økir
- at so nógvir aktivitetir sum gjørligt ganga fyri seg uttandura
- at vaksineru við uttandura fyri at tryggja, at flokkarnir halda seg hvør sær

- at spælt verður saman í smærri bólkkum, har tey, sum eru í bólkkunum, øll eru partur av sama flokki.

Næmingar skulu verða eggjaðir til einans at fylgjast við teimum somu næmingunum, sum teir eru í bólki saman við, bæði meðan teir eru í skúla og uttanfyri skúlatíð.

Reinføri av hondunum

Gott reinføri av hondunum hevur stóran týdning fyri bæði næmingar og starvsfólk. Hjálptískil næmingunum at halda niðanfyrir standandi reglur – og halt tær eisini sjálv/-ur:

Vaska hendurnar við vatni og flótandi sápu. Vaksin kunnu nýta handspritt, tá vatn og sápa ikki eru tøk. Øll skulu vaska hendur:

- tá tey koma í skúla um morgunin ella í frítíðarskúla seinnapartin
- tá tær eru sjónliga dálkaðar
- við jøvnum millumbilum t.d. hvørt fríkorter (í minsta lagi annanhvønn tíma)
- hvørja ferð, tey hava verið á vesi
- áðrenn tey eta og eftir, at tey eru liðug
- eftir at hava snýst sær, og eftir at tey hava hostað/nosið í hendurnar ella í eitt einnýtislummaturriklæði.
- starvsfólk skulu vaska hendur við vatni og flótandi sápu ella nýta handspritt, um tey skifta frá at undirvísa í einum flokki til at undirvísa í einum øðrum.
- starvsfólk skulu hjálpa teimum yngstu næmingunum við at vaska hendur og tryggja at kø ikki er framman fyri vaskið. Nýti einans einnýtistilfar so sum papírserviettar, einnýtislappar- og fyríklæði o.a. Ein nøktandi reingerð av hondunum tekur 45-60 sekund.
- Nýt sprittserviettar ella váttserviettar, sum fara væl við hondunum, tá ein ikki er nærindis vatni og sápu, t.d. á útferðum. So skjótt sum møguleiki er til tess, skulu hendurnar verða vaskaðar við vatni og flótandi sápu.

Reingerð

- Um leikur ella serlig amboð verða brúkt í flokkum, skulu tey verða vaskað fleiri ferðir um dagin. Leikur, sum ikki kunnu vaskast, skulu ikki verða nýttar, fyrr enn vunníð er á coronavirusfarsóttini.
- Teldlar skulu helst verða turkaðir við sprittserviettum fleiri ferðir um dagin, og ímillum hvørja ferð teir verða nýttir. Um tað letur seg gera, so skulu børnini ikki deilast um teldlarnar. Letur tað seg ikki gera, so skulu bara nøkur fá børn deilast um tann sama teldilin. Hendurnar skulu vaskast bæði áðrenn og eftir nýtslu.
- Knappaborð og mús til teldu skulu dagliga verða vaskað við einnýtislappum, sum reingeringarevni er latið í. Hendurnar skulu vaskast áðrenn og aftaná, at músin og knappaborðið verður nýtt.

- Borð og kontaktpunkt skulu verða vaskað og sóttreinsað minst tvær ferðir um dagin. Sum dæmi kunnu nevnast kranar, knøtturin á vesikummuni, vesikumusetur, borðyvirflatur, handtøk, køliskápslúkur/handtøk, rimaverk, stólar, kontaktir o.s.fr.
- Baðirúm skulu verða vaskað minst tvær ferðir um dagin. Vesikumusetur skulu verða vaskað og síðani avsprittað við 70-85% sjúkrahússpritti minst tvær ferðir um dagin.
- Ruskílt í flokshølum og á vesum skulu verða tømð, áðrenn tey eru ordiliga full og minst eina ferð um dagin.

Matur og matarhallir

Øll skulu vaska hendurnar væl og virðiliga bæði áðrenn og eftir, at matgjørt verður, meðan maturin verður borðreiddur og eisini í sambandi við sjálva etingina.

