



## **Corona forholdsregler d. 9. december 2021**

Fra og med torsdag d. 11. november 2021 betragtes Covid-19 igen som en samfundskritisk sygdom. Dette er vedtaget af Folketingets Epidemiudvalg på baggrund af en indstilling fra Epidemikommissionen.

På Paul Petersens Idrætsinstitut følger vi situationen tæt og på baggrund af løbende samtaler og vejledning fra Forsknings & Uddannelsesministeriet og Sundhedsministeriet tilretter vi Institutets restriktioner efter situationen.

Efter regeringens pressemøde d. 9. december er coronarestriktionerne blevet strammet på flere fronter. På Paul Petersens Idrætsinstitut kan vi fortsætte uddannelsen som planlagt på de enkelte hold med fysisk fremmøde og fysisk aktivitet. Vi følger forsamlingsloftet på max 50 studerende samlet og intensiverer arbejdet med høj hygiejne og afspritning.

Vi opfordrer jer på det kraftigste til at begrænse social kontakt og gøre alt I kan for at passe på hinanden. I har hver især ansvar for jer selv og i lige så høj grad for jeres hold. Efter juleferien er første studiedag d. 3. januar og inden da skal alle indsende negativ PCR test, som max er 72 timer gammel og en antigen test, som er max 24 timer gammel. til [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk).

Se **fraværs** retningslinierne længere nede i dokumentet.

Vi har følgende procedurer ved:

### **Jeg har fået Corona:**

Hvis din test er positiv, skal du - uanset om du har symptomer eller ej:

- Straks gå i selvisolation
- Være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
- Sørg for opsporing af dine nære kontakter via "smitteopsporingen"

Hvis du er blevet testet positiv for coronavirus med en "hurtigtest", skal du have taget en opfølgende PCR-test hurtigst muligt - helst samme dag eller senest dagen efter. PCR-testen kan be- eller afkræfte, at hurtigtesten har givet det rigtige svar. Den kan samtidig vise, om du er smittet med en mere smitsom virusvariant. Du skal sende dit positive testsvar til [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk)

**Fravær** - Studerende med Corona skal registreres som fraværende jævnfør almindelig praksis og får godskrevet fravær for den periode, hvor den studerende er i isolation.



### **Jeg har fået Coronavarianten Omikron:**

Hvis din test er positiv, skal du - uanset om du har symptomer eller ej:

- Straks gå i selvisolation
- Være særligt opmærksom på hygiejne og rengøring
- Sørge for opsporing af dine nære kontakter via "smitteopsporingen"
- Alle "nærkontakter" skal straks gå i isolation og PCR testes på 4 og 6 dagen fra sidste gang, de var i nær kontakt med den smittede.

### **Hvornår kan jeg bryde isolationen efter jeg har fået Corona:**

**Ved symptomer:** Du regnes for smittefri og kan ophæve din selvisolation 48 timer efter, at dine symptomer er forsvundet. Du kan også ophæve din selvisolation efter 10 dages sygdom, hvis du føler dig betydeligt bedre og kun har milde restsymptomer, såsom tab af smags- og/eller lugtesans, let hoste, hovedpine, træthed m.v. Det kræver dog, at du forinden har været feberfri i 48 timer (uden brug af febernedsættende medicin, som fx paracetamol).

**Ingen symptomer:** Hvis du ikke har haft symptomer, kan du ophæve din selvisolation 7 dage efter, at din test blev taget.

### **Jeg går på hold med én der har Corona (nærkontakt):**

Da alle studerende er vaccinerede (på nær 2 studerende) fortsætter undervisningen, som normalt.

- Man er nær kontakt, hvis man har opholdt sig under 1 meter i mere end 15 minutter med den smittede.
- Da alle studerende, aspiranter, undervisere og ansatte er fuld vaccinerede eller har immunitetspas, skal ingen gå i isolation. Undervisningen fortsætter som planlagt og ansatte skal møde ind på arbejde som normal og i forhold til skema.
- Alle skal PCR testes på 4 og 6 dagen fra sidste gang, de var i nær kontakt med den smittede.

### **Jeg har Corona symptomer:**

- Alle skal være opmærksomme på symptomer, selvfølgelig blive hjemme ved sygdom og blive PCR testet.
- Dette gælder også når man er vaccineret og har immunitets pas.
- Vi skal fortsætte det gode arbejde med de almene råd omkring høj hygiejne og være opmærksomme på symptomer.
- Undervisere skal hjemsende studerende, hvis de møder op med Corona symptomer: Feber, tør hoste, tab af smags- og lugtesans, vejtrækningsproblemer, træthed, muskelsmerter. Mere info på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/corona>



**Fravær** – hvad skal jeg gøre som studerende

- Hvis den studerende er for syg med symptomer for at kunne deltage i undervisningen, skal den studerende blive hjemme og bliver registreret som fraværende ligesom vores normale procedure.
- Den studerende skal indskrive grunden til fravær som ”Corona symptomer” i Lectio og fra dags dato sende en mail til [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk) med samme besked. Dette skal ske senest 2 dage efter fraværet. Hvis der på et senere tidspunkt i studieåret skal tages stilling til eventuelle sanktioner på grund af for højt fravær for en studerende, vil Instituttet foretage en vurdering, hvor det indgår om det høje fravær skyldes Corona symptomer.

**Før Rejser:**

- Før alle rejser skal alle studerende, aspiranter og ansatte tage en PCR test, som ikke må være ældre end 72 timer ved rejseafgangen. På dagen inden afgang skal den studerende tage en hurtigtest. Disse test skal sendes til Administrationen på [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk)

---

**Vaccinations status på PP KBH december 2021**

- Alle **studerende** er fuldvaccinere, på nær 2 studerende som har immunitetspas og én studerende som afleverer test 2 gange i ugen.
- Alle **ansatte** er fuldvaccinerede, på nær én som har immunitetspas.
- Alle **aspiranter** er fuldvaccinerede.