

## Smittevernveileder for Aktivitetsenheten i Bydel Grorud

Oppdatert 18. mai 2020

### Om smittevernveilederen

Smittevernveileder for Aktivitetsenheten er basert på råd fra Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratets smittevernveileder for skolene, samt Ungdom og fritids råd for fritidsklubber.

Formålet med rådene er å begrense smittespredning av covid-19.

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er i prioritert rekkefølge:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Avstand og redusert kontakthypighet

### 1. Syke personer skal ikke delta på klubbens aktiviteter

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller på fritidsklubben.

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

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme.

Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer, denne andelen er kanskje høyere hos barn og ungdom. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom er sjelden hos ungdom.

Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet covid-19 (smitteoppsporing). Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte nødvendige tiltak som for eksempel å definere hvem som er nærkontakter til den syke og derfor skal i karantene, og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å gi pålegg til klubben om dette.

Nedenfor utdypes det når juniorer/ungdom og ansatte kan eller ikke kan være på klubben.

### **Personer som kan være fysisk til stede:**

- Personer som ikke har symptomer på sykdom.
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan juniorer/ungdommer og ansatte komme tilbake etter at de har vært symptomfrie i 1 døgn.
- Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan junioren/ungdommen møte på klubben som normalt. Disse skal imidlertid gå hjem dersom de får symptomer (se under).
- Juniorer/ungdom og ansatte med typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) kan møte på klubben.

### **Når skal juniorer/ungdom og ansatte ikke møte på klubben?**

Det er viktig at juniorer/ungdom, foresatte og ansatte får tydelig beskjed og forstår grunnen til at personer med symptomer ikke skal møte på klubben.

### **Juniorer/ungdommer og ansatte med luftveissymptomer**

Juniorer/ungdom og ansatte skal selv med milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse, ikke møte på klubben. De skal holde seg hjemme til de har vært symptomfrie i 1 døgn.

### **Juniorer/ungdom eller ansatte som har bekreftet covid-19**

Skal være i isolasjon. Det er helsetjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon og hvor lenge, etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (se [www.fhi.no](http://www.fhi.no)). Retningslinjer til forskrift som regulerer isolasjon er gitt av Helsedirektoratet.

### **Juniorer/ungdom eller ansatte som er nærkontakter/husstandsmedlem til en person med bekreftet covid-19**

Skal være i karantene. Det er helsetjenesten som beslutter hvem som skal være i karantene og hvor lenge, etter råd gitt av Folkehelseinstituttet (se [www.fhi.no](http://www.fhi.no)). Retningslinjer til forskrift som regulerer karantene er gitt av Helsedirektoratet.

### **Når sykdom oppstår på klubben**

Juniorer/ungdom som får symptomer på luftveisinfeksjon sendes hjem fra klubben. Den ansatte som er ansvarlig for aktiviteten skal varsle foresatte om at junioren/ungdommen er syk. Syke juniorer/ungdom bør ikke ta offentlig transport. Dersom juniorer/ungdom må hentes, skal han/hun vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre barn/ungdom. Den syke bør ta på ikke-medisinsk munnbind dersom det ikke er mulig å holde to meters avstand til andre og dersom

munnbind er tilgjengelig. Dette kan redusere smittespredning til andre. Ved behov for toalett, skal dette ikke brukes av andre før det er rengjort. De som har vært i kontakt med den syke må vaske hender. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg med vanlige rengjøringsmidler. Andre smitteverntiltak som er skissert i de følgende kapitlene, vil redusere risiko for smittespredning.

Ansatte som blir syke mens de er på klubben må gå hjem så snart det er mulig. Syke ansatte bør ikke ta offentlig transport. Syke ansatte bør ta på ikke-medisinsk munnbind hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning.

Juniorer/ungdom og ansatte som får bekreftet covid-19-sykdom skal følges opp av helsetjenesten for å få forsvarlig helsehjelp. Eventuell testing avklares med lege etter gjeldende retningslinjer. Kommunehelsetjenesten vil kartlegge og følge opp nærkontakter til covid-19-positive personer i henhold til gjeldende anbefalinger.

