

Coronaráðgevingin

Arbeiðs- og brunaeftirlitið

Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu

Vegleiðing fyri stívísa og varliga upplating av skúlum og frítíðartilboðum

Fyribyrging av coronavirus/covid-19 smittuni

Útgáva 1.0, 14. apríl 2020

Upplating av skólum og frítíðartilboðum

Síðani mánadagin 16. mars 2020 hava allir almennir stovnar so sum dagstovnar, dagrøktir, skúlar o.a. verið stongdir til tess at avmarka smittuspjaðing í tí føroyska samfelagnum (undantikið nakrir stovnar/skúlar, sum hava verið opnir í sambandi við neyðansing).

Skúlar fara frá 20. apríl 2020 varliga at lata upp aftur, við teirri fortreyt, at fleiri strong verjutiltøk verða fylgd.

Til tess at avmarka smittu í sambandi við eina varliga upplating av skúlunum, kunnu ein røð av tiltøkum verða sett í verk. Tað, sum riggar best, er, 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. Endamálið við hesari vegleiðingini er gera greitt, hvørji tiltøk kunnu setast í verk á stovnunum.

Eru ivamál um innihaldið í vegleiðingini, ber til at seta seg í samband við Coronaráðgevingina á telefon 304040 (coronalinjan) ella á telduposti corona@arb.fo.

Um coronavirus/covid-19

Coronavirus/covid-19 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 munnni 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/covid-19 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/covid-19. Tey flestu fáa eyðkenni millum fimta til sjevda 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 virusmittuna.

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 møta 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/covid-19.

Hesir bólkar eru:

- Fólki eldri enn 65 ár (serliga yvir 80 ár)
- Fólki, sum hava tær niðanfyrinevndu kronisku sjúkurnar:
 - 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.
 - Fólki, 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 komplikátiónum
- Fólki við niðursettari immunverju orsaka av:
 - Blóðsjúkum
 - Organtransplantatión
 - 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 omanfyrinevndu)
- 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 ítøkiliga 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 uppgávur.

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 ítøkiligu støðuna.

Í metingini av starvsfólkum skal m.a. verða viðgjørt, hvørjir møguleikar 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.

Vøsk/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, vanliga út við ein minutt.

Aðrir møguleikar enn handvask

Um ein ikki hevur atgongd til vatn og flótandi sápu, eitt nú tá ein er á útferð, kann ein nýta vátserviettar, sum ikki fara illa við hondunum. Tað verður mælt til at vaska hendurnar við vatni og flótandi sápu, so skjótt sum møguleiki 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 fyribyrgja smittu. Tá ið sóttreinsanarevni so sum handspritt verða nýtt, doyrvirusið. Handspritt fyribyrgir einans smittu, um hendurnar eru sjónliga reinar og turrar.

Haldi frástøðu

Coronavirus smittar fyrst og fremst við kontaktsmittu. Tá ið fólk nerta við yvirflatir 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 yvirflatir 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. Tí verður viðmælt, at tað vanliga verður hildin ein frástøða á tveir metrar ímillum fólk, til tess at fyribyrgja smittu.

Einki krav verður sett til, hvussu nógv fólk kunnu vera í skúla samstundis. Tað er tó eitt krav um, at borð og stolar verða stillað soleiðis upp, at tað eru tveir metrar ímillum hvørt, til tess at fyribyrgja smittuspjalding, meðan næmingarnir í longri tíðarskeiðum sita við síðurnar av hvørjum øðrum.

Möguleikarnir fyri at innrætta stovurnar/hølini eru tí avgerandi fyri, hvussu nógv fólk kunnu vera savnað. Meginreglan er fyri hvussu nógvir næmingar rúmast í einum flokshøli er, at hvør persónur skal hava áleið 4m² í part.

Tað kann gerast neyðugt at býta næmingarnar sundur í smærri bólkar, ella at dagurin verður skipaður soleiðis, at næmingarnir ikki eru í skúla samstundis, til tess at tryggja frástøðu.

Viðvíkjandi spæli uttan fyri skúlatíð verður tað viðmælt, at so fá børn sum gjørligt spæla saman, og at tey spæla saman við teimum børnunum, sum tey frammanundan ganga í flokki saman við.

Ítøkilig fyribygjandi tiltøk, sum fyribygja smittuspjaðing

Fyri at arbeiða smittufyrbygjandi, 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 búgva 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 tryggað, 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 ílýt 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 ekki 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 sínámillum

Tveir metrar skulu verða millum næmingarnar, tá teir sita við borðini. Tað kann vera neyðugt at býta næmingarnar sundur í bólkar og koyra teir í fleiri ymisk høli til tess at tryggja ta neyðugu frástøðuna. Meginreglan er fyri hvussu nógvir næmingar rúmast í einum flokshøli er, at hvør persónur skal hava áleið 4m² í part.

Harumframt verður mælt til:

- at so nógvir aktivitetir sum gjørligt ganga fyri seg uttandura
- at fríkorter verða skipað soleiðis, at tað ikki eru nógvir næmingar, sum hava fríkorter samstundis
- at vaksín eru við uttandura, til tess at tryggja, at næmingarnir halda frástøðu og ikki koma í fysiskt samband
- at spælt verður saman í smærri bólkunum, har tey, sum eru í bólkunum, øll eru partar av sama flokki. T.d. kunnu fimm næmingar vera uttandura og tveir-tríggir innandura.

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. Hjálp tískil næmingunum at halda niðanfyrí standandi reglur – og halt tær eisini sjálv/-ur:

Vaska hendurnar við vatni og flótandi sápu. Vaksín 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 vátserviettar, sum fara væl við hondunum, tá ein ikki er nærindis vatni og sápu, t.d. á útferðum. So skjótt sum móguleiki 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 vunnið 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 dømi kunnu nevnast kranar, knøtturin á vesikummuni, vesikumusetur, borðyvirflatur, handtøk, køliskápslúkur/handtøk, rimaverk, stólmarmar, 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.
- Ruskíløt í flokshølum og á vesum skulu verða tømd, 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 uppvaskeimaskinuni 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 sjálvþökuborð ekki verða nýtt.

Frítíðartilboð

Frítíðartilboð 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 skúlafrítíðarskipanir og frítíðarstovnar 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 ferðafólkini.

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 týðning, 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 týðning, at leiðslan á stovninum tosar við starvsfólk og næmingar um tann natúrliga óttan.

Samanumtøka og útgreining av uppgávanum 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 fyrirbyggjandi tiltøk at fyrirbyggja smittuspjalding* (síða 5-8)
- 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 fyribýrgjandi tiltøk, sum fyribýrgja smittuspjalding* (síða 5-8).

- At tryggja fastar mannagongdir í sambandi við at vaska hendur, har støði verður tikið í partinum av hesi vegleiðingini um *Ítøkilig fyribýrgjandi tiltøk, sum fyribýrgja smittuspjalding* (síða 5-8)
- At kunning/uppsløg frá myndugleikunum um, hvussu ein fyribýrgir 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 304040 (coronalinjan) ella á telduposti corona@arb.fo.