

Til elever og kursister

# Hvis du har symptomer eller er smittet med COVID-19

## -Sådan håndterer vi COVID-19 på Rybners

Her kan du læse, hvad du skal gøre, hvis du har symptomer på COVID-19, eller du har fået lavet en test, der viser, at du har COVID-19. Husk, at du altid skal gøre, som din læge fortæller dig, at du skal gøre.

Nogle mennesker kan have COVID-19 uden at udvikle symptomer. Derfor skal vi alle holde afstand og huske at vaske og spritte hænder - også dem, der ikke har tegn på sygdom.

For hver overskrift nedenfor, kan du læse, hvad du skal gøre. Klik på en overskrift, for at springe direkte ned til teksten.

- [Symptomer på COVID-19](#)
- [Smittet med COVID-19](#)
- [Hvis du bor sammen med én, som er sendt til test for COVID-19 pga. symptomer](#)
- [Hvis du er nær kontakt til én, der er smittet med COVID-19](#)
- [Nære kontakter og andre kontakter](#)

## RYBNNERS CORONA-BEREDSKAB

Vi har oprettet et corona-beredskab på Rybners. Så hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp, så kontakt corona-beredskabet på [corona@rybners.dk](mailto:corona@rybners.dk). Vi er klar til at hjælpe dig. Du kan også ringe til os på tlf. 79 13 45 33.

Telefonerne er åbne mandag til torsdag fra kl. 8.00 - 15.30 og fredag fra kl. 8.00 - 13.30.

Hold dig orienteret på  
[rybners.dk/corona](https://rybners.dk/corona)



## SYMPTOMER PÅ COVID-19

Hvis du har symptomer, skal du blive hjemme. Også selv om det kun er milde symptomer! Hvis du får symptomer, mens du er på skolen, skal du tage hjem hurtigst muligt. Symptomerne kan fx være hoste, feber, ondt i halsen, muskelsmerter eller vejrtrækningsbesvær.

- Giv besked til skolen (se bilag)
- Hvis du har symptomer, der kunne være COVID-19, men **ikke** føler dig så syg, at du har behov for at tale med din læge, kan du bestille tid til test på coronaprover.dk. Sundhedsmyndighederne anbefaler, at du IKKE gør brug af hurtigtests, hvis du har symptomer på COVID-19 eller testes, fordi du er nær kontakt.
- Hvis du har symptomer på COVID-19, og føler dig så syg, at du gerne vil tale med en læge, skal du altid kontakte din læge
- Hvis du kan, skal du følge undervisningen hjemmefra
- Hvis du er for syg til at følge undervisningen hjemmefra, skal du melde dig syg ved at give skolen besked
- Du skal isolere dig selv, så godt du kan og være ekstra omhyggelig med hygiejne, rengøring og at holde afstand
- Bliv hjemme, indtil 48 timer efter symptomerne er væk igen - eller indtil du har fået lavet en test, som viser, at du ikke har COVID-19, og du ikke har symptomer længere.

Hvis testen viser, at det er COVID-19, skal du give besked til skolen

## SMITTET MED COVID-19

Alle, som bliver smittet med COVID-19, vil blive ringet op af en medarbejder fra Coronaopsporing, som er en enhed under Styrelsen for Patientsikkerhed. Medarbejderen kan hjælpe med at opspore dine nære kontakter og kan også hjælpe med at ringe til dem. Hvis du ikke bliver ringet op, kan du selv kontakte Coronaopsporing på tlf. 32 32 05 11 - tast 1.

- Giv besked til skolen (se bilag)
- Skolen vil efterfølgende kontakte dig for hurtig håndtering af smitterisiko
- Det er vigtigt, at du giver dine nære kontakter besked om, at der er en risiko for, at de kan være smittet, så de kan isolere sig og blive testet (se afsnittet om 'Nære kontakter' på næste side).
- Hvis du kan, skal du følge undervisningen hjemmefra
- Hvis du er for syg til at følge undervisningen hjemmefra, skal du melde dig syg ved at give skolen besked
- Du skal blive hjemme, indtil opsporingsenheden under Styrelsen for Patientsikkerhed giver besked, og herefter skal du følge deres anvisninger.
- Dine nære kontakter blandt dine klassekammerater sendes hjem til virtuel undervisning. Samtidig skal de isolere sig selv, så vidt det er muligt, og testes for COVID-19. De kan møde fysisk i skole igen, når begge tests har vist, at de ikke har COVID-19, eller når de har været hjemme i 7 dage uden at få symptomer. Resten af klassen fortsætter undervisningen på skolen som vanligt, men opfordres som 'andre kontakter' til at få taget én test for at udelukke yderligere smittespredning.