### **Hva hvis en i husstanden til en junior/ungdom/ansatt er syk**

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon men ikke bekreftet covid-19, kan junioren/ungdommen/den ansatte møte på klubben som normalt. Disse skal imidlertid gå hjem fra klubben dersom de får symptomer, som nevnt i avsnittet over. Andre hygienetiltak som er skissert i de følgende kapitlene, vil redusere risiko for smittespredning.

### **Hvis en i husstanden til en junior/ungdom/ansatt har bekreftet covid-19**

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal alle nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene. Ingen personer som selv er i karantene, kan møte på klubben.

### **Screening av deltakere**

Alle deltakere på fritidsklubbens aktiviteter skal ved oppmøte spørres om de er i isolasjon, karantene eller viser symptomer på covid-19.

### **Oppmøteregistrering og smittesporing**

Deltakerne skal i størst mulig grad forhåndspåmeldes, enten gjennom påmeldingsskjema på [www.aktivigrorud.no](http://www.aktivigrorud.no), eller direkte via instruktør/gruppeleder. I tillegg skal deltakerne registreres ved starten av hver aktivitet i et oppmøteskjema som inneholder kontaktinfo til deltakeren og foresatte. Skjemaet skal oppbevares på klubben i minimum 4 uker, og skal kunne brukes til smittesporing ved behov.

## **2. Retningslinjer for hygiene og renhold**

### **God hånd- og hostehygiene**

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-

19. Disse tiltakene skal redusere smitte via gjenstander og hender og redusere smitte ved hoste. Rene hender er det viktigste tiltaket mot slik indirekte smitte.

Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Det er viktig at alle juniorer/ungdommer og ansatte er kjent med tiltakene under.

Det er ikke nødvendig med spesielt smittevernutstyr, annet enn ikke-medisinske munnbind/ansiktsmasker til juniorer/ungdommer eller ansatte som blir syke og det ikke er mulig å holde to meters avstand.

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. Juniorer/ungdom og ansatte skal vaske hender hyppig og grundig i minst 20 sekunder. Hendene tørkes deretter med engangs papirhåndklær. Både juniorer/ungdom og ansatte må få god opplæring i håndvask, og bør ikke bruke håndsmykker eller ringer. Råd om god håndhygiene kan forsterkes ved å gi påminnelser muntlig og ved å henge opp plakater med instruksjon for god håndvask.

#### **Juniorer/ungdom og ansatte skal vaske hender:**

- Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- Når man kommer til klubben
- Ved bytte av aktivitetsrom
- Etter hosting/nysing
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter man kommer inn fra uteaktivitet
- Etter kontakt med dyr
- Ved synlig skitne hender

#### **Alternativer til håndvask:**

- Virusset er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.
- Hånddesinfeksjon plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i aktivitetsrom, garderober, kontorer, ved inngangspartier etc).
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres.
- Alkoholbasert desinfeksjon er egnet ved aktiviteter utendørs, etter at skitne hender først er rengjort med våtservietter.

#### **Råd ved sår hud etter hyppig håndvask**

Det er ikke nødvendig med både håndvask og hånddesinfeksjon samtidig. Hånddesinfeksjon kan

være mildere mot hendene enn håndvask. Dersom man opplever at man blir sår på hendene av hyppig håndvask, kan hånddesinfeksjon i stedet for håndvask benyttes i enkelte tilfeller. Man skal likevel alltid vaske hendene når man kommer til klubben, etter aktivitet, når hendene er synlig skitne og alltid etter toalettbesøk.

### **Hostehygiene**

Det anbefales å ha tørkepapir lett tilgjengelig til bruk for juniorer/ungdom/ansatte. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser. Unngå å røre ved ansiktet eller øynene.

### **Snusing**

Håndtering av snus kan føre til smittespredning, og ungdom både over og under 18 år får ikke lov til å snuse mens de deltar på klubbens aktiviteter både ute og inne. Ansatte som snuser må være ekstra nøye med å utøve god håndhygiene, og vaske hender før og etter å ha håndtert snus.

