



Instruks – Generelle retningslinjer Forebyggelse af smittespredning COVID-19

21. december 2021

<p>Om COVID-19</p>	<p>Coronavirus smitter gennem dråbe- og kontaktsmitte.</p> <p>Dråbesmitte: En smittet person kan ved fx host, nys eller råb sprede dråber, der indeholder virus. Disse dråber kan indåndes af en anden person og afsætte sig i vedkommendes næse, svælg, luftveje eller øvrige slimhinder. Ved direkte ansigt-til ansigt kontakt i øjenhøjde er der større risiko for smitte.</p> <p>Ved dårligt luftskifte er der flere dråber i luften, og der er derfor større risiko for smitte ved at opholde sig indendørs og hvis man er mange samlet i mindre lokaler.</p> <p>Kontaktsmitte: En smittet person kan overføre virus fra egne slimhinder til hænderne og dermed viderebringe smitte ved kontakt til andre, fx ved håndtryk. Den næste person kan derefter føre smitten til egne slimhinder i øjne, næse eller mund.</p> <p>En smittet person kan også smitte videre gennem genstande, hvis personens host, nys eller berøring med urene hænder afsætter virus på genstande eller fæles kontaktpunkter som fx håndtag, gelændere, kontakter, bestik mv. Det tyder ikke på, at ny coronavirus smitter gennem fødevarer.</p> <p>Smittespredning og symptomer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fra man bliver smittet, og til man evt. udvikler symptomer, vil der typisk gå 5-6 dage, men det kan variere mellem 1 og 14 dage. • Hovedparten af personer smittet med coronavirus udvikler symptomer (80%). • Der er størst risiko for smittespredning fra en smittet person med symptomer. En smittet person kan dog også smitte andre i op til et par dage, inden vedkommende udvikler symptomer • Generelt set ligner symptomer på COVID-19 de typiske symptomer, som ses ved fx forkølelse og influenza. De hyppigste symptomer er feber, hoste, tab af smags- og lugtesans samt vejrtrækningsbesvær. Det er karakteristisk, at man starter med lette symptomer.
<p>Generelt om forebyggelse af COVID-19</p>	<p>Alle kommunale arbejdspladser opfordres til at følge Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger om forebyggelse af smittespredning, som beskrevet i Sundhedsstyrelsens vejledning COVID-19: Forebyggelse af smittespredning, og herunder følge Sundhedsstyrelsens seks generelle råd for smitteforebyggelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bliv vaccineret</i> • <i>Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer</i> • <i>Hold afstand</i> • <i>Luft ud og skab gennemtræk</i> • <i>Vask dine hænder tit eller brug håndsprit</i> • <i>Gør rent, særligt overflader som mange rører ved</i>

<p>Bliv vaccineret</p>	<p><i>Bliv vaccineret</i></p> <p>Anbefaling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sundhedsstyrelsen anbefaler, at blive vaccineret mod COVID-19, da vaccinen beskytter både dig selv og andre fra at blive syg med COVID-19, herunder personer i øget risiko for et alvorligt forløb med COVID-19. Vaccination bidrager desuden til at forhindre ny coronavirus i at sprede sig fra person til person. <p>Færdigvaccinerede personer i øget risiko for et alvorligt forløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan gå på arbejde som de plejer og behøver ikke blive omplaceret. De bør dog fortsat ikke varetage funktioner, hvor deltagelse i pleje, omsorg eller behandling af eller tæt kontakt med personer med mistænkt eller bekræftet COVID-19 udgør størstedelen af arbejdet. Dette gælder også gravide.
<p>Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer</p>	<p><i>Bliv hjemme og bliv testet, hvis du får symptomer</i></p> <p>Anbefalinger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis man får symptomer, der kan give mistanke om COVID-19, skal man selvisolere og blive testet for ny coronavirus med en PCR-test. Sundhedsstyrelsen anbefaler brug af mundbind, hvis det er nødvendigt at bryde selvisolation fordi man fx skal testes. • Selvom man bare føler sig lidt sløj eller har få, milde symptomer på sygdom, er det en god ide at blive hjemme, så man ikke kommer til at smitte andre. • Personer, der har været i nær kontakt med en smittet person i perioden, hvor man kan smitte, skal selvisoleres og blive testet med en PCR-test for ny coronavirus <p>Læs mere i: Instruks –Smitte hos medarbejder m. COVID-19</p>
<p>Hold afstand</p>	<p><i>Ved at holde afstand og begrænse tæt og fysisk kontakt, kan man undgå både dråbesmitte og kontaktsmitte</i></p> <p>Anbefalinger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold afstand til personer i det offentlige rum, når det er muligt. Bed venligt andre om at tage hensyn og holde afstand ved behov. • Overvej hvordan rammer, lokaler og faciliteter kan indrettes, så anbefalingerne om afstand gøres lette at overholde, fx så man forsøger at undgå 'flaskehalse', hvor trængsel nemt forekommer. Det kan fx være ved ind- og udgange. • Der kan gøres brug af 'nudging'-tiltag, som fx understøtter personflow ved sportsbegivenheder og andre steder, hvor mange personer kan samle sig. Man kan fx benytte afmærkninger på gulve samt skiltning og pile til at pege folk i den rigtige retning. • Uigennemtrængelige fysiske barrierer, fx skærme af plastik eller glas, kan sættes op i situationer, hvor der kan holdes en vis afstand, men hvor der er mange og hyppige ansigt-til-ansigt kontakter fx ved en skranke.

