

## Instruks til elever om, hvordan man skal forholde sig, hvis man får symptomer på coronavirus

Symptomer på coronavirus er: hoste, feber, ondt i halsen, muskelsmerter, vejrtrækningsbesvær, hovedpine.

Hvis en elev får symptomer på coronavirus i løbet af skoledagen, skal vedkommende gå hjem straks.

Elever orienterer sin lærer om årsagen inden vedkommende går hjem. Eleven melder sig endvidere syg via Espergærde Gymnasium og HF's intranet på normal vis via fraværsårsager.

Man skal blive hjemme ind til 48 timer efter man har haft sidste symptomer.

Der skal ikke afleveres lægeerklæring for fravær, der skyldes symptomer på coronavirus.

Når en elev eller en ansat går hjem med tegn på coronavirus sikrer ledelsen på Espergærde Gymnasium og HF at der gives skriftlig besked til hjemmet om, at medlemmer af husstanden skal være særligt opmærksomme på sygdomstegn og i endnu højere grad følge de generelle råd om god hygiejne.

Ledelsen på Espergærde Gymnasium og HF sikrer også, at de personer på skolen, der har været i nær kontakt med den smittede, får den samme information.

Læs pjecen: [Information til medarbejdere på ungdoms-og voksenuddannelser](#)

Den centrale information er<sup>1</sup>:

*"Hvis du har været i tæt kontakt med en person med COVID-19, skal du de følgende 14 dage være særligt opmærksomhed på symptomer, som kunne være tegn på COVID-19.*

*Tæt kontakt defineres som:*

- *Hvis en person fra din husstand har fået påvist COVID-19*
- *Hvis du har haft direkte fysisk kontakt (fx givet hånd) til en person, som har fået påvist COVID-19*
- *Hvis du har haft ubeskyttet direkte kontakt med smittefarlige sekreter fra en person, som har fået påvist COVID-19 fx er blevet hostet på, har berørt brugt lommetørklæde m.v.*
- *Hvis du har haft tæt kontakt "ansigt-til-ansigt" inden for 1 meter i mere end 15 minutter, fx samtale med en person, som har fået påvist COVID-19*
- *Hvis du har været i et lukket miljø fx et klasseværelse, mødelokale m.v. i mere end 15 minutter og med mindre end 1 meters afstand fra en person, som har fået påvist COVID-19*

*Hvis du har symptomer, men er i tvivl, om du er "rigtig" syg, anbefaler vi, at du betragter dig selv som syg.*

*Hvis du er syg, anbefaler vi følgende:*

- *Følg Sundhedsstyrelsens generelle råd*

---

<sup>1</sup> Kilde: <https://politi.dk/coronavirus-i-danmark/oftest-stillede-spoergsmaal>

- Bliv hjemme indtil du er rask. Hvis du er på arbejde, så gå straks hjem.

- Undgå kontakt med andre mennesker.

Aflys alle besøg, også eventuel rengøringshjælp, og tal i stedet med folk over telefonen eller videokald. Få andre til at hjælpe med indkøb, så du ikke behøver at gå ud og risikere at smitte andre.

- Begræns kontakten med andre i din husstand.

Undlad fysisk kontakt, fx kys og kram, og hold så vidt muligt 1-2 meters afstand. Undgå så vidt muligt at sove sammen, og ophold jer i forskellige rum. Hold dig helt væk fra personer i særlige risikogrupper.

- Hav fokus på god hygiejne.

Vask hænder med vand og sæbe hyppigt eller brug håndsprit, især efter toiletbesøg, før madlavning, når du kommer ind udefra, og efter du har pudset næse. Vær generelt opmærksom på dine hænder, og undlad at røre dig selv i ansigtet. Host og nys i engangslommetørklæder eller albuebøjningen.

Del ikke håndklæde med andre. Del ikke håndklæder med andre. Smid selv dine brugte papirlommetørklæder ud i en lukket affaldspose.

- Hav fokus på rengøring.

Rengør dagligt toilet/bad og køkken samt rum, som du deler med andre i husstanden.

Brug almindelige rengøringsmidler og hav særligt fokus på kontaktpunkter, som I deler, f.eks. håndtag, kaffemaskinen, touchscreens m.v. Hvis du kan, bør du selv gøre rent for at undgå at andre smittes. Du bør også selv skaffe dig af med brugte engangslommetørklæder. Når du skaffer dig af med affald, så husk at affaldsposen skal være tør på ydersiden og være lukket, inden den smides i affaldsbeholderen.

Vask håndklæder, sengelinned og undertøj på min. 80°C og vask så vidt muligt øvrigt tøj på min. 60°C.

Luft grundigt ud min. 2 gange i døgnet i 10 min.

Du anses for smittefri 48 timer efter, at du ikke længere har symptomer.