

## **Allmenne smittevernråd til virksomhetskritisk personell ved UiB.**

### **Generelle råd til ansatte på jobb ved UIB:**

**Kort innledning:** for å forstå hensikten med å iverksette smitteverntiltak, er det nødvendig å forstå hvordan Covid-19 viruset sprer seg. Det nye koronaviruset SARS-CoV-2 er et tidligere ukjent virus. Smittemåten er hovedsakelig dråpe- og kontaktsmitte som for andre koronavirus, men man har også påvist viruset i avføring (feces).

Innholdet i forholdsreglene er utviklet av helsemyndighetene i Norge for smittevern i helsetjenesten, men kan nå gjelde alle grunnleggende rutiner for å hindre smittespredning i befolkningen. Detaljene i de konkrete rådene kan variere noe, men prinsippene er i hovedsak de samme. Vi har valgt å bruke begrepet basale smittevernrutiner, som i kortversjon omtales som basale rutiner.

De aller fleste som blir smittet, smittes direkte fra en person som man har nærkontakt med. Man blir da smittet av en person som hoster eller nyser, slik at man får dråper med smitte inn på øynene, i nesen, eller i munnen.

Noen kan bli smittet ved at de tar på gjenstander som har slik dråpesmitte på seg, ved at man berører disse med hendene, for så å ta seg til ansiktet slik at dråper med smitte kommer inn i øyne, nese, eller munn.

Det er derfor viktig å ha rutiner som stopper smitteveien til viruset: ved å ha gode hoste og nyse vaner (ikke spre dråper med smitte), ved å ha god og hyppig håndvask, og ved å vaske og desinfisere flater og områder der den syke har vært. Hold minst en meters avstand til andre mennesker, da dette er rekkevidden til dråpespredning ved hosting eller nysing. Unngå å håndhilse og å klemme.

### **Bruk av basale rutiner:**

Basale smittevernrutiner inkluderer følgende tiltak:

#### **1.**

Håndhygiene er ett av de viktigste enkelttiltakene for å forebygge smittespredning i befolkningen. Forutsetningen for å kunne utføre korrekt håndhygiene er at neglene er kortklippte (<2 mm ut fra fingertuppen), uten kunstige negler, og at smykker som ringer, armbånd, armbåndsur ikke bæres (gjelder særlig helsepersonell men kan være rådgivende også til andre).

- bruk håndvask med vanlig såpe og vann når hendene er synlig tilskitnet og tørk deretter med engangshåndklær.
- hånddesinfeksjon med alkoholbasert middel dersom håndvask ikke er tilgjengelig. Unntaket er når hendene er synlig tilskitnet; da benyttes håndvask.

**Det anbefales å utføre håndvask som en del av morgenrutinen, samt at det utføres:**

- når man kommer inn etter at å har vært ute på offentlige steder .

- etter toalettbesøk
- hver gang før man inntar et måltid
- etter kontakt med forurensede gjenstander og utstyr
- før håndtering og servering av mat
- etter at hansker er tatt av
- etter hosting, nysing, og etter at man har pusset nesen.

## 2.

### Hostehygiene

- Ved hosting, nysing og økt sekresjon fra luftveiene er det viktig å utvise forsiktighet for å hindre smitte.
- unngå å hoste eller nyse direkte mot andre og dekk til munn og nese med papir som umiddelbart kastes
- Bruk albuekroken når du må hoste eller nyse og ikke har papir tilgjengelig.

## 3.

### Renhold og desinfeksjon

- Økt desinfisering/rengjøring av berøringspunkter som flater, dørhåndtak, lysbrytere, heisknapper med egnet desinfeksjonsmiddel. SARS-CoV-2 er følsom for desinfeksjonsmidler som Virkon, Perasafe og alkohol. Vanlig alkoholholdig desinfeksjon kan derfor benyttes.
- vanlig renhold utføres i tråd med virksomhetens renholdsplan.

## 4.

### Generelt

- Hold avstand til andre, både på jobb, ute og andre steder du oppholder deg.
- Unngå kollektiv transport til og fra jobb dersom mulig; gå, sykle, kjøre egen bil.
- Begrens antall personer du har nær kontakt med, og får besøk av, til noen få av gangen.
- Utsette større sammenkomster som ikke er nødvendige.

## 5.

- **Særskilt anmodning til virksomhetskritisk personell som jobber på labb: Ekstra strenge føringer med å begrense sosial omgang til et absolutt minimum.**