



# Smittevern i ungdomsskole og videregående skole (covid-19)

## Nasjonal veileder

---

Først publisert: 20. april 2020

Sist faglig oppdatert: 02. mars 2021



Veilederen er utgitt av HelseDirektoratet. Faglig innhold er levert av Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet.

## KAPITTEL 3

# 3. Smitteforebyggende tiltak

Sist faglig oppdatert: 02. mars 2021

---

## Generelle smitteverntiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smitte-spredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner. De samme tiltakene kan derfor ikke alltid brukes på skoler som for eksempel i bedrifter og i samfunnet for øvrig. Her beskriver vi tiltak for å begrense smittespredning blant elever på ungdomsskolen og videregående skoler og ansatte. Det er ikke nødvendig å sette inn ytterligere tiltak enn det som er beskrevet her med mindre annet blir bestemt av lokale eller nasjonale myndigheter.

Så lenge viruset sirkulerer i samfunnet, kan sykdom forekomme; det er ikke mulig å forhindre alle nye tilfeller. Det betyr at det kan komme smitte inn i skolen, men tiltakene beskrevet her vil begrense smittespredning. Det er viktig å ikke legge skyld på enkeltpersoner.

Formålet med rådene er å hindre spredning av covid-19. De tre grunnpilarene for å hindre smittespredning er:

1. Syke personer skal ikke være i på skolen
2. God hygiene
3. Redusert kontakt mellom personer

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

---

## Nivåinndeling av smitteverntiltak (trafikklysmodell)



I tidsrommet fra 4. til 19. januar anbefaler regjeringen alle videregående skoler og ungdomsskoler å gå over til rødt nivå.

Det er nødvendig å tilpasse smitteverntiltakene til den lokale situasjonen, både med hensyn til smitte og utbruddshåndtering, i en helhet. Dette gjøres for skoler ved å nivåinndelegge tiltakene i en trafikklysmo­dell med grønt, gult og rødt nivå. Tiltakene varierer fra vanlig organisering av skolehverdagen (grønt nivå), til mer omfattende tiltak med mindre, faste grupper og større avstand mellom elever (rødt nivå). Forskjellen på de tre nivåene gjelder særlig tiltakene for [å redusere kontakt mellom personer](#).

Kommunehelsetjenesten har smittevernkompetanse, og kan konsulteres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt. Det er smittevernmyndighetene som beslutter hvilket nivå tiltakene skal legges på i henhold til trafikklysmo­dellen. Det er foreløpig ikke åpnet for lokale nedjusteringer fra det nasjonale tiltaksnivået.

I tabell 1 og 2 er hovedtrekkene ved trafikklysmo­dellen for henholdsvis ungdomsskole og videregående skole presentert. Utfyllende informasjon er beskrevet nedenfor.

Tabell 1: Trafikklysmo­dell for ungdomsskolen

Ungdomsskole	Tiltak
Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingen syke skal møte på skolen</li> <li>2. God hygiene og normalt renhold</li> <li>3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Vanlig organisering av klasser og skolehverdag</li> </ul> </li> </ol>
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingen syke skal møte på skolen</li> <li>2. God hygiene og forsterket renhold</li> <li>3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Hele klasser regnes som en kohort*</li> <li>• Ansatte kan veksle mellom kohorter*/klasser, men holde avstand til elever hvis mulig</li> <li>• Unngå trengsel og store samlinger</li> <li>• Holde avstand i pauser/friminutt</li> </ul> </li> </ol>
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingen syke skal møte på skolen</li> <li>2. God hygiene og forsterket renhold</li> <li>3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Dele klasser inn i mindre kohorter*</li> <li>• Kohortene* bør ha faste klasserom</li> <li>• Ansatte bør komme til klasserommet</li> <li>• Tilstrebe én meters avstand mellom elever/ansatte</li> <li>• Unngå trengsel og store samlinger</li> <li>• Holde avstand i pauser/friminutt og unngå kontakt mellom ulike kohorter*</li> <li>• Vurdere alternerende oppmøtetider for elever</li> </ul> </li> </ol>

\*Faste grupper av elever kalles i denne veilederen for en «kohort». Begrepet brukes for å synliggjøre at formålet med organiseringen er å begrense smitte. En kohort er et godt utgangspunkt for

smittebegrensning og eventuell sporing av smitte og anbefales benyttet på gult og rødt nivå i ungdomsskolen. Kohortstørrelsen kan tilpasses lokale forhold, størrelsen på klassen, og den enkelte skoles forutsetninger. Kohorter må i minst mulig grad blandes med andre kohorter.

