

AOA ekstra april 2020: Pas på dig selv - hjemme og på arbejdet

Nyhedsbrev om forholdsregler vedr. coronavirus

Mange arbejdsforhold har ændret sig på grund af risikoen for Coronavirus. Derfor modtager du her nogle gode råd, som kan hjælpe bedst muligt igennem en usædvanlig tid ud fra et arbejdsmiljøperspektiv.

Anbefalinger vedrørende hjemmearbejde

Mange har henvendt sig til Arbejdstilsynet (AT) for at høre, om reglerne fortsat gælder i den nuværende situation i forhold til hjemmearbejde. Det gør de. Men AT opfordrer til, at arbejdsgivere, ansatte og arbejdsmiljøorganisationer samarbejder om at finde gode midlertidige løsninger, da situationen forventes at vare i en begrænset periode. Her kan du finde [AT's gode råd](#) i form af svar på mange af de spørgsmål, som kan opstå.

Det primære råd er, at du sørger for at skifte mellem forskellige stole eller borde; altså at du varierer din arbejdsstilling, og rejs dig gerne op så ofte som muligt. Herudover er det en fordel at få skemalagt dagen, så du kan holde koncentrationen og kan holde arbejdstid og fritid adskilt. Hold pauser og gerne mindst én, hvor du lægger bevægelse ind. Nedenstående grafik viser 5 gode råd.



Sidst men ikke mindst kan det være hårdt mentalt at være uden sine kolleger og alene med opgaverne. Hvis du har brug for det, så aftal et tidspunkt på dagen, hvor du ringer eller er på Skype med kolleger eller leder.

Når I er retur på arbejdspladsen eller er en del af en nødpasningsordning

I samarbejde med KL, BUPL, BUPLs Lederforening, BKF og Skolelederforeningen er der i [denne skrivelse \(PDF\)](#) udvalgt en række eksempler på, hvordan man kan arbejde med at række ud til udsatte børn og unge og deres familier. Fokus er på at sikre, at alle børn trives under skolelukningen og i en eventuel nødpasning.

Et arbejdsmiljøperspektiv på nødpasning og tilbagevenden til arbejde er at undgå smitte. Her er risikovurdering et værktøj til at få kigget på fysiske rammer, kompetencer og værnemidler.

- De fysiske rammer handler om at finde lokaler, hvor man evt. kan undervise én til én; dog med mulighed for at tilkalde en kollega, hvis eleven er udadreagerende og gerne med mulighed for at være udendørs.
- Kompetencer handler om at finde den rette pædagogik for at få eleven til at forstå, at man skal holde afstand, og at man f.eks. ikke kan kramme samt 'tricks' til at undgå det.
- Herudover kan der være behov for værnemidler som håndsprit, eventuelt handsker mv.

Generelt giver det naturligvis først og fremmest mening at følge sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger og orientere sig i fællesskrivelsen fra KL.

Lokalt kan arbejdsmiljøgruppen og MED drøfte forholdsregler og risikovurdering. Hvis I har ansatte, som er i en særlig risikogruppe som f.eks. gravide og ansatte med kroniske lidelser, kan I vælge at tilrettelægge arbejdet efter at skåne dem.

Forhold, som kan bidrage til at undgå smitte i dagligdagen

- **Håndvask og håndsprit:** Tal om smitte med eleverne. Instruer i brug af sprit og sørg for hyppig håndvask. Hvis man f.eks. underviser autister, kan det være en idé at lave et skema/piktogram, der viser, hvordan og hvornår man skal vaske hænder.
- **Brug værnemidler.** Brug handsker hvis du f.eks. skal tørre næse på elever.
- **Rengøring og udluftning.** Sørg for ekstra god rengøring og udluftning, da det minimerer smitterisici. Sprit hyppigt af på håndtag, borde og andre overflader, og tør bøger, iPads mv. af efter brug.
- **Tilpas pædagogikken.** Minimer risici i specialundervisning ved, at det f.eks. er de(n) samme lærer(e) til samme børn, og undervis gerne eleverne i hver sit lokale. Altså én til én-løsninger med mulighed for at tilkalde assistance
- **Forældresamarbejde:** Forsøg at få forældrene til at undervise hjemme, og tilbyd at stille relevante materialer og opgaver foran forældrenes dør.

Risiko for at blive smittet med coronavirus er en ekstraordinær situation. Arbejdsmiljøloven skal naturligvis stadig følges, og det er som altid arbejdsgivers ansvar at sikre, at alle medarbejdere er instrueret i at udføre deres arbejdsopgaver sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Det betyder, at de nødvendige værnemidler skal stilles til rådighed; f.eks. handsker og håndsprit, og bliver man sat til at udføre andre opgaver end dem, man er ansat til, skal man instrueres grundigt.

Undgå smitte



Korrekt brug af håndsprit



1 Påfør desinfektionsmidlet. Brug rigeligt. Hænderne skal være fugtige mindst 30 sekunder.



2 Gnid midlet rundt ind på håndflader, håndryg, mellem fingrene, tommelfingre og håndled.



3 Midlet gnides ind i mindst 30 sekunder