

Smittevernveileder for Arkitektur og Designhøgskolen under covid-19-utbruddet 2020

Revidert 13.8.20

Innhold

1.	Overordnet	3
1.1	Ansvar	3
1.2	Om viruset, sykdommen og utbruddet	3
1.3	Opplæring av alle ansatte	3
1.4	Informasjon og oppslag i egne lokaler	3
2.	Smitteforebyggende tiltak	4
2.1	Syke personer skal holde seg hjemme	4
2.1.1	Personer som kan være fysisk til stede	5
2.1.2	Personer som ikke kan være fysisk til stede	5
2.1.3	Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede på AHO	5
2.1.4	Hvis en i husstanden til en ansatt er syk	5
2.1.5	Hvis en i husstanden til en ansatt har bekreftet covid-19	5
2.2	God hygiene	5
2.2.1	God hånd- og hostehygiene	5
2.2.2	Godt renhold	6
2.2.3	Smitte via bruk av felles utstyr	6
2.3	Redusert kontakt mellom personer	7
2.3.1	Spesielt for ansatte	7
2.3.2	Hjemmekontor/kontor	7
2.3.4	Kantine	7
2.3.5	Bibliotek	8
2.3.6	Printerrom	8
2.3.7	Verksted	8
2.3.8	Datarom	9
2.3.9	Møterom og grupperom	9
2.3.10	Auditorier	9
2.3.11	Saler	9
2.	Risikoutsatte grupper	9

3. Sjekkliste for godt smittevern	10
---	----

1. Overordnet

Veilederen er utarbeidet etter mal fra Folkehelseinstituttet publisert 9. mai 2020 og tilpasset interne forhold etter kartlegginger og befaringer blant annet med bedriftshelsetjenesten 15.juni 2020.

Det vil alltid være en risiko for smitte og det kan oppstå smittetilfeller selv om det er utøvd godt smittevern. Smitteforebyggende tiltak gjøres for å redusere risikoen. Denne veilederen skal gi innsikt i og råd om hvordan AHO kan organiseres samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte.

FHI sine veiledninger og anbefalinger overstyrer vår lokale smittevernveileder.

Oppdatert informasjon vil bli gitt fra AHOs nettside og via informasjonsmail.

1.1 Ansvar

AHO er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernrådene.

Ledelsen må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og brukere.

Informasjonsmateriell og plakater om covid-19 finnes på Helsedirektoratets nettsider:

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus/plakater-og-informasjonsmateriell>

Alle bør utøve godt smittevern under covid-19-utbruddet. Det betyr at de tre hovedprinsippene for smittevern som beskrevet i denne veilederen, må overholdes både i og utenfor AHO. Et godt samarbeid mellom ansatte, studenter eller andre som er knyttet til tjenesten må opprettholdes. Smittevernveilederen blir oppdatert løpende i takt med nye anbefalinger fra myndigheter og FHI.

Se også covid-19-forskriften og tilhørende beslutninger og veiledning her:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

1.2 Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/> for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

1.3 Opplæring av alle ansatte

Alle ansatte og studenter skal gjennomføre et digitalt smittevernskurs og en Quiz om smittevern etter å ha lest i gjennom denne smittevernveilederen. Endringer i smittevernveilederen kan komme dersom FHI kommer med nye nasjonale føringer.

1.4 Informasjon og oppslag i egne lokaler

Det skal henges opp informasjon utenfor hvert rom med hvilke regler som gjelder for antall personer, renhold ol. I tillegg skal det henges opp plakater fra FHI om håndvask, vaner som forebygger smitte og din innsats gjør en forskjell rundt om på campus.

2. Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner.

Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst 1 meters avstand og redusert kontakt mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virus spres i størst grad ved hoste- og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Det er per i dag ikke grunnlag for generell bruk av munnbind hos friske personer. Ikke-medisinske munnbind/ansiktsmasker kan benyttes av personer som blir syke når det ikke er mulig å holde avstand til andre før de rekker å komme seg hjem.