Tabell 2: TrafikklysmodeLL for videregående skole

VGS	Tiltak
Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingen syke skal møte på skolen</li> <li>2. God hygiene og normalt renhold</li> <li>3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Vanlig organisering av klasser og skolehverdag</li> </ul> </li> </ol>
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingen syke skal møte på skolen</li> <li>2. God hygiene og forsterket renhold</li> <li>3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Hele klasser kan ha undervisning sammen</li> <li>• Elever bør ha faste plasser i hvert klasserom eller faste samarbeidspartnere/-grupper</li> <li>• Ansatte kan veksle mellom klasser, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig</li> <li>• Utenfor klasserommet oppfordres elever og ansatte til å holde én meters avstand i alle situasjoner</li> <li>• Unngå trengsel og store samlinger</li> </ul> </li> </ol>
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingen syke skal møte på skolen</li> <li>2. God hygiene og forsterket renhold</li> <li>3. Kontaktreduserende tiltak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Dele inn elever i mindre grupper</li> <li>• Minst én meters avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner</li> <li>• Unngå trengsel og store samlinger</li> <li>• Vurdere alternerende oppmøtetider for elever</li> </ul> </li> </ol>

I videregående skoler blandes elevene i ulike fag, og det er derfor ikke mulig å innføre kohorter. Det er følgelig særlig viktig at de øvrige smitteverntiltakene gjennomføres.

## Syke personer skal ikke være på skolen

Ingen skal møte på skolen hvis de er syke. Dette gjelder både grønt, gult og rødt nivå.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfectionsjoner. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Dette er også grunnen til at det er viktig å være oppmerksom på symptomer som er nye, mens restsymptomer etter en gjennomgått luftveisinfectionsjon er av mindre betydning for smittsomhet.

Mer informasjon om symptomer, sykdomsbilde og når man kan gå på skolen finnes på [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

## Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen?

Det er viktig at elever, foresatte og ansatte får tydelig beskjed og forstår grunnen til at personer med nye symptomer på luftveisinfectionsjon ikke skal møte på skolen.

### Elever og ansatte med luftveissymptomer:

- Elever og ansatte med nyoppståtte luftveissymptomer og/ eller sykdomsfølelse skal ikke møte på skole, selv om symptomene er milde. [Folkehelseinstituttets nettsider](#) gir oppdaterte råd om syke voksne og elever.
- De skal holde seg hjemme til allmenntilstanden er god. Elever og ansatte kan komme tilbake på skolen når de føler seg friske og feberfrie, selv om de har noe restsymptomer på luftveisinfectionsjon (noe hoste, snørr, tett nese).

### Elever eller ansatte som er i isolasjon eller karantene:

- Det forutsettes at elever og ansatte ikke oppsøker skolen dersom de er i karantene eller isolasjon. Det er ikke skolens ansvar å identifisere hvem som skal i isolasjon eller karantene. For mer informasjon se [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

## Når sykdom oppstår på skolen

Elever som får symptomer på luftveisinfectionsjon skal sendes hjem fra skolen. På ungdomstrinnet og i videregående opplæring må foresatte varsles om hjemsending inntil eleven er myndig. Syke elever bør ikke ta offentlig transport. Dersom eleven hentes, skal han/hun vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre elever. Den syke bør bruke munnbind dersom dette er tilgjengelig og det ikke er mulig å holde to meters avstand til andre. Dette kan redusere smittespredning. De som har vært i kontakt med eleven må huske å vaske hendene. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der eleven har oppholdt seg, det er tilstrekkelig å bruke vanlige rengjøringsmidler.

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

## Hva hvis en i husstanden til en elev/ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfectionsjon, men ikke bekreftet covid-19, skal eleven/den ansatte møte på skolen som normalt.

## Hvis en i husstanden til en elev/ansatt har bekreftet covid-19

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

# God hygiene

## God hånd- og hostehygiene

Håndvask og god hostehygiene er viktig på både grønt, gult og rødt tiltaksnivå.

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender og reduserer smitte ved hoste.

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

## Håndhygiene

God [håndhygiene](#) bør utføres på rett måte, til rett tid og med effektive og skånsomme produkter. Gode fasiliteter og gode rutiner er nødvendig for etterlevelse.