<p>Luft ud og skab gennemtræk</p>	<p><i>Luft ud og skab gennemtræk</i></p> <p>Smitten kan begrænses ved at flytte aktiviteter udendørs og begrænse indendørs ophold, hvor mange mennesker er sammen i lang tid i små lokaler.</p> <p>Anbefalinger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved indendørs aktiviteter med flere deltagere bør der sørges for luftskifte via udluftning og/eller ventilationssystem. Udluftning kan ske ved at lave gennemtræk 4-5 gange dagligt i 5-10 minutter ad gangen. Hvis aktiviteten varer mere end en time, bør der luftes ud en gang i timen, mens alle forlader lokalet. Luft også gerne ud før og mellem aktiviteter som fx møder. • Ventilation bør indføres eller optimeres i lokaler med offentlig adgang fx institutioner, kontorer og caféer. Ventilationssystemer bør vedligeholdes og monitoreres i forhold til producentens instruktioner, med særligt fokus på rensning og udskiftning af filtre. • Vær opmærksom på ikke at lufte ud, hvis der anvendes et ventilationssystem, hvor det er en forudsætning, at vinduer holdes lukkede. • Bordventilatorer og blæsere, som blæser luften rundt i lokalet uden at trække frisk luft ind, bør undgås.
<p>Vask dine hænder tit eller brug håndsprit</p>	<p><i>Vask dine hænder tit eller brug håndsprit - Husk god hostetikette</i></p> <p>Håndhygiejne er en effektiv metode til at forebygge kontaktsmitte via genstande, hænder og ansigt.</p> <p>Anbefalinger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold hænderne rene. • Rør kun ved ansigtet med rene hænder og vask eller desinficer hænderne efter berøring med ansigtet. • Vær opmærksom på håndhygiejne i forbindelse med håndtryk. • Host eller nys i papirlommetørklæde eller ærme, og vask eller desinficer hænder bagefter. • Ved host eller nys i hænder, så vask eller desinficer hænder straks bagefter. • Håndvask og hånddesinfektion er ligeværdige, dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer. I sundhedssektoren gælder dog særlige regler for håndhygiejne. • Håndvask udføres med vand og sæbe i en samlet tid på ca. 1 minut. • Ved hånddesinfektion anbefales et alkoholbaseret (70-85% vol./vol.) middel tilsat glycerol (1-3%). • Ved hyppig håndvask anbefales det at pleje hænderne med uparfumeret, fed fugtighedscreme (fedtindhold 40-70%) for at forebygge tørhed og håndeksem hos både børn og voksne. <p>Sundhedsstyrelsen har udgivet film, som illustrerer korrekt håndvask: http://sst.23video.com/video/506179/vask-hnder-ofte</p>