# Forebyg smitte



Vask dine  
hænder ofte



Host eller nys  
i ærmet

## HVIS DU BOR SAMMEN MED ÉN, SOM ER SENDT TIL TEST FOR COVID-19 PGA. SYMPTOMER

- Du skal isolere dig fra dén i din husstand, som bliver testet, så godt som du kan
- Du skal møde på skolen, men du skal være ekstra omhyggelig med at holde afstand og have ekstra fokus på at vaske og spritte hænder af
- Hvis testen viser, at det er COVID-19, skal du isolere dig selv og kontakte corona-opsporingsenheden under Styrelsen for Patientsikkerhed på tlf. 32 32 05 11 - tast 2, for at blive henvist til test

## HVIS DU ER NÆR KONTAKT TIL ÉN, DER ER SMITTET MED COVID-19

- Du skal isolere dig fra dén, der er smittet, så godt som du kan
- Kontakt Coronaopsporing på 32 32 05 11 - tast 2 for at blive sendt til test på 4. dagen og 6. dagen for sidste kontakt med den smittede og gør, som opsporingsenheden fortæller dig, at du skal gøre. Sundhedsmyndighederne anbefaler, at du IKKE gør brug af hurtigtests, hvis du har symptomer på COVID-19 eller testes, fordi du er nær kontakt.
- Du skal blive hjemme og så vidt muligt gå i selvisolation, det betyder, at du ikke kan deltage i aktiviteter uden for hjemmet. Det gælder altså både skolegang og fritidsaktiviteter
- Giv besked til skolen (se bilag)
- Hvis du kan, skal du følge undervisningen hjemmefra
- Hvis testen på 4. dagen viser, at du ikke er smittet med COVID-19, behøver du ikke længere isolere dig selv og kan igen deltage i fritidsaktiviteter. Du må dog først komme fysisk på skolen igen, når du har fået svar på den sidste test, og den viser, at du ikke er smittet med COVID-19, eller du har været hjemme i 7 dage uden at få symptomer.

**Forebyg smitte**



Hold afstand  
- bed andre tage hensyn

# NÆRE KONTAKTER OG ANDRE KONTAKTER

Hvis den smittede har - eller har haft - symptomer på COVID-19, er mulige nære kontakter de personer, den smittede har været sammen med i perioden fra 48 timer før symptomerne startede og indtil 48 timer efter, at symptomerne er ophørt.

Hvis den smittede ikke har - eller har haft - nogen symptomer på COVID-19, er mulige nære kontakter de personer, den smittede har været sammen med i perioden fra 48 timer før den smittede fik taget testen, indtil 7 dage efter den smittede fik taget testen.

I en vurdering af, hvem der har været i nær kontakt med en smittet person, er der især fokus på:

- Tæt kontakt "ansigt-til-ansigt" inden for 1 meter i mere end 15 minutter (fx samtale uden brug af mundbind eller visir)
- Hyppig kontakt
- Samtidigt ophold i et begrænset og lukket miljø (fx et klasseværelse) med mindre end 1 meters afstand i mere end 15 minutter
- Direkte fysisk kontakt (fx håndtryk, high five eller kram)
- Ophold inden for 2 meter i mere end 15 minutter med en smittet person ved aktiviteter med kraftig udånding eller fysisk anstrengelse, fx sang, råb, fitness eller yoga
- Ophold i lukkede rum uden udluftning eller med dårlig ventilation.

Nære kontakter vil derfor typisk være personer, der bor sammen med en, der er smittet. Det kan også være klassekammerater eller venner og familie, som den smittede har været tæt sammen med. Men hvis man har fulgt Sundhedsstyrelsens råd om at holde fysisk afstand, hostet i ærmet og vasket og sprittet hænder, vil det være meget få personer, som man har været i nær kontakt med.

## Andre kontakter

Sundhedsmyndighederne har nu indført et nyt begreb: 'andre kontakter'. Hvis kriterierne ift. at være nær kontakt ikke er opfyldt, og afstands- og hygiejnekrav som udgangspunkt har været overholdt, kan man være 'anden kontakt', hvis man alligevel har været langvarigt i samme lukkede rum som en smittet, eller hvis der kan være usikkerhed om afstand mv. Ud fra de beskrevne retningslinjer, anses hele klassen (og valghold) til en smittet som andre kontakter, og de opfordres derfor til at få lavet én test, så hurtigt som muligt, for at udelukke yderligere smittespredning. Det samme gælder for lærere, der har undervist holdet/klassen, også selvom de har anvendt værnemidler efter anvisningerne.

Personer, der identificeres som anden kontakt, bør gøre følgende:

- Booke tid til at få foretaget én test via coronaproever.dk hurtigst muligt
- Skal ikke selvisolere, men må gerne både før test, og mens der afventes testsvar, gå på arbejde/i skole og foretage praktiske gøremål som indkøb mm.
- Bør have skærpet opmærksomhed på evt. udvikling af symptomer og følge de smitteforebyggende anbefalinger, herunder sikre fysisk afstand, god hygiejne, grundig rengøring samt korrekt anvendelse af mundbind i påkrævede situationer mv.

I tilfælde af, at testen påviser smitte med COVID-19, skal personen straks isolere sig selv, og der skal kontaktopspores ift. nære kontakter og evt. andre kontakter.

Hvis man bor i husstand med en person, som identificeres som anden kontakt, skal man ikke tage særlige forholdsregler.

# Bilag

## Procedurer for elevers besked til skolen i forbindelse med COVID-19

**Det er meget vigtigt, at du straks giver skolen besked, hvis du ikke kan møde på skolen af én af disse grunde:**

- 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 smittet med COVID-19
- Hvis du er i en særlig risikogruppe, og din læge har vurderet, at det ikke er sundhedsmæssigt forsvarligt, at du møder på skolen.

Du skal i disse tilfælde straks give besked til skolen:

### **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.

Hvis din læge henviser dig til test for COVID-19, skal du også give besked til Gitte Drewsen.

**Hold dig orienteret på  
[rybners.dk/corona](https://rybners.dk/corona)**



**Rybners®**