Når bør håndvask/-desinfeksjon utføres:

- Ved ankomst skole
- Før måltider/mathåndtering
- Etter toalettbesøk
- Ved synlig skitne hender
- Ved bytte av klasserom
- Etter kontakt med kroppsvæsker (eksempelvis etter å ha pusset nesen)
- Etter kontakt med dyr

Både håndvask og alkoholbasert hånddesinfeksjon er som regel effektivt. Normalt anbefales håndvask med såpe og vann. Hendene kan tørkes ved bruk av engangs papirhåndklær eller lufttørkere.

Alkoholbasert hånddesinfeksjon er enkelt å gjøre tilgjengelig og skånsomt for huden. Det kan derfor være et godt alternativ til håndvask, men har redusert effekt når hendene er våte eller synlig skitne. Det er ikke behov for å utføre både håndvask og hånddesinfeksjon fordi det er belastende for huden på hendene. En av delene holder.

Dersom hendene er synlig tilgriset og man ikke har såpe og vann tilgjengelig kan hendene rengjøres med våtservietter, eventuelt i kombinasjon med etterfølgende hånddesinfeksjon (for eksempel på tur).

Tabell 3: Hvordan skal håndhygiene utføres

Håndvask	Hånddesinfeksjon
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fukt hendene i lunkent vann</li><li>• Påfør såpe (parfymefri, pH &lt;5,5)</li><li>• Fordel såpen over alle overflater på begge hender</li><li>• Skyll hendene godt</li><li>• Klapptørk hendene med gode papirhåndklær (ikke gni, det gir såre hender)</li><li>• Skru av kranen med papirhåndkleet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta hånddesinfeksjonsmiddel i hånden</li><li>• Fordel middelet godt på begge hender, og gni lett inn i huden</li><li>• Når hendene er tørre, er de rene</li></ul>

---

## Hudpleie:

Det oppfordres til å smøre hendene ved behov. Ved bruk av felles tuber, tilse at åpningen på tuben ikke kommer i kontakt med hud eller gjenstander under bruk slik at kremen ikke forurenses.

---

Les mer om råd for håndhygiene, inkludert valg av produkter, fremgangsmåte og hudpleie på [Folkehelseinstituttet nettsider](#).

## Hostehygiene

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

## Bruk av munnbind

Det er ikke anbefalt å bruke munnbind på skolen, hverken for elever eller ansatte. Skolen bør likevel ha munnbind tilgjengelig i tilfelle elever eller ansatte blir syke og det ikke er mulig å holde avstand.

Elever på ungdomsskolen og i videregående skole bør bruke munnbind utenfor skolen i de samme situasjoner som den øvrige befolkningen. Det er ikke nødvendig å bruke munnbind hvis skoleskys foregår på egne busser der det ikke er andre passasjerer. Se råd på [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

Ansatte med høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19 anbefales å ta kontakt med egen lege og arbeidsgiver om det er behov for [tilrettelegging av arbeidet](#).

## Godt renhold

### Grønt nivå

Ved grønt nivå vil det være tilstrekkelig med normalt renhold. Det nye koronaviruset fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler.

### Gult og rødt nivå

Ved gult og rødt nivå tilrådes forsterket renhold. Skoleeier bør gå igjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Viruset 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.

Forsterket renhold utføres på utsatte områder:

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig.
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Spisebord vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, stoler, andre bordflater og andre gjenstander som ofte berøres rengjøres hyppig, minimum daglig.

- Pult/arbeidsplasser rengjøres daglig. Elevene kan gjerne utføre dette selv.
- Nettbrett, datamaskiner/tastaturer og annet utstyr som deles og brukes i undervisningen må også vaskes av, minimum daglig.
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til vanlige rutiner.

Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr ved rengjøring. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig på skolen. 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.

## Ventilasjon og lufting

Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å lufte regelmessig. For øvrig bør eksisterende ventilasjonssystem brukes og vedlikeholdes som normalt.

---

# Redusert kontakt mellom personer

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. Det overordnede målet med kontaktreduserende tiltak er å begrense smittespredning mellom personer og å begrense antall kontakter. Dette letter arbeidet med smittesporing og hindrer at hele skolen må stenge ved påvisning av smitte hos en elev eller ansatt.