### **Smitte via bruk av felles utstyr**

- Utstyr som brukes av flere bør rengjøres etter bruk. Det skal fortrinnsvis vaskes etter hver gang det er i bruk og minimum etter hver økt/gruppe.
- Det kan være lurt å kun benytte utstyr som raskt lar seg rengjøre, samt vurdere tiltak som muliggjør effektiv vask av utstyret.
- Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav, men vi anbefaler allikevel at klubben ikke benytter utstyr som flere bruker samtidig, for eksempel kortstokk.

### **Mat, drikke og snacks**

Mat, snacks og drikke skal ikke deles mellom personer som ikke bor i samme husstand. Klubbens cafeer/kiosker vil være stengt i denne perioden, og det vil ikke foregå buffetservering (hvor man forsyner seg selv) på klubbens aktiviteter eller aktiviteter for ansatte. Deltakerne på klubbens aktiviteter skal ha med egen drikkeflaske/termos merket med navn. Deltakere på fritidsklubbens aktiviteter kan ikke ta med medbragt mat og snacks i klubbens lokaler vil ikke være tillatt i denne perioden.

### **Godt renhold**

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Virusets overlevelse 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.

Utsatte områder (se nedenfor) skal ha forsterket renhold. Gå igjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lag tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen. Løse gulvtepper kan fjernes for å lette rengjøring.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig på klubben. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

72-timersregelen: Coronaviruset kan overleve opptil 72 timer på overflater som plast og rustfritt stål. Alle deler av klubbens lokaler er ikke nødvendigvis i bruk hver dag. Det er utarbeidet en oversikt over hvilke rom som er i bruk hver dag. Dersom et rom (eller utstyr) ikke har vært i bruk de siste 72 timene, er det ikke nødvendig å vaske/desinfisere før bruk. Man skal derimot alltid vaske/desinfisere etter bruk, uavhengig hvor lenge det er til neste gang rommet/utstyret er i bruk. Utstyr som ikke tåler vann og såpe eller desinfeksjonsmiddel, må settes i «karantene» i 72 timer før det brukes igjen.

#### **Det er viktig med forsterket renhold på utsatte områder:**

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten 2-4 ganger daglig.
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Aktivitetsbord vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, stoler, andre bordflater og andre gjenstander som ofte berøres rengjøres hyppig, minimum daglig.
- Kontorpult/arbeidsplasser rengjøres daglig. Ansatte kan utføre dette selv.
- Nettbrett, datamaskiner/tastaturer og annet utstyr som deles/brukes av flere personer må også vaskes av etter bruk, minimum daglig.
- Løse tekstiler må vaskes etter anvisning.
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til gjeldende rutiner.

### **3. Redusert kontakthypighet mellom personer**

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. For å oppnå dette kan avstand mellom juniorer/ungdommer/ansatte økes. Gjennomføring av større enkeltarrangementer må gjøres i henhold til gjeldende retningslinjer fra Helsedirektoratet.

Det er viktig at klubbene bidrar til å finne gode løsninger lokalt, slik at både juniorer/ungdom, foresatte og ansatte føler seg trygge på at smitteverntiltakene kan gjennomføres. Det er viktig å understreke at personalet fortsatt skal ivareta juniorens/ungdommens behov for trygghet i den nye situasjonen og skape et godt psykososialt miljø.

## **Det er to hovedtilnærminger for å minske kontakt mellom juniorer/ungdom på klubben**

1. Overholde minst én meter mellom juniorer/ungdommer/ansatte i alle situasjoner
2. Dele juniorer/ungdommer i faste, mindre grupper som kan omgås mer naturlig

I mindre grupper er det enklere å holde avstand. Dette begrenser smittespredning innad i en gruppe. I tillegg begrenses smitte mellom juniorer/ungdom i ulike grupper. Dette letter arbeidet med smitteoppsporing og hindrer at hele klubben må stenge ved påvisning av smitte hos en junior/ungdom eller ansatt.