Det er ikke vist at det nye koronaviruset smitter via mat, drikke eller vann.

Studenter og ansatte skal i minst mulig grad oppholde seg i fellesarealer.

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum.

Alle tjenestereiser og studieturer til utlandet i 2020 avlyses.

Den enkelte må vurdere behovet for reiser i innlandet forhold til avstandsregler og de gjeldende begrensninger for kollektivtrafikk.

-

2.1 Syke personer skal holde seg hjemme

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre.

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing). Det meste av smitteoverføringen skjer rundt tidspunkt for sykdomsutbrudd.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos barn er antagelig denne andelen enda høyere.

Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen får et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom er svært sjelden hos barn.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om [isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter](#). Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

2.1.1 Personer som kan være fysisk til stede

- Personer som ikke har symptomer på sykdom
- Ansatte, brukere og andre som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn
- Ved gjennomgått covid-19 gjelder egne råd for når isolasjon kan oppheves, angitt av helsetjenesten og www.fhi.no

2.1.2 Personer som ikke kan være fysisk til stede

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer.
- Personer som er i karantene og isolasjon.

2.1.3 Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede på AHO

Ansatte, studenter eller andre som blir syke mens de er tilstede på AHO må dra hjem så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom (Studio 4 i 1. etasje ved datasalene) eller ute der det ikke er andre. Syke personer bør ikke ta offentlig transport. Syke personer bør dekke til munn og nese hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

Ansatte som blir syke skal informere:

Nærmeste personalleder eller Kjersti Coward tlf: 454 50 100

Studenter som blir syke skal informere:

Studieveileder (IDE Tove tlf: 22 99 70 24, ARK Elisabeth tlf: 22 99 70 21, UL Inger Helene tlf: 22 99 71 61) eller Seksjonsleder Ulrika Herlofsen på tlf: 909 83 700

2.1.4 Hvis en i husstanden til en ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan den ansatte møte i tjenesten som normalt. Den ansatte skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

2.1.5 Hvis en i husstanden til en ansatt har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene.

2.2 God hygiene

2.2.1 God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

AHO skal tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. Fasilitetene skal være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det skal være mulighet for håndvask/hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang
- På steder der det inntas mat og drikke, for eksempel spiserom, i kantine mv.
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

Håndvask:

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

Alternativer til håndvask:

Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvaskmuligheter ikke er tilgjengelig. Det er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres. Dette er viktig å være obs på ved verksted ol. Der mulighet for skitne hender forekommer. Hånddesinfeksjonsmiddel bør plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i garderober, ved inngangspartier og ved kantiner).

Annet

- Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Utfør håndhygiene etterpå.

2.2.2 Godt renhold

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Virusset kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

AHO har forsterket renhold på toaletter og overflater som dørhåndtak etc.

Utstyr som brukes av flere f.eks. nettbrett, berøringsskjermer, tastatur, rengjøres etter bruk.

2.2.3 Smitte via bruk av felles utstyr

Selv om enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, er det usikkert i hvilken grad viruset er levedyktig og dermed i stand til å gi sykdom. For felles utstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt kan det vurderes om det er behov for rengjøring etter bruk. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav.

2.3 Redusert kontakt mellom personer

Kontaktreduserende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom brukere, ansatte og andre. Erfaringsmessig er det lettest å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra etc. Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko. Nær ansikt-til-ansikt-kontakt bør unngås. Heiser bør prioriteres til personer med bevegelsesvansker og varetransport hvis det er vanskelig å holde anbefalt avstand. Vurder å opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom personer i alle rom, garderober og andre områder hvor det kan oppstå trengsel.

Det skal utarbeides egen oversikt for hvert rom med hvor mange som kan oppholde seg i hvert rom.