Det er to hovedtilnærminger for å minske kontakt mellom elever og ansatte på ungdomsskole og videregående skole:

1. Overholde avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner.
2. Redusere antall nærkontakter ved å dele elevene i faste grupper og/eller ha faste plasser i hvert klasserom.

Det er viktig at skoleeiere og skoler bidrar til å finne gode løsninger lokalt, slik at både elever, foresatte og ansatte føler seg trygge på at smitteverntiltakene kan gjennomføres. Det er viktig å understreke at personalet fortsatt skal ivareta elevenes behov for trygghet og skape et godt psykososialt miljø.

For elever på ungdomsskole og videregående skole, kan man i økende grad etter alder forvente at elevene kan holde avstand til hverandre og overholde de andre smittevern-rådene. Ungdommer må få informasjon slik at de forstår betydningen av å gjennomføre smitteverntiltakene. Dette er særlig viktig for elever i videregående skole grunnet blanding av elever i ulike fag.

For elever med særskilte behov hvor det er vanskelig å regulere avstand til andre, se [smittevernveileder for trinnene 1.-7.](#)

Gjennomføring av større enkeltarrangementer må gjøres i henhold til gjeldende anbefalinger fra [Folkehelseinstituttet](#) og [Helsedirektoratet](#).

## Ansatte



Ansatte bør så langt det er mulig holde minst én meters avstand til andre ansatte gjennom hele arbeidsdagen. Ved smitte hos en ansatt unngår man da at mange ansatte blir smittet eller må i karantene, og hindrer at fravær går utover undervisningstilbudet. Skoleledelsen må vurdere hvor mange ansatte som kan være til stede avhengig av arealet som er tilgjengelig i for eksempel kontorer og i fellesarealer. Se også [Råd til arbeidsplasser \(fhi.no\)](#) for råd om smitteforebygging på arbeidsplassen.

Skolene oppfordres til å begrense kontakt mellom ansatte som ikke naturlig arbeider sammen, så langt det er mulig. Bruk av assistenter, timelærere og spesialpersonell kan representere en særskilt utfordring ved at de gjennom sin arbeidsfunksjon har kontakt med både elever og andre ansatte på tvers av klasser og trinn.

## Kontaktreduserende tiltak i ungdomsskoler (grønt, gult og rødt nivå)

### Grønt nivå

#### Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas.

#### Organisering av kohorter:

- Ved grønt nivå er det ikke behov for kohortinndeling av elever.

#### Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.

#### For ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.

### Gult nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

#### Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas.

#### Organisering av kohorter:

- Klassen regnes som en kohort
- Ansatte kan veksle mellom ulike kohorter for gjennomføring av vanlig undervisning
- Blanding av elever på tvers av kohorter begrenses så langt det er mulig.
- For gjennomføring av språkfag, valgfag, og andre fag der elevene blandes, bør elevene grupperes i klasserommet ut fra kohorttilhørighet eller ha faste plasser i alle klasserom.
- To kohorter kan eventuelt samarbeide for praktisk gjennomføring av skoledagen. Samarbeid kan foregå utendørs der det er mulig.

- Innendørs kan grupper/kohorter som ikke samarbeider passere hverandre og være kortvarig i samme område (inntil 15 minutter). Kohortene kan imidlertid oppholde seg i samme rom over lengre tid forutsatt at det er minimum to meters avstand mellom dem hele tiden.

#### **Tetthet i grupper:**

- Elever bør ha faste pulter/arbeidsplasser.
- Det er ikke nødvendig å begrense elevers vanlige bevegelser i klasserommet.
- Større samlinger bør unngås.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderober og andre områder det kan oppstå trengsel.

#### **Friminutt:**

- Elever oppfordres til å holde avstand i friminutt.
- Ha voksne ute i friminutt for å hjelpe elevene å holde avstand.
- Vurdere ulike tidspunkt for friminutt for å begrense antall elever som er ute samtidig (avhengig av antall elever og størrelse på skolegård).

#### **Begrense deling av mat og gjenstander:**

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte ved hver sin pult når de spiser.
- Mat kan tilberedes og serveres på skolen etter vanlige retningslinjer. Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Ved felles kantine, bør ulike kohorter sitte sammen.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.

#### **Transport og skoleskyss:**

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør elevene holde avstand til andre.
- Skoleturer som innebærer ansamling av elever i grupper og på offentlige transportmidler bør begrenses.
- Elever fra samme husholdning eller samme kohort kan sitte sammen (for eksempel ved drosjetransport).
- Skoleskyss: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende [nasjonale](#) eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.

