

## **Smittevern-instruks for kursdeltakere hos Westcon Løfteteknikk (WCL)**

Alle må utøve godt smittevern under hele kursforløpet. Det betyr bl.a. at denne instruksjonen må leses og følges. Hovedprinsippene for smittevern skal overholdes både under kurset og på fritiden.

- 1) Syke personer skal holde seg hjemme
- 2) God hånd- og hostehygiene
- 3) Hold minst 1 avstand fra andre personer.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer.

### **Hvis du er syk.**

- ✓ Personer som skal holde seg hjemme;
  - Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer.
  - Personer som er i karantene eller isolasjon.
- ✓ Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan kursdeltakeren møte på kurs. Kursdeltakeren skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19/luftveisinfeksjon.
- ✓ Deltakere som blir syke mens de er på kurs må dra hjem så snart det er mulig.

### **Utvis god hygiene.**

Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

- ✓ Host og nys i et papirlommetørkle som så kastes. Utfør håndhygiene etterpå.
- ✓ Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- ✓ Håndvask utføres som et minimum ved ankomst, etter toalettbesøk, og før og etter spising.
- ✓ Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvask ikke er tilgjengelig.
- ✓ Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt skal unngås i den grad det er mulig.
- ✓ Unngå å berøre ansiktet.
- ✓ Hvis flere personer kan komme i kontakt med det samme utstyret, skal alle bruke hansker.

### **Opphold i undervisningslokaler, garderobe, treningsmoduler og andre fellesarealer.**

- ✓ Følg anvisninger i oppslag og fra instruktører.
- ✓ Alle skal til enhver tid holde avstand til andre på minst 1 meter.
- ✓ Alle må være påpasselig med å rydde og kaste sitt eget søppel hver dag.
- ✓ Opphold i garderobe skal begrenses til det mest nødvendige.
- ✓ Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko, men pass på å unngå nær ansikt-til-ansikt-kontakt.
- ✓ Dersom nærkontakt ikke kan unngås (1 meter-regelen) skal vernebriller og maske som dekker munn og nese benyttes.
- ✓ Personheisen i bygget skal ikke brukes.
- ✓ Vi holder alt nødvendig personlig verneutstyr (PVU), men kursdeltakere oppfordres til å ta med eget PVU, spesielt med tanke på vernesko.

### **Hold deg oppdatert.**

Alltid oppdaterte nyheter, tall, informasjon og råd om korona-viruset finner du på [Folkehelseinstituttet \(FHI\) sine temasider](#)

**Alle kurs gjennomføres i henhold til Folkehelseinstituttet (FHI) sine anbefalinger.**

**Denne instruksjonen er utarbeidet etter "Råd til arbeidsplasser" fra FHI og interne retningslinjer for smittevern i WCL.**

**VELKOMMEN TIL KURS HOS WESTCON LØFTETEKNIKK!**