

Vejledning for korte kurser på Egmont Højskolen

- Kursister

Indholdsfortegnelse

Forord	3
Inden kurset starter	3
Test	4
Deltagelse på Sommerkurset	4
Konkrete tiltag til forebyggelse af sygdom og smittespredning	4
Familiestrukturen	4
Overordnede forholdsregler	4
Håndhygiejne	4
Rengøring	5
Værelset	5
Toilet og bad	5
Personlig pleje	5
BPA-teams	5
HHA	6
Hjælpelærere	6
Sygdom og sygdomstegn	6
Beredskab v. smitte	6
Spisning	6
Undervisning og samvær	7
Samvær	7
Fester og alkohol	7
Andet	8
Lokaler	8
Kontor	8
Adfærd i lokalsamfundet	8
Gæster/besøg	8

Forord

Formålet med denne vejledning er at beskrive, hvilke forholdsregler Egmont Højskolen tager i forbindelse med Covid-19. Vores største ansvar er at skabe rammer således, at kursister i de særlige risikogrupper, som vil kunne udvikle svær sygdom som følge af en Covid-19 infektion, ikke bliver smittede. Derudover for generelt at sikre, at der ikke kommer smitte på skolen, og at smitten ikke spreder sig, hvis det skulle ske. Vejledningen tager udgangspunkt i de retningslinier højskolerne har fået i forbindelse med genåbningen.

Derudover vil vi skildre retningslinjer, adfærdsregler, forebyggelse, rengørings- og hygiejneprocedure, spise- og boforhold etc. så alle har et billede af, hvilke nye og anderledes rammer et sommerkursus vil byde på.

Det vigtigste for os er at holde fast i at kunne videreføre højskolen på forsvarlig og ansvarlig vis. Det kommer til at kræve meget af os alle, vores adfærd og den gensidige tillid.

Det vil også kunne ændre sig i forhold til de overordnede retningslinjer, der bliver udmeldt fra sundhedsmyndighederne i forhold til hygiejne, fysisk afstand og antal af mennesker i forsamlinger.

Inden kurset starter

Vi har brug for, at I afklarer, om I tilhører de særlige risikogrupper og får søgt vejledning hos egen læge eller primære sundhedsfaglige kontakt for at afklare og beslutte, om det er forsvarligt og ansvarligt at deltage i et sommerkursus i de rammer, vi skildrer nedenunder.

Overordnet er følgende grupper særligt udsatte:

- **Ældre over 65 år (især over 80 år)**
- **Personer med følgende kroniske sygdomme:**
 - Hjertekarsygdom (gælder ikke velbehandlet forhøjet blodtryk)
 - Lungesygdom (gælder ikke mild og velbehandlet astma)
 - Kronisk nyresygdom med nedsat nyrefunktion
 - Kronisk leversygdom
 - Diabetes type 1 og 2, især hvis man har følgevirkninger
 - Muskelsygdomme og neuromuskulære sygdomme, hvor man har nedsat hostekraft eller svært ved at komme af med slim fra luftvejene
 - Svær overvægt med BMI over 35-40 afhængigt af, om der er andre risikofaktorer i tillæg.
 - Særlige blodsygdomme, hvor der vurderes at være øget risiko for komplikationer
- **Personer med nedsat immunforsvar som følge af:**
 - Blodsygdomme
 - Organtransplantation
 - Immunhæmmende behandling, herunder kemoterapi eller strålebehand-

- ling som led i behandling af kræft
- HIV-infektion med svær påvirkning af immunsystemet
- **Børn med kronisk sygdom (som ovenfor) eller som har følgetilstande efter at være født for tidligt.**

Test

I det omfang det er muligt, vil vi bede jer om at blive testet for covid-19, inden I kommer på kursus.

Deltagelse på Sommerkurset

Man skal ikke benytte sig af offentlig transport til kurset. Familie eller venner, der evt. transporterer jer, kan ikke komme med ind på skolen. Er der udfordringer forbundet hermed, må I gerne tage kontakt til skolen. I vil modtage beskrivelse af ved, hvilken indgang I skal ankomme til, hvor kursusudvalget, lærere og hjælpelærere vil tage imod jer.

Alle retningslinier gennemgås i forbindelse med velkomstarrangement.

Konkrete tiltag til forebyggelse af sygdom og smittespredning

Familiestrukturen

Kursisterne organiseret i familiegrupper og en familiegruppe må omfatte ca. 8 personer. Anbefalingen om minimum 1 meters afstand fraviges i familiegrupperne.

Det er kursusledelsen, som beslutter, hvordan familigrupperne sættes sammen.