#### **Spesielt for ansatte:**

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger i alle situasjoner.
- Ved bruk av ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom der det lar seg gjøre
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Vurdere digitale møter i stedet for fysiske møter der det er mulig.
- Ved fravær av personell kan det være behov for vikarer og/eller omrokkering av personell mellom kohorter. Dette gjøres når det er nødvendig, men omrokkeringer bør likevel begrenses.

- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.

## Rødt nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

Det er en fordel at elevene begrenser omgang med mange andre ungdommer på fritiden.

### Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.
- Elevers behov for omsorg må ivaretas.

### Organisering av kohorter:

- Etablere mindre grupper av elever/kohorter, men det er ikke et absolutt krav.
  - Kohortstørrelsen kan baseres på forholdstallet mellom lærer og elev i henhold til norm for lærertetthet. På ungdomstrinnet er lærertetthetsnormen [1] 20 elever per ansatt.
  - For praktisk gjennomføring er det mulig å øke kohortstørrelsen med noen få ekstra elever.
  - Skolene må selv vurdere om det er forsvarlig å øke størrelse på kohortene basert på elevenes alder og mulighet til å holde avstand.
  - Dersom det ikke etableres kohorter, bør elevene kunne holde en meters avstand til andre.
  - Kohortene bør i minst mulig grad bytte klasserom
  - Ansatte bør komme til klasserommet slik at ikke kohorten trenger å bytte rom
- Elever og ansatte innen en kohort oppfordres til å holde avstand til hverandre, helst en meter, men det er ikke nødvendig å begrense elevers vanlige bevegelser i klasserommet
- Blanding av elever på tvers av kohorter begrenses der det er mulig.
- For gjennomføring av språkfag, valgfag, og andre fag der elevene blandes, må det sikres at elever kan holde minst en meters avstand til hverandre. Elevene bør helst grupperes i klasserommet ut fra kohorttilhørighet.
- To kohorter kan eventuelt samarbeide for praktisk gjennomføring av skoledagen. Samarbeid kan foregå utendørs der det er mulig.
- Innendørs kan grupper/kohorter som ikke samarbeider passere hverandre og være kortvarig i samme område (inntil 15 minutter). Kohortene kan imidlertid oppholde seg i samme rom over lengre tid forutsatt det kan være minimum to meters avstand mellom dem hele tiden. Kohorter kan eventuelt bytte sammensetning ukentlig etter en helg (minst to dager uten kontakt mellom ansatte og elever).

### Tetthet i grupper:

- Alle elever bør ha egen pult/arbeidsplass for å sikre avstand på minst en meter. Der elever ikke har egen pult, sikres arbeidsplass med avstand.
- Større samlinger skal unngås.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderober og andre områder der det kan oppstå trengsel.
- Ved fysisk plassmangel i skolen, kan alternierende dager, ulik oppmøtetid, og større/alternative lokaler vurderes. I tillegg er det mulig å tilrettelegge for økt bruk av uteaktiviteter/undervisning ute.

### På starten og slutten av dagen:

- Avtale spredte oppmøtesteder før skoledagen begynner for å begrense antall elever som samles på et sted og unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene.

#### **Friminutt/pauser:**

- Elever må minnes på å holde avstand i friminutt (minst en meter).
- Ha voksne ute i friminutt for å hjelpe elevene å holde avstand.
- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall elever som er ute samtidig, og tilrettelegg for at pauser kan foregå utendørs.

#### **Begrense deling av mat og gjenstander:**

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte på hver sin pult når de spiser.
- Mat kan tilberedes og serveres på skolen i henhold til [vanlige retningslinjer](#). Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Ved felles kantine, bør ulike kohorter sitte sammen med avstand til andre kohorter.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.
- Læringsmateriell og lignende bør ikke deles mellom kohorter før de er rengjort.

#### **Transport og skoleskyss:**

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør elevene holde avstand til andre.
- Skoleturer som innebærer ansamling av elever i grupper og på offentlige transportmidler bør unngås.
- Elever fra samme husholdning eller samme kohort kan sitte sammen (for eksempel ved drosjetransport).
- Skoleskyss: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende [nasjonale](#) eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.

