

Regler och rekommendationer för att undvika smitta på Södra, gällande från 2022-01-03 och tills vidare

1. Vi utgår från att alla som studerar eller arbetar på Södra vaccinerar sig. Det är det effektivaste sättet att undvika att själv bli allvarligt sjuk och att hindra smittspridning. På så sätt visar vi omtanke om andra och bidrar till att vi kan ha all undervisning på plats. Alla som är över 18 år kan få vaccin mot Covid-19. Instruktioner för att boka tid finns hos 1177 Vårdguiden, www.1177.se/Stockholm/
2. Fullvaccinerad är den som tagit minst två doser och den sista dosen togs för minst 2 veckor sedan. Alla andra betraktas som ovaccinerade.
3. Du ska vara helt frisk för att komma till skolan och symptomfri i minst 2 dygn om du känt dig sjuk.
4. Stanna hemma. Du ska stanna hemma även om du bara känner dig lite sjuk eftersom du inte kan veta om det beror på Covid-19. Det gäller även om du tidigare haft Covid-19 eller är vaccinerad.
5. Testa dig. Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vuxna med symptom på Covid-19 testar sig för pågående infektion. Detta gäller även om du är vaccinerad. Samma rekommendation gäller för barn från förskoleklass, det vill säga från cirka 6 års ålder. Har du haft Covid-19 inom det senaste halvåret behöver du vanligtvis inte testa dig.
6. Om du blir sjuk och det konstateras att du har Covid-19 måste du omgående höra av dig till skolan, meddela oss när du blev sjuk och när du senast var i skolan! Vi kan behöva fatta beslut om att sätta din kurs, klass eller grupp i karantän i minst 7 dygn, för att säkerställa att eventuellt smitta stoppas. Om du är ovaccinerad får du komma tillbaka till skolan när du har blivit frisk och minst 7 dygn har gått sedan du blev sjuk. De 2 sista dygna ska ha varit utan feber och att du i övrigt känner dig frisk.
7. Om någon du bor med eller någon du haft nära kontakt med blir sjuk och konstateras ha Covid-19 gäller följande, oavsett om du är fullvaccinerad eller inte:
 - Stanna hemma.
 - Boka tid för egen provtagning via 1177.se även om du inte har symptom. Det är för att upptäcka eventuell smittspridning. Om det första provet inte visar Covid-19 ska du testa dig på nytt en gång till, cirka 5 dygn efter att du blev utsatt för smitta och invänta svar.
 - Arbeta på distans om du har möjlighet.

- Meddela din chef/mentor att du kan ha utsatts för smitta.
 - Var noggrann med handhygien.
 - Under 7 dygn, räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta, ska du träffa så få personer som möjligt och vara noga med att hålla avstånd. Avstå från alla fritidsaktiviteter. Detta gäller även om du har lämnat prov som inte påvisade Covid-19.
8. Om du har varit utomlands följer du rekommendationer om Covid 19-test med mera som finns på FHMs webbplats. Är du osäker hur du ska göra, ring 1177 eller rådgör med rektor.
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/om-du-planerar-att-resa/rekommendationer-till-dig-som-reser-in-i-sverige/>
9. Om du kommer vistas i miljöer där ökad risk för smitta föreligger, till exempel vid resa inom landet eller liknande, måste du själv ta stort ansvar, bedöma situationen och fatta beslut om du sedan ska stanna hemma i karantän, ta Covid 19-test eller inte. Rådgör gärna med rektor, eller ring 1177.
10. Följ skolans regler. På skolan måste du följa de regler som gäller kring avstånd och hygien. Se de affischer som sitter upp (eller läs mer här nedan under rubrik "För vår trygghet och hälsa följer vi alla dessa regler!").

För vår trygghet och hälsa följer vi alla dessa regler!

- Vi håller alltid minst armlängds avstånd till varandra i skolan! Respektera denna regel!
- Vi hjälps åt att hålla rent och att torka av med desinfektion i klassrum, pentryn och andra gemensamma utrymmen.
- Vi tvättar händerna noga med tvål och varmt vatten efter toalettbesök, före måltid och vid hantering av mat i köken. Använd handsprit.
- Om vi måste hosta eller nysa så gör vi det i armvecket eller i en pappersnäsduk. Så hindrar vi smitta från att spridas omkring oss och från att förorena våra händer.
- Vi undviker att ta med händer i ansiktet, runt ögon, näsa och mun.
- Om vi känner oss sjuka, har feber, hostar eller nyser stannar vi hemma.
- Vi undviker nära kontakt med personer som är sjuka, har feber, hostar och nyser.