For juniorene kan det være vanskelig å regulere avstand til andre, og de må derfor være i mindre grupper enn ungdom. For ungdommer i ungdomsskole- og videregående skole-alder, kan man i økende grad etter alder forvente at ungdommene kan holde avstand til hverandre og overholde de andre smittevern-rådene, og gruppene kan være større. Ungdommer må få informasjon slik at de forstår betydningen av å gjennomføre smitteverntiltakene.

Det er en fordel at juniorene/ungdommene begrenser omgang med mange andre på fritiden.

### **Fysisk kontakt**

Behovet for nærhet og omsorg må ivaretas. Ansatte skal vaske hender etter kos og trøsting. Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.

### **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/>

### **Særlige råd om psykososial oppfølging og sårbare personer**

Koronasituasjonen kan være mentalt krevende, både for ansatte og ungdom. Det er derfor viktig at fritidsklubben gjør seg noen tanker om hvordan man kan møte ungdom på en god måte som bidrar til trygghet og mestring. Det er også viktig at man er beredt til å svare på spørsmål om smitte, samfunnsutvikling og fremtid. Det er viktig å understreke at, til tross for reglene, skal de ansatte fortsatt ivareta ungdommenes behov for trygghet i den nye situasjonen og skape et godt psykososialt miljø.

Mange har tilbrakt mye tid hjemme sammen med familien sin. Ikke alle familier fungerer like godt og noen av de man møter kan ha opplevd omsorgssvikt og/eller overgrep. De ansatte på klubben er i denne sammenhengen trygge voksenpersoner, som med stor sannsynlighet vil bli betrodd historier man er nødt til å agere på. Klubbene i Bydel Grorud har gode rutiner for oppfølging av slike situasjoner, og har et etablert samarbeid med lokalt barnevern og andre hjelpelinjer. Se «Rutiner og prosedyrer for fritidsklubbene».

## **Grupper**

Alle aktiviteter vil foregå i grupper, også klubbkvelder.

- Hver gruppe skal ha maks 10 deltakere + instruktør/ledere
- Det kan være flere grupper på klubben samtidig, men ikke i samme rom. Hver gruppe har fått tildelt egne rom på klubben.
- Hvis det er mulig å ha aktiviteter ute, er dette å foretrekke fremfor inneaktiviteter.
- Ta i bruk større lokaler der det er mulig. (se plan for hver klubb)
- Unngå trengsel på vei inn og ut av aktivitetsrom, inngangsparti og på toaletter.
- Juniorene/ungdommene skal ikke dele mat og drikke. Det er ikke lov til å ta med mat/snacks inn på klubben. Buffetsservering (hvor man forsyner seg selv) skal ikke foregå.
- Begrens deling av skrivesaker, nettbrett og annet materiell.
- Aktivitetsmateriell (f.eks. biljardkøer), leker og annet skal ikke deles mellom grupper før de er rengjort.
- Som et tiltak for å redusere smitte vil kjøkkenet/cafeen være stengt under klubbens aktiviteter. Rom som ikke er i bruk under aktivitetene stenges også av.
- Leie av bursdagsrom vil ikke være mulig under perioden med coronarestriksjoner.

## **Spesielt for ansatte**

- Alle ansatte må gjennomgå smittevernveilederen.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger i møter og pauser.
- Unngå håndhilsning og klemming.
- Unngå bruk av ringer og håndsmykker på arbeidsplassen.
- Bruke videokonferanser i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig.
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer må vaskes av etter bruk.
- Være ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom. Se oppslag på personalrom.
- Ansatte som snuser må være ekstra nøye med å utøve god håndhygiene, og vaske hender før og etter å ha håndtert snus.
- Begrense bruk av offentlig transport til og fra arbeidsplassen der det er mulig.
- Dersom det er ansatte som arbeider på flere klubber, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver klubb. Vikarer skal unngå å jobbe på ulike klubber samme dag.