#### **Spesielt for ansatte:**

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger i alle situasjoner.
- Holde avstand til elever der det er mulig (minst en meter)
- Der det er nødvendig med ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom så langt det lar seg gjøre
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.
- Bruke digitale møter i stedet for fysiske møter der det er mulig.
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer må vaskes av etter bruk.
- Ved fravær av personell kan det være behov for vikarer og/eller omrokkering av personell mellom kohorter. Dette kan gjøres når det er nødvendig, men omrokkeringer bør likevel begrenses mest mulig.

# Kontaktreduserende tiltak i videregående skoler (grønt, gult og rødt nivå)

## Grønt nivå

### Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.

### Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.

### Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.

## Gult nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

### Fysisk kontakt:

- Håndhilsning og klemming bør unngås.

### Tetthet i grupper:

- Hele klasser og andre faste grupper kan ha undervisning sammen.
- Elever bør ha fast plass i klasserommet og/eller faste samarbeidspartnere/-grupper.
- Ansatte kan veksle mellom klasser/grupper, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig.
- Større samlinger bør unngås.
- Utenfor klasserommet oppfordres elever og ansatte til å holde en meters avstand i alle situasjoner.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderober og andre områder det kan oppstå trengsel.

### Friminutt:

- Elever oppfordres til å holde minst en meters avstand i friminutt og pauser.

### Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Elevene bør sitte på sine faste plasser når de spiser.
- Mat kan tilberedes og serveres på skolen etter [vanlige retningslinjer](#). Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Ved felles kantine, må det sikres avstand mellom elever.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.

### **Transport og skoleskyss:**

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør elevene holde avstand til andre.
- Skoleturer som innebærer ansamling av elever i grupper og på offentlige transportmidler bør begrenses.
- Skoleskyss: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende [nasjonale](#) eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.

### **Spesielt for ansatte:**

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger i alle situasjoner.
- Holde avstand til elever der det er mulig
- Lærere kan ambulere på tvers av klasser, mens elevene har faste klasserom og faste plasser så langt det lar seg gjøre
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Vurdere digitale møter i stedet for fysiske møter der det er mulig.
- Ved fravær av personell kan det være behov for vikarer og/eller omrokking av personell mellom kohorter. Dette gjøres når det er nødvendig, men omrokkinger bør likevel begrenses.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner i hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.

## **Rødt nivå**

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

Det er en fordel at elevene begrenser omgang med mange andre ungdommer på fritiden.

### **Fysisk kontakt:**

- Håndhilsning og klemming bør unngås.

### **Tetthet i grupper:**

- Minst en meters avstand mellom elever/ansatte i alle situasjoner.
- Avstandskravet kan være vanskelig å opprettholde i små lokaler med fulle klasser. Elevene bør da deles i mindre grupper, ha oppmøte alternerende dager, ulik oppmøtetid og/eller vurdere bruk av alternative lokaler.
- Elever bør ha fast plass i klasserommet og/eller faste samarbeidspartnere/grupper.
- Ansatte kan veksle mellom klasser, men bør holde avstand til elever så langt det er mulig.
- Større samlinger skal unngås.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderober og andre områder der det kan oppstå trengsel.

### **På starten og slutten av dagen:**

- Vurdere spredte oppmøtesteder før skoledagen begynner, for å begrense antall elever som samles på et sted, og unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene.

### **Friminutt/pauser:**

- Elever må minnes på å holde avstand i friminutt og pauser (minst en meter).
- Ha pauser på ulikt tidspunkt for å begrense antall elever som er ute samtidig, og tilrettelegge for at pauser kan foregå utendørs.

### **Begrense deling av mat og gjenstander:**

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Mat kan gjerne tilberedes og serveres på skolen etter [vanlige retningslinjer](#). Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Elevene bør sitte på sine faste plasser når de spiser.
- Ved felles kantine må det sikres avstand mellom elever.
- Begrens deling av for eksempel skrivesaker, arbeidsverktøy, nettbrett og lignende.
- Skolebøker kan fraktes mellom skolen og hjemmet. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.

### **Transport og skoleskyss:**

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør elevene holde avstand til andre.
- Skoleturer som innebærer ansamling av elever i grupper og på offentlige transportmidler bør unngås.
- Skoleskyss: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende [nasjonale](#) eller lokale retningslinjer for kollektivtransport, inkludert anbefalinger eller påbud om munnbind.