Harumframt verður mælt til:

- At øll sita við góðari frástøðu til hvønn annan, meðan tey eta.
- At borðbúnaður verður vaskaður við 80°C í uppvaskimaskinuni beint eftir, at hann er nýttur.
- At næmingar ikki deilast um matin ella bjóða burturav.
- At hvør einstakur næmingur fær matin borðreiddan til sín sjálvs.
- At sjálvttøkuborð ikki verða nýtt.

Fritíðartilboð

Fritíðartilboð skulu vera skipað soleiðis, at næmingar í so stóran mun sum gjørligt einans eru saman við teimum somu næmingunum, sum teir eru saman við restina av skúladegnum.

Tað kann merkja, at skúlafritíðarskipanir og fritíðarstovnar verða skipað soleiðis, at námsfrøðingarnir býta seg sundur og fara út í teir einstøku flokkarnar/bólkarnar av næmingum, og at ansingin tí gongur fyri seg har.

Aktivitetur skulu í so stóran mun sum gjørligt verða hildnir uttandura.

Ferðing

Ferðingin úr skúlanum skal verða skipað soleiðis, at næmingarnir sita í bussinum við tveir meturs frástøðum ímillum sín.

Tá ið tað snýr seg um túrar, har farið verður út um skúlan, eigur almenn ferðing bert at verða nýtt, um lærarin kann tryggja kravdu frástøðuna millum næmingar og hini ferðafólkin.

Ótti hjá starvsfólki og børnum

Fyri tíðina er støðan í samfelagnum merkt av ótta um farsóttina og coronavirusið. Hetta ávirkar

okkum øll. Tað er natúrligt at kenna økta strongd í slíkum førum, og tað hevur týdning, at vit øll ansa eftir hvørjum øðrum og okkum sjálvum.

Meginparturin av teimum smittaðu fáa milda krímsjúku, meðan lutvíst fá fólk gerast so álvarsama sjúk, at tey mugu leggjast inn á sjúkrahús. Royndir higartil benda á, at børn fáa mild sjúkueyðkenni.

Tað hevur týdning, at leiðslan á stovninum tosar við starvsfólk og næmingar um tann natúrliga óttan.

Samanumtøka og útgreining av uppgávnunum hjá leiðsluni

Leiðslan á skúlum, skúlafrítíðarskipanum og frítíðarstovnum hevur ábyrgd av at tryggja fylgjandi:

- At virkseimið á stovninum í størstan møguligan mun verður skipað í trá við hesa vegleiðingina.
- At reglur verða gjørdar um reinføri og atburð, har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Ítøkilig fyribyrjandi tiltøk at fyribyrja smittuspjaðing*.
- At starvsfólk og næmingar verða lærdir upp í at vaska hendur við vatni og flótandi sápu, og nær handspritt kann verða nýtt.
- At kunnað verður um, nær ið hendurnar skulu vaskast; reglur fyri hvussu ein hostar; hvussu ein sleppur undan tøttum sambandi við onnur; og onnur reinføristilmæli, har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Ítøkilig fyribyrjandi tiltøk, sum fyribyrja smittuspjaðing*.
- At tryggja fastar mannagongdir í sambandi við at vaska hendur, har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Ítøkilig fyribyrjandi tiltøk, sum fyribyrja smittuspjaðing*.
- At kunning/uppsløg frá myndugleikunum um, hvussu ein fyribyrgir smittu, verða sett upp á økinum hjá stovninum, t.d. við inngongdir og onnur viðkomandi støð, har sum børn, foreldur og starvsfólk koma. Kunning og uppløg eru at finna á www.corona.fo.
- At ein mannagongd um handfaring av starvsfólkum og børnum við sjúkueyðkennum er til taks á stovninum.
- At tryggja, at fólk, sum hava tætt samband við ein møguliga sjúkan persón, fáa kunning um, hvørji verjutiltøk eru galdandi, um so er at viðkomandi gerst sjúkur.
- At tryggja rætta handfaring av starvsfólkum, sum eru í serligum váða (eldri fólk, sum eru yvir 65 ár, fólk við kroniskum sjúkum ella niðursettari immunverju og kvinnur, ið eru við barn), har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Serligir vandabólkar* (síða 4-5).

Eru ivamál um innihaldið í vegleiðingini ber til at seta seg í samband við Coronaráðgevingina á telefon 304025 ella á telduposti corona@arb.fo.