2.3.1 Spesielt for ansatte

- Bruk videokonferanser i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig.
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer vaskes av etter bruk.
- Vær ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom.
Mattilsynets råd til næringsmiddelvirksomheter finnes her:
https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/Mat_og_drikkevann/til_naeringsmiddelvirksomheter.37927
- Råd om avstand mellom personer må overholdes i kantinen og spiserom.
- Begrens bruk av offentlig transport der det er mulig.
- Vurder ulik oppmøtetid hvis det er mulig og hensiktsmessig, slik at ansatte, brukere og andre er tilstede til ulike tider og dermed kan unngå å være mange samlet og unngå rushtid på offentlig transport.
- Kjøkkenkrokene kan være åpne med forbehold om god håndhygiene før og etter bruk i tillegg til forsterket renhold.
- Studenter skal ikke være tilstede i 3.etasje.

2.3.2 Hjemmekontor/kontor

- Ledere skal sikre at de ansatte kan holde en avstand på minst 1 meter i hele arbeidstiden.
- For de vitenskapelige ansatte bør tilstedeværelsen styres av aktiviteter i forhold til om undervisningen er fysisk eller digital. Der fysisk oppmøte er nødvendig kan dette opprettholdes ved å følge smitteverntiltak beskrevet i denne veilederen. Tilstedeværelse må være avklart og godkjent av nærmeste personalleder.
- Retningslinjene gjelder fram til 15. september og kan endres hvis smittesituasjonen endres
- Administrativt ansatte skal som hovedregel ha hjemmekontor, men det vil være større forskjeller utfra arbeidsoppgaver. Seksjonslederne avklarer og godkjenner hvem som kan arbeide på skolen.
- AHO følger myndighetenes råd for bruk av offentlig transport. Derfor vil det i høst fremdeles være ansatte som helt eller delvis benytter hjemmekontor og deltar på digitale møter. Skolen vil vurdere forskjøvet arbeidstid slik at man kan ta offentligtransport utenom rushtiden, men dette avklares med nærmeste leder.

2.3.4 Kantine

- Kantinen åpner ved studiestart med et kioskutvalg samt servering av varmmat fra kantinepersonell. De generelle smittevernreglene som beskrevet over i veilederen gjelder også for kantine. (Husk 1 meter regel i kø)
- Det er ikke tillatt å oppholde eller spise i kantine.

- Kantiner kan driftes etter vanlige rutiner for kjøkkenhygiene. Ha gode rutiner for håndhygiene. Se forskriftsfestede krav i covid-19-forskriftens §15: https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL_3.

2.3.5 Bibliotek

- Avstand mellom ansatte i bibliotek og brukere skal være minst 1 meter.
- Det bør eventuelt stenges annenhver lesesalsplass for å sikre avstand. Møterom kan eventuelt gjøres om til lesesalsplasser.
- Søketerminaler er stengt.
- Det må henges opp plakat utenfor og innvendig med informasjon om tiltak for bruk av biblioteket.
- Biblioteket følger for øvrig biblioteksveiledningen.

2.3.6 Printerrom

- Det skal maks være 3 personer til stede på printerrom og bare 3 datamaskiner tilgjengelig for printing.
- Det skal gjøres rengjøring av hender med antibac før og etter tastatur, mus og printer brukes.
- Det må henges opp plakat utenfor og innvendig med informasjon om tiltak for printerrommet.

2.3.7 Verksted

2.3.7 Verksted

- For de ulike verkstedene gjelder disse begrensingene på antall personer (studenter) per rom. I tillegg kommer verksmestere/veiledere:
 - o Metallverksted: 6 stk.
 - o Plastverksted: 7 stk.
 - o Lettverkstedet: 6 stk.
 - o Gipsrom: 2 stk.
 - o Lakkrom 2 stk.
 - o Billeirerom(Knivkutter, vakuumentrekker, plastknekke): 3 stk.
 - o Treverksted: 10 stk.
 - o Byggehull 20 stk.
 - o Sørfløyverksted: defineres som sal med verkstedmulighet høsten 2020, ref. punkt 2.3.11 Saler
 - o Verkstedrom Akersbakken: 2 stk.
 - o Fotoverksted: 2 stk.
- Ved undervisningssituasjoner, der 1 meter avstand ikke kan unngås, skal både student og verksmester/veileder/lærer bruke munnbind. Alle ansatte og nye studenter gis opplæring i hvordan munnbind skal brukes. Øvrige studenter informeres om bruk av munnbind ved hjelp av plakat og den generelle opplæring av ansatte og studenter.
- Det skal være antibac lett tilgjengelig til arbeidsstasjoner og maskiner. Det skal påføres antibac på hender før og etter bruk av arbeidsstasjoner og maskiner.
- Ved undervisningssituasjoner der 1 meter avstand ikke kan unngås skal både student og lærer bruke munnbind. Det er viktig at alle får opplæring i hvordan munnbind skal brukes.