Overordnede forholdsregler

- Ingen kys, kram og håndtryk
- Nys og host i dit ærme - ikke i dine hænder.
- Udeliv er bedre end indeliv. Det er bedre at gå/køre en tur end at sidde ved et bord og snakke
- Afstand til andre kursister er 1 m og for særligt sårbare 2 m. Afstandskravet kan kun fraviges i familiegrupperne og ved hjælp til personlig pleje.
- Afstandskravene skal også overholdes udenfor.
- Vask hænder og sprit af
- Del ikke telefoner, tablets mm med hinanden og hvis det er nødvendigt, så sprit af.
- Alle bruger kun deres egne skriveredskaber(kuglepenne og blyanter), så der ikke deles med andre.

Håndhygiejne

Alle ansatte og kursister vasker hænder med flydende sæbe og vand, når

- hænderne er synligt snavsede

- efter toiletbesøg, før og efter spisning, efter næsepudsning og efter host/nys i hænder eller lommetørklæde
- brug af håndsprit forebygger kun, hvis hænderne er synligt rene og tørre
- er man ikke i nærheden af vand og sæbe kan der alternativt bruges hudvenlige vådservietter

Der er opsat spritdispensere ved alle indgange, klasselokaler og i spisesalen.

Rengøring

Rengøring med vand og sæbe nedsætter smitterisikoen, og når vi er mange sammen er det specielt vigtigt at have fokus på overflader, som hænderne hyppigt har kontakt med. Det er bl.a. håndtag, toiletsæder, armaturer på toiletter, borde, gelændere, lyskontakter, tablets m.m.

Generelt bliver der gjort ekstra rent, og alle klasselokaler rengøres om morgenen. Hvis kursisterne har haft undervisning eller samvær i et lokale, gør de rent på overflader og vasker eventuelle redskaber af inden lokalet forlades. Skraldespanden tømmes.

Værelset

- Der luftes dagligt ud i mindst 20 min.
- Toiletsæder skal rengøres og desinficeres mindst 2 gange dagligt.
- Brug kun jeres eget håndklæde, og skift det dagligt.

Toilet og bad

- Alle bruger deres eget toilet på værelset. De værelser, som ikke har bad og toilet anvises bad og toilet ved Vandhalla.
- "Offentlige toiletter" bruges som udgangspunkt kun til håndvask og helt særlige "nødsituationer". Ved disse situationer afvaskes toilettet før og efter brug. Disse toiletter rengøres 2 gange dagligt af HHA.

Personlig pleje

BPA-teams

Det er en god idé at få snakket sammen om de forholdsregler, som er vigtige i jeres team. Det kan være hygiejne, brug af værnemidler, rengøring, spisning og samvær med andre kursister.

Håndhygiejnen er altafgørende i arbejdsforhold, hvor I skal være tæt sammen. Tænk over at holde afstand, hvor det er muligt og snak evt. om brug af mundbind eller visir ved meget tæt kontakt.

Brug handsker til al personlig pleje samt ved direkte kontakt med udstyr, genstande og vasketøj. Handsker er til engangsbrug og skiftes mellem forskellige procedurer, eller hvis de er blevet beskidte.

Vi har taget udgangspunkt i en vejledning, som er udarbejdet af Odder kommune, og de følger nedenstående retningslinjer:

Forholdsregler for personer uden Covid-19 symptomer

- Udfør korrekt håndhygiejne før og efter kontakt med borgeren.
- Planlæg opgaver så borgeren så vidt muligt håndteres på afstand. Guide borgeren til at udføre opgaven på afstand.
- Undgå tæt ansigt-til-ansigt kontakt, hvis du kan. Borgeren vender hovedet væk, hvis du skal tæt på. Placer dig så vidt mulig bag eller ved siden af borgeren

Brug af værnemidler

- Ved tæt ansigt-til-ansigt kontakt i mere end 15 min.
- Spisning
- Tandbørstning, barbering
- Procedure med risiko for stænk og sprøjt fx. sondeanlæggelse, sugning, dysfagi

HHA

Følger alle regler på området og bærer mundbind, når de skal hjælpe jer med personlig pleje.

Hjælpelærere

I undervisningstiden vil det være hjælpelærerne, som udfører den personlige pleje, og de følger de overordnede retningslinier.

Sygdom og sygdomstegn

Man går ikke til undervisning eller på arbejde ved generel sygdom. Har man milde symptomer på Covid-19 skal man testes og isoleres indtil en negativ test foreligger. Man skal i første omgang orientere Kursuslederen og derefter kontakte egen læge eller vagtlæge.