### **Spesielt for ansatte:**

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand til kolleger i alle situasjoner (minst en meter).
- Holde avstand til elever der det er mulig (minst en meter).
- Lærere kan ambulerer på tvers av klasser, mens elevene har faste klasserom og faste plasser så langt det lar seg gjøre
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind utenom skolen.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner ved hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.
- Bruke digitale møter i stedet for fysiske møter der det er mulig.
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer må vaskes av etter bruk.
- Ved fravær av personell kan det være behov for vikarer og/eller omrokking av personell mellom kohorter. Dette kan gjøres når det er nødvendig, men omrokkinger bør likevel begrenses mest mulig.

## **Felles for ungdomsskoler og videregående skoler (gjelder alle nivå)**

### **Spesielle tjenester:**

- Spesielle tjenester (PPT, logoped og andre) skal følge grunnleggende smittevernrutiner etter gjeldende anbefalinger (god hånd- og hostehygiene, ikke møte opp ved sykdom, osv.), men kan ellers utføre sitt arbeid som normalt.

### Spesielt for skolehelsetjenesten:

- Helsesykepleiere og skoleleger har viktige roller som rådgivere i det smittevernfarende arbeidet på skolen. I tillegg er helsesykepleiere viktige samtalepartnere for elever, og for å kunne gi helsemessig og psykososial støtte i tråd med nasjonal faglig [retningslinje for helsestasjons- og skolehelsetjenesten](#).
- Undervisning, samtaler, undersøkelser, oppfølging og vaksinasjon av elever kan gjennomføres etter samme retningslinjer som for øvrige helsetjeneste. Se [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

### Skolebibliotek:

- Utlån av bøker er greit såfremt håndvask er utført før ankomst skolebiblioteket.
- Antall besøkende bestemmes av muligheten til å holde avstand mellom personer.
- Innlevering av bøker etter sykdom: Elever skal holdes seg hjemme ved sykdom, og bøker kan innleveres når eleven selv kan komme tilbake på skolen.

### Fotnoter

[1] Jf. Forskrift til opplæringsloven § 14A-1.

---

## Smitteverntiltak i enkelte fag på ungdomstrinnet og i videregående opplæring

Her følger råd for enkelte fag som krever ekstratiltak, i tillegg til de rådene som er beskrevet over.

### Grønt nivå

Undervisning kan foregå som vanlig

### Gult nivå

Kroppsøving:

- Utegyms anbefales når det er mulig.
- Garderober kan benyttes. For ungdomsskole kan samme kohort dele garderobe, for videregående skole bør det tilstrebes å holde en meters avstand.
- Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele kohorten/klassen ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i [veileder om smittevern i idretten](#).

Musikk:

- Unngå at blåseinstrumenter deles av flere elever.



- Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter må berørte områder tørkes av etter bruk. Hvis felles utstyr må benyttes av flere, anbefales håndvask før og etter bruk.
- Elever kan synge i kor innenfor sin kohort eller mindre grupper. Selv om det ikke foreligger sikker dokumentasjon på at korsang øker risiko for smitte, er det viktig å holde minst en meters avstand ved blanding av klasser/ kohorter.

#### Mat og helse:

- Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat. Det bør utøves god håndhygiene og vanlig kjøkkenhygiene.
- Undervisningen kan gjennomføres i de gjeldende klassene.

## Rødt nivå

#### Kroppsøving:

- Utegyms anbefales når det er mulig.
- Garderober og dusjer kan benyttes så lenge det ikke er trengsel. Elevene kan deles i mindre grupper for å begrense antall i garderobe/dusj samtidig.
- Skift før kroppsøving kan eventuelt gjennomføres i ulike klasserom for å sørge for mer plass.
- Dusjing etter kroppsøving kan utsettes til elevene har kommet hjem.
- Unngå aktiviteter med nær kontakt mellom elever.
- Svømmeundervisning: Klorinnholdet i bassengvann inaktiverer både koronavirus og andre virus. Undervisningen må organiseres slik at nærkontakt mellom elever i garderober og bassenget unngås.
- Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele kohorten/klassen ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i idrettsveilederen.