2.3.8 Datarom

- Før og etter bruk av tastatur, mus og pult på datarom skal det rengjøres med antibac. Antibac skal stå lett tilgjengelig og som flere stasjoner på hvert datarom.
- Dataene er plassert slik at 1 meter avstand overholdes og skal ikke flyttes på. Det skal bare sitte 1 person per data.

2.3.9 Møterom og grupperom

- Det skal være oppslag på hvert møterom og grupperom på hvor mange personer som kan være til stede. Antall stoler på rommet skal gjenspeile antall personer. Møteleder har ansvar for å vaske av flater som har blitt berørt under møtet som møtebord, stoler ol. Det er derfor viktig at møter avsluttes 5 minutter tidligere for å få tid til rengjøring og å forlate møterommet før neste møte evt starter. Det bør også vurderes om utluftning bør foretas før/etter møtet.

2.3.10 Auditorier

- Det skal være oppslag på hvert auditorium på hvor mange personer som kan være til stede. Antall stoler på rommet skal gjenspeile personbegrensningen, eventuelt skal stoler som sitter fast merkes med ikke i bruk.
- Det skal også være oppslag om at bakerste rad går ut først, så nest bakerste rad osv. for å hindre trengsel.

2.3.11 Saler

- Det er lagt opp til 1 meter avstand mellom hver arbeidsstasjon. Hver arbeidsstasjon er personlig og stoler skal ikke flyttes på. Det skal være antibac lett tilgjengelig.
- Ved inngangen skal det være oppslag om at det må holdes ryddig og rent for at salene skal fortsette å være åpne.
- Kjøkkenkrokene stenges. Det vil være tilgang på vannkran og såpe, men alt annet utsyr ved kjøkkenkroken vil være stengt.

2. Risikoutsatte grupper

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se

Folkehelseinstituttets nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/>

3. Sjekkliste for godt smittevern

Tiltak	Merknad
Ledelsens overordnede ansvar	
Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen	
Informasjon til brukere om nye rutiner	
Lage plan for hygienetiltak og renhold	
Vurdere å lage plan for alternerende oppmøtetid/ hjemmekontor	
Opprette dialog med eventuelle ansatte, brukere eller andre som er i risikogruppe og som kan ha behov for tilrettelegging	
Syke personer skal ikke møte i tjenestene	
Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.	
Tjenestestedet skal forlates dersom ansatte eller brukere blir syke.	
God hygiene	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Vask hendene ofte og grundig (bruk ev. hånddesinfeksjon)	
Host og nys i papirlommetørkle eller i albukroken	
Plan for renhold inkludert hyppighet og metode	
Forsterke renholdet på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)	
Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig	
Redusert kontakt mellom personer	
Tilstreb minst 1 meters avstand mellom personer, gjerne mer	
Plan for å holde avstand i fellesarealer som garderobes, venterom, toaletter og på vei inn og ut av lokalene	
Eventuelt introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Begrens antall tilstedeværende personer til kun nødvendige personer. ledsagere til tjenesten begrenses der det er mulig eller hensiktsmessig	
Vurdere bruk av rom i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig	
Ev. ulik oppmøtetid/ kombinasjon digitale møter/ hjemmekontor og fysisk oppmøte	