<p>Gør rent, særligt overflader som mange rører ved</p>	<p><i>Gør rent, særligt overflader som mange rører ved</i></p> <p>Anbefalinger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Undgå at dele redskaber som fx telefoner, tablets mv., eller sørg for at der er god mulighed for at benytte hånddesinfektion ved skærmene. • Identifikation og evt. markering af fælles kontaktpunkter på den enkelte arbejdsplads • Rengøring af fælles kontaktpunkter med vand og neutral sæbe som minimum en gang dagligt og oftere ved mange brugere. • Marker gerne fælles kontakt punkter med klistermærker eller skilte.
<p>Krav om Coronapas hos medarbejdere</p>	<p>Coronapas for medarbejdere i Randers Kommune</p> <p>For at mindske spredningen af Covid-19 har direktionen besluttet, at medarbejdere skal fremvise Coronapas. Den enkelte leder er ansvarlig for løbende opfølgning.</p> <p>Hvis et gyldigt coronapas kræver test, kan der anvendes selvtest. Det enkelte chefområde kan træffe beslutning om selvtest og vurdere behovet for antal. Er der ikke selvtest til rådighed, skal man tage en kviktest.</p> <p>Har man symptomer eller er nær kontakt, skal man tage en PCR-test. Kravet om test foregår som udgangspunkt i arbejdstiden – dette aftales med nærmeste leder.</p> <p>For alle der har et gyldigt coronapas som følge af vaccination eller tidligere smitte, er der ikke mulighed for selvtest eller kviktest i arbejdstiden.</p>
<p>Krav om coronapas på andre områder</p>	<p>Der er desuden krav om coronapas</p> <ul style="list-style-type: none"> • I offentlig transport • Serveringssteder som restauranter og caféer mv. samt udskænkingssteder. Takeaway-steder og servering på sociale tilbud som varrestuer, herberger, plejehjem mv. er dog undtaget krav om coronapas. • Videregående uddannelser, ungdoms- og voksenuddannelser og sprogcentre. • Alle besøgende og frivillige på sociale tilbud og plejehjem – læs mere i instruksen – Smitte hos borger COVID-19 i plejebolig, bosted mv.
<p>Krav om mundbind eller visir på</p>	<p>Krav om mundbind eller visir gælder for følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der er krav om brug af mundbind eller visir på sprogcentre, i borgerservice og på jobcenteret i lokaler, hvor der modtages borgere, afholdes samtaler, tilbud, aktiviteter mv. Medarbejdere, der opholder sig i et aflukket rum eller bag en afskærmning, hvortil alene medarbejdere mv. har adgang, kan undtages fra at bære mundbind eller visir. • Der er krav om brug af mundbind eller visir i lokaler, som ikke er omfattet af krav om lukning som biblioteker, musik- og kulturskoler, samt lokaler, hvor der udøves idræts- og foreningsaktiviteter, herunder svømmehaller, idrætshaller, træningscentre og

	<p>foreningslokaler. Kravet gælder ikke under udøvelse af idrætsaktivitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der er krav om mundbind/visir, når der rejses med kollektiv trafik. • Besøgende, borgere og medarbejdere på kommunale sundhedstilbud med fysisk fremmøde oprettet i henhold til kapitel 34-41 i sundhedsloven – Læs mere: Instruks – Smitte hos borger COVID-19 i hjemmepleje og socialområdet • Besøgende og ansatte på fællesarealer på plejehjem, sociale tilbud m.v. – Læs mere: Instruks – Smitte hos borger COVID-19 i plejebolig, bosted mv. • Forældre og andre besøgende skal anvende mundbind eller visir indendørs på dagtilbud, skoler, SFO, klubtilbud m.v., fx i forbindelse med aflevering og afhentning. • For personale i dagtilbud/skoler må der ikke bæres mundbind, men personalet har ret til at bære visir, hvis den enkelte medarbejder ønsker det. Læs mere: Instruks – Forebyggelse og smitte med COVID på dagtilbud, skoler mv.
<p>Anbefaling om hjemmearbejde</p>	<p>Arbejdspladser opfordres kraftigt til at medarbejdere, der har mulighed for det, varetager arbejdet uden fysisk fremmøde.</p> <p>Aftaler om hjemmearbejde aftales mellem den enkelte leder og medarbejder.</p>
<p>Andre relevante instrukser vedr. COVID-19</p>	<p>Følgende instrukser er relevante i forebyggelsen af COVID-19. Alle instrukser kan findes på BROEN:</p> <p>Generelle instrukser for hele Randers Kommune</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instruks - Generelle retningslinjer – Forebyggelse af smittespredning COVID-19 • Instruks – Smitte hos medarbejder COVID-19 • Instruks - Kommunikationsplan COVID-19 • Instruks – Indkøb og bestilling af Værnemidler • Flowchart – Smitte hos medarbejder <p>Instrukser gældende for sundhed, omsorg og social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instruks – Værnemidler • Instruks – Smitte hos borger COVID-19 i plejebolig, bosted mv. • Instruks - Smitte hos borger COVID-19 i hjemmepleje og socialområdet • Flowchart – Smitte hos borger <p>Instrukser gældende for dagtilbud, skoler mv.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instruks – Forebyggelse og smitte med COVID på dagtilbud, skoler mv.
<p>Spørgsmål?</p>	<p>Find de hyppigste spørgsmål og svar her: www.coronasmitte.dk Nationale Hotlines: Sundhed-, ældre og social området tlf. 70200266 Smitteopsporing tlf. 32320511 Uden for åbningstid skal du henvende dig til din leder.</p>

Lovgrundlag/vejledninger	<ul style="list-style-type: none"> • <i>COVID-19: Forebyggelse af smittespredning</i>, SST 26. august 2021 https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/covid-19-forebyggelse-af-smittespredning
Randers Kommune Revideret 21. december 2021	Udarbejdet af sygeplejefaglig konsulent Pia Ravnsbæk Bjærge Opdateres senest november 2022