#### Musikk:

- Instrumenter og musikkutstyr bør så langt det er mulig ikke deles og ikke berøres av andre enn den som skal benytte det. Hvis felles utstyr må benyttes av flere, anbefales håndvask før og etter bruk.
- Unngå at blåseinstrumenter deles av flere elever.
- Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter, må berørte områder tørkes av etter bruk.
- Elever kan synge i kor innenfor sin kohort eller mindre grupper. Selv om det ikke foreligger sikker dokumentasjon på at korsang øker risiko for smitte, er det viktig å holde minst en meters avstand ved blanding av klasser/ kohorter.
- Ved sang og samspill med blåseinstrumenter anbefales det at elevene står med minst én meters avstand.

#### Mat og helse:

- Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat. Det bør utøves god håndhygiene og vanlig kjøkkenhygiene.
- Undervisningen kan gjennomføres i de gjeldende kohorter.

#### Kunst og håndverk:

- Begrens deling av utstyr. Vask og rengjør utstyret der det er mulig etter bruk.

# Yrkesfag i videregående opplæring

For gjennomføring av den praktiske del av undervisningen som skjer på skole eller praksissted gjelder de samme grunnprinsippene som er beskrevet over. Ved gult og rødt nivå der det ikke er mulig med faste plasser, er det anbefalt at elever i yrkesfag har faste samarbeidspartnere/-grupper for gjennomføring av undervisning som krever tettere kontakt.

Det er som hovedregel ikke behov for personlig beskyttelsesutstyr for å ivareta smitte-vernet. Bransjestandarder skal følges så langt det er mulig på skolen og i praksis.

Se [Folkehelseinstituttets nettsider for beskrivelse av bransjestandarder](#) for beskrivelse av bransjestandarder.

## Fag som innebærer tett kontakt

Dette gjelder for eksempel frisør, hudpleie, fotterapeut m.m. Det henvises til bransjestandard/råd for opprettholdelse av smittevern der dette er utarbeidet. Disse vil være gjeldende også i lærings situasjonen. For helse- og ambulanséfag henvises det til råd for smittevern i helsetjenesten.

## Fag der det brukes felles utstyr

Mange fag innebærer bruk av utstyr som må deles. Ved grønt nivå er det ikke behov for tiltak utover det som er beskrevet i kapittelet om [«Kontaktreduserende tiltak i videregående skoler \(grønt, gult og rødt nivå\).»](#) Ved gult og rødt nivå kan man i den grad det er mulig benytte personlig utstyr eller utstyr som er reservert én elev. Når dette ikke er mulig, skal kontaktpunkter på utstyret rengjøres etter bruk.

## Mat-, kokk-, restaurant- og servitørfag

Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat eller vann. Vanlige rutiner for kjøkkenhygiene gjelder. Ha gode rutiner for håndhygiene. Det er ikke behov for ytterligere tiltak enn det som allerede er beskrevet over.

Se for øvrig [Mattilsynets nettsider](#).

---

# Leirskoler og samlinger av elever på tvers av skoler eller kommuner

Leirskoler samler elever fra ulike regioner. Disse bør også følge rådene i kapittelet [«Spesielt for videregående skoler der elevene bor på internat»](#), så langt de er dekkende. Elevene bør bo og ha aktiviteter innen sin kohort. Det anbefales ikke å gjennomføre leirskole i kommuner som er på rødt tiltaksnivå. Likeledes, hvis en klasse/skole er på rødt nivå, bør de ikke delta på leirskole.

Ved elevsamlinger/fagundervisning der elever fra flere skoler i samme kommune samles, bør elevene holde anbefalt avstand.

Ved spesielle lands- eller regionsdekkende undervisningstilbud der elever samles over flere dager, bør man følge rådene i kapittelet [«Spesielt for videregående skoler der elevene bor på internat»](#), så langt de er dekkende.

Det bør legges til rette for at avstand kan opprettholdes både i og utenfor undervisningssituasjonen. Deltagerne bør organiseres i mindre grupper slik at antall kontakter begrenses. På rødt tiltaksnivå anbefales det at fagsamlinger kan gjennomføres digitalt.

For både leirskoler og elevsamlinger må det foreligge en plan for håndtering av elever som blir syke eller må i karantene. Dette innebærer å ha tilgjengelige fasiliteter for isolasjon/karantene og rutiner for hjemreise.

Det må sikres gode rutiner for informasjon, både i forkant av samlinger og dersom det oppstår sykdom eller påvises smitte. Det må vurderes om det bør opprettes kontakt med lokale helsemyndigheter i forkant av leirskoleopphold/samlinger for håndtering av mulig smitte.