

## Elever og kursister på Rybners

# Sådan hjælper du med at forebygge smitte

## - Forholdsregler for undervisning på skolen

Som elev (eller kursist) på Rybners 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 Rybners 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. Det gælder også, hvis du kun har milde symptomer. Du skal først møde igen 48 timer efter, at symptomerne er forsvundet, eller du har fået lavet en coronatest, der viser, at du ikke er smittet med COVID-19
- du er henvist til en coronatest af lægen eller smitteopsporingen og venter på svar. Du må først komme på skolen igen, når svaret på testen viser, at du ikke er smittet med COVID-19.
- du har fået lavet en hurtigtest, som er positiv. Du må først komme på skolen igen, når du har fået lavet en PCR-test, som er negativ.
- du, eller en person du bor sammen med, er konstateret smittet med COVID-19.
- du er nær kontakt til en person, der 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 og være opmærksom på, at når der i rejsevejledningerne står "bør" eller "anbefales", så betyder det ift. din undervisning på Rybners "skal" og "påkræves".

Nogle grupper af mennesker er særligt udsatte for at blive alvorligt syge, hvis de bliver smittet med COVID-19. Det kan fx være ældre personer og personer med kroniske sygdomme. Du kan læse mere om særlige risikogrupper her: [www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper](http://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper).

Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at langt de fleste personer, som er i øget risiko, kan være med til sociale arrangementer og gå på arbejde og i skole, når vi tager hensyn i forhold til afstand og hygiejne. Din egen læge kan vurdere, om det er nødvendigt, at skolen skal tage særlige hensyn til dig. Hvis det er tilfældet, kan skolen bede om at se en lægeerklæring.

### 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 kommer ind på skolen, 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 skoledagen.
- 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 skoledagen.

Vi stiller på Rybners håndsprit til rådighed. Hvis du har mulighed for det, kan du også medbringe håndsprit hjemmefra.

Se hvordan du skal vaske hænder godt og effektivt, så du kan beskytte dig selv og andre mod coronavirus/COVID-19: [https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/film\\_vask\\_haender](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/film_vask_haender)

# Forebyg smitte



Vask dine hænder ofte



Host eller nys i ærmet

## TEST

Sundhedsmyndighederne understreger, at test er en betingelse for at kunne være på skolen. Husk derfor at få foretaget en coronatest, før du møder op på skolen.

- Du skal altid kunne fremvise et negativt testsvar, som er højst 72 timer gammelt, hvad enten det er en hurtigtest eller en PCR-test.
- Vær opmærksom på, at hvis du ikke kan fremvise et negativt testsvar, som er højst 72 timer gammelt, må du ikke opholde dig på skolen, og dit fravær vil blive registreret som ulovligt fravær.
- Du kan læse mere i '[Retningslinjer for COVID-19-test og kontrol - elever og kursister](#)' på skolens hjemmeside. Her kan du også finde en oversigt over teststeder i Esbjerg.

## MUNDBIND OG VISIR

Alle elever og kursister **skal** bære mundbind eller visir på alle skolens fællesarealer som fx gange, kantiner og toiletter. Vær opmærksom på, at skolen har ret til at bortvise elever, der ikke kan eller vil fremsende dokumentation for fritagelse for at bruge mundbind og visir.

## HOLD GOD AFSTAND TIL ANDRE

- Vi skal så vidt muligt holde 2 meters afstand til hinanden - også selv om vi bruger mundbind eller visir. Afstandskravet gælder både indenfor og udenfor, men kan afviges i undervisningssituationer på et hold eller i en klasse, hvis det er nødvendigt. Du skal fortsat undgå fysisk kontakt som fx kram, håndtryk og high-five.
- Du skal altid gå direkte til din klasse og du skal benytte den indgang, som du har fået oplyst i Ludus.
- Du må kun være sammen med dine klassekammerater og ikke blande dig med elever fra andre hold eller klasser. Dette gælder både i undervisningen og i pauserne.
- For at minde os alle sammen om at holde den nødvendige afstand, vil kantinearealer, sofagrupper og lignende være afspærret med tydelige markeringer.

Følg altid alle anvisninger fra skolen i forhold til ovenstående.

## MAD OG DRIKKE

- Skolens kantiner er åbne med begrænset udvalg af varer. Du må kun gå i kantinen for at købe din frokost. Herefter skal du gå direkte tilbage til dit klasselokale.
- Elever, der bor på skolehjemmet Hermitage, får udleveret mad og drikkevarer til frokost.
- Der er ikke adgang til skolens vandautomater, men når du køber mad 'to-go' i kantinen følger der en flaske vand med.
- Det er ikke tilladt at bestille pizza eller anden take-away-mad til levering på Rybners. Du er selvfølgelig som altid velkommen til at medbringe din egen mad og drikkevarer.
- Du skal spise din mad i klasselokalet med den gruppe klassekammerater, du undervises sammen med.
- Du skal sidde på din egen plads, når du spiser.
- Du må ikke dele mad, drikkevarer og slik med dine klassekammerater.