Beredskab v. smitte

Hvis der er kursister eller ansatte, der bliver smittet med Covid-19 skal de i isolation derhjemme og forlade skolen med det samme. De øvrige tætte kontakter i familiegruppen, og øvrige kursister som man, mod forventning, har haft fysisk kontakt med skal herefter testes. Man går ikke til undervisning eller på arbejde førend en negativ test foreligger og 48 timer efter symptomophør.

Spisning

Al mad og drikkevarer portionsanrettes og udleveres af køkkenpersonalet fra borde i spisesalen. Al mad anrettes på tallerkener, i små skåle og placeres på lange borde, så man bare kan hente de portioner, man har lyst til og tage dem med ned på sin plads.

Alle retningslinjer for adfærd i spisesalen og spisetider gennemgås for alle kursister og ansatte i den pågældende uge.

Bordene i spisesalen er stillet op med stor afstand. Alle har faste borde, og hvis der er brug for forskudte spisetider, vaskes bordene mellem de 2 hold. Man holder sig til sit eget bord. Der må ikke deles mad mellem hinanden.

Husk at alle skal rydde pænt op efter sig og smide overskydende mad ud i de sorte beholdere, så køkkenpersonalet skal håndtere madrester og service så lidt som muligt.

Undervisning og samvær

Medarbejdere og kursister på højskolerne er undtaget fra det gældende forsamlingsforbud i undervisningstiden og i samværet, men de sundhedsfaglige anbefalinger om hygiejne og afstand vil dog fortsat være gældende.

De vejledninger som gælder for undervisning, vil blive præsenteret på det enkelte undervisningshold den første dag.

Du skal indstille dig på, at det ligesom alle andre steder i Danmark - og verden - bliver anderledes at komme tilbage på Egmont Højskolen. Sommerkurset bliver ikke helt, som du har oplevet på tidligere kurser.

Vi har gjort os umage med at finde ud af, hvordan vi laver højskole under de nye betingelser og rammer, der er udstukket fra myndighederne til os alle sammen.

Det er derfor vigtigt, at du kommer med et åbent hjerte og nysgerrigt sind.

Samvær

Ved samvær med andre kursister uden for familiegrupperne, skal anbefalingen om afstand på 1 meter i videst muligt omfang respekteres.

Kursister må ikke opholde sig på andre familiegrupperes værelser i den frie tid og samvær foregår på skolens øvrige fællesarealer og så vidt muligt udendørs.

Spisesalen og Torvet kan ikke bruges som fælles/opholdsareal i løbet af dagen.

Tidligst efter aftensmaden.

Fester og alkohol

I vejledningen til højskolerne står der bl.a.:

“Særlige retningslinier for social aktiviteter med mange deltagere bør integreres i beredskabsplanen. Egentlige fester bør undgås.”

Vi skal gøre vores bedste for at kunne lave forsvarlige sommerkurser. Men på samme tid også sommerkurser, der samler fællesskabet og lige nu også tager ansvar for og passer på fællesskabet.

Det betyder, at vi stadig skal hygge os og være sammen - men i nye rammer. De nye rammer inviterer som skrevet desværre ikke til fest i klassisk forstand, altså: lokaler med mange mennesker tæt sammen - ofte i bevægelse. Man kan danse. Men med afstand.

Vi vil af den grund være opmærksomme på, om man bliver meget synligt beruset og evt. kommer til at glemme de nye vaner og myndighedernes anbefalinger om afstand etc.

Barens åbningstider bliver fastlagt på de enkelte kurser. Men du skal forvente, at der måske bliver lavet om ifht., hvad du plejer at opleve på kurset.

Andet

Lokaler

Efter undervisning og/eller samvær i et lokale, gør kursister og lærere rent på overflader og eventuelle redskaber vaskes af inden lokalet forlades. Skraldespanden tømmes.

Der hænger en vejledning i hvert lokale.

OBS: Spisesalen og Torvet kan ikke bruges som fælles/opholdsareal i løbet af dagen. Tidligst efter aftensmaden.

Kontor

Der må max være 2 på kontoret af gangen. Man står i kø ude ved bænken og går ind, når den foran har forladt kontoret. Breve og pakker udleveres af kontorpersonalet.

Adfærd i lokalsamfundet

Vi beder jer om at følge de almindelige vejledninger for færden uden for Egmont Højskolen, mens I er på sommerkursus.

Gæster/besøg

Det er ikke muligt at modtage besøg på skolen. Man kan mødes udenfor og gå en tur med eventuelle besøgende. Der vil ikke komme andre gæster på skolen i perioden.