# Forebyg smitte



Undgå håndtryk, kindkys  
kram - begræns den  
fysiske kontakt



Vær opmærksom på  
rengøring - både hjemme  
og på arbejdspladsen

## ØVRIGE FORHOLDSREGLER

Du skal som udgangspunkt blive på den samme plads i det samme lokale hele dagen. Kun hvis det fremgår af dit skema, kan du skifte lokale i løbet af dagen.

- I pauserne skal du enten blive på din plads eller gå udenfor i det område, der er anvist til din klasse eller dit hold, hvis der er sådan et. Husk, at reglerne om minimum 2 meters afstand til andre også gælder udenfor!
- Ved lokaleskift er udgangspunktet, at du holder pause i det lokale, hvor du skal have næste time. Når du kommer til et nyt lokale, skal du spritte den stol og det bord af, hvor du skal sidde. Skifter du til et IT-lokale, skal du også spritte mus og tastatur af, før du bruger det.
- Gå ikke ind i andre lokaler, og bland dig ikke med elever fra andre klasser i løbet af skoledagen.
- Gå kun 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.
- Luft jævnligt ud i klasselokalerne. Gerne i 5 minutter mellem hver lektion.

## 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 har du altid mulighed for selv at tage initiativ til en test. Du kan bestille tid via [www.coronaprover.dk](http://www.coronaprover.dk) eller få lavet en hurtigtest.

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

# Forebyg smitte



Undgå håndtryk, kindkys  
kram - begræns den  
fysiske kontakt



Vær opmærksom på  
rengøring - både hjemme  
og på arbejdspladsen

## **GIV SKOLEN BESKED**

Det er afgørende, at du straks giver skolen besked, hvis du ikke kan møde på skolen af én af følgende årsager:

- Hvis du har symptomer på COVID-19.
- Hvis din læge henviser dig til test for COVID-19.
- Hvis du eller en person, du bor i husstand med, er påvist smittet med COVID-19.
- Hvis du er i en særlig risikogruppe, og behandlende læge har vurderet, at det ikke er sundhedsmæssigt forsvarligt, at du møder på skolen.

Du skal i disse tilfælde straks give besked til skolen iht. nedenstående:

## **ELEVER PÅ GYMNASIEUDDANNELSERNE - STX, HHX, HTX OG HF**

Hvis du på grund af COVID-19 (symptomer, smitte eller særlig risikogruppe) bliver hjemme/tager hjem, skal du straks give direkte besked til din teamlærer/klasseleder OG angive fraværsårsag i Ludus. Kontakt herefter din læge eller bestil tid til test for afklaring af, om du er smittet med COVID-19.

Hvis du er konstateret smittet med COVID-19, skal du give direkte besked til ledelsen på din uddannelse (rektor/uddannelsesleder).

## **ELEVER PÅ ERHVERVSUDDANNELSERNE (EUD), EUX OG KURSUS**

Hvis du på grund af COVID-19 (symptomer, smitte eller særlig risikogruppe) bliver hjemme/tager hjem, skal du straks give skolen besked ved at ringe til skolens reception på tlf.nr. 7913 4511. Kontakt herefter din læge eller bestil tid til test for afklaring af, om du er smittet med COVID-19.

Hvis du er konstateret smittet med COVID-19, skal du give receptionen besked. Receptionen giver beskeden videre til lederen på din uddannelse, og du vil herefter blive kontaktet af lederen.

## **ELEVER PÅ RYBNERS ASPIT**

Hvis du på grund af COVID-19 (symptomer, smitte eller særlig risikogruppe) bliver hjemme/tager hjem, skal du straks give skolen besked ved at ringe til Gitte Drewsen på tlf.nr. 6120 7616. Henviser din læge dig til test for COVID-19 eller er du smittet med COVID-19, skal du også give besked til Gitte Drewsen.

## **PÅ RYBNERS 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 elever og ansatte på Rybners. Rybners' medarbejdere vil gøre alt, hvad de kan for at vejlede dig og dine klassekammerater 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.

Og glem så ikke at sende hinanden et smil og udvise tålmodighed og forståelse for hinanden.

# Forebyg smitte

Sundhedsstyrelsen  
opfordrer dig til at  
blive testet op til  
skolestart og få  
lavet to test om  
ugen, når du er på  
skolen



Hold afstand  
- bed andre tage hensyn