



TEMA / KAPITTEL	Smitte	Veileder for smitteverntiltak ved førstehjelpsundervisning under pandemi (COVID-19)
Dokumenteier:	Leder av faglig råd	
Godkjent av:	Asgeir M. Kvam	
Første gang opprettet	26.9.2020	
Denne versjon godkjent	14..2.2021	
Gyldig til:	31.12.2021	Versjon nr: 2.0

Innhold

Innledning	1
Definisjoner og avgrensning	2
COVID-19; Egenskaper og smittsomhet	2
Smitteverntiltak ved førstehjelpstrening	3
Steg-for-steg modell ved planlegging av kurs	5
Kursleders vurderinger og underskrift	7

Innledning

Praktisk trening i førstehjelp og HLR er nødvendig for å kunne utføre livreddende prosedyrer. I noen grad kan man oppveie praktisk trening gjennom gode webinarer, e-læring og improvisert trening «hjemme i stua». Etter mars 2020 har mange av oss høstet erfaringer med utfordringene rundt smittevern.

OBSERVASJONSKOMPETANSE: Vi har også lært at god observasjon av pasienter med Covid-19 er viktig for tidlig å oppdage alvorlig forverring og forhindre død. Dette gjelder særlig å oppdage pustebesvær.

Førstehjelpstrening og simulering har fått et betydelig etterslep gjennom koronaen. Vi kan miste hele årganger av ny førstehjelpere fordi deler av eller hele treningen er falt bort f.eks skoleverket. Personell som har førstehjelpsoppgaver i jobben eller innen frivillig beredskap er kommet «bakpå» med førstehjelpstrening.

Noen viktige elementer av førstehjelpen er vanskelig å få til hvis man ikke trener praktisk:

- **Åpne luftveier og etablere sideleie**
- **Munn-til munn-ventilasjon**
- **Jobbe i team rundt pasienten med realistiske scenarier**

Førstehjelps-Norge har under pandemien jobbet med å etablere gode rutiner både for

- 1) førstehjelpstrening, og
- 2) å utføre førstehjelp/ HLR i reelle situasjoner.

Viktige erfaringer å ta med oss videre:

Erfaringene rundt smittevern under pandemien vil vi bruke til å utvikle «fremtidens førstehjelpskonsepter».

Førstehjelpsdugnad er nødvendig etter pandemien:

Etter pandemien trenger Norge en dugnad i førstehjelpsopplæring både innenfor frivilligheten, offentlige etater og i helsetjenesten.

Nytt i denne utgaven

- Erfaringer fra simulering og trening under pandemien.
- Ny kunnskap om risiko og smitteverntiltak.
- Mutasjoner med mulig høyere smittsomhet.
- Covid-vaksiner
- Helsedirektoratets veileder for trening i akuttmedisin og HLR (februar 2021)

Definisjoner og avgrensning

Pandemi: Utbrudd av smittsom sykdom globalt, inkludert Norge

Førstehjelpsundervisning: Undervisning av alle målgrupper herunder HLR-trening

Førstehjelp: Inkluderer også HLR i dette dokumentet

Kohort: En gruppe kursdeltagere som konsekvent holder avstand til andre grupper i kurset, også i pauser.

Nærkontakt (smitte): Én av følgende kriterier:

- 1) Innendørs: Nærmere enn 2 meter i >15 minutter
- 2) Utendørs: Ansikt til ansikt i > 15 minutter
- 3) Fysisk kontakt uten verneutstyr

Avgrensning:

Denne veilederen omfatter trening i førstehjelp og er beregnet organisasjoner tilknyttet Norsk førstehjelpsråd. Retningslinjer og kunnskapsgrunnlag omkring COVID-19 kan endres og kursarrangører må holde seg orientert om retningslinjer og pålegg fra nasjonale og lokale myndigheter. Dette gjelder særlig krav til gruppestørrelser og forsamlinger.

COVID-19; Egenskaper og smittsomhet

SARS CoV-2 er et Coronavirus som ved smitte til en person kan gi et sykdomsbilde;

Sykdommen Covid-19 med luftveissymptomer. I noen tilfeller kan sykdommen føre til alvorlig lungebetennelse, med alvorlig organsvikt og død.

Alvorlig forløp og død forekommer med økende alder, men kan utvikle seg i alle aldersgrupper. Personer med visse underliggende sykdommer har høyere risiko for alvorlig forløp.

<https://www.helsenorge.no/koronavirus/risikogrupper/>

Smittsomhet:

SARS CoV-2 er mer smittsom enn influensavirus og covid-19 har høyere dødelighet enn influensasykdom.

Utfordringer ved smitte:

- **Superspredere:** Hver femte person med smitte er «superspredere» mens de øvrige smitter i mindre grad
- **Smittsom før man får symptomer:** En smittet person blir smittsom etter ca 3 dager, mens sykdommen først gir symptomer etter 5 dager (gjennomsnittstall). Dette betyr at mange går rundt med smitte i de to dagen de ikke har symptomer.
- **Ikke alle tester seg:** Mange får svake eller utypiske symptomer og venter med å teste seg, eller det er ventetid på test slik at noen dropper det.

Smittevei:

SARS CoV-2 smitter ved at virus i en stor nok mengde når frem til slimhinner i luftveier eller øyne.

- **Spredning via luft:**

Dråper som spres i luften ved tale, hoste og nysing. Det er lite smittestoff å større avstand en 1-2 meter. Aerosoler (meget små dråper) kan spre seg ved kraftig hoste / nysing og ved akuttmedisinske prosedyrer som *brystkompresjoner* eller *intubasjon*.

- **Spredning via gjenstander:**

Dråper fra den smittede legger seg på «døde» gjenstander som dørhåndtak, mobil og PC-tastaturer. Smitten kan overleve her over flere døgn.

Forhold som gir øket smitterisiko:

Personer som oppholder seg over tid i trange lokaler, med dårlig ventilasjon er utsatt for økt smittefare.

Mengden av smittestoff øker ved roping eller kraftig fysisk aktivitet.

Erfaringer peker også på smitterisiko med avstand over 2 meter.

Mutasjoner av SARS CoV-2 som gir høyere smittsomhet:

Virus muterer hele tiden, og mutasjoner kan gjøre viruset med smittsom og/eller at sykdomsforløpet blir mer alvorlig og eventuelt hos nye aldersgrupper. Det er spredning av flere mutasjoner i Norge.

BRITISK MUTASJON:

Beregninger viser at den britiske mutasjonen viser at denne kan være 50-75% mer smittsom enn den opprinnelige varianten. Årsaken kan være at viruset fester seg bedre til slimhinner og at færre virus trengs for å bli smittet. Det er ikke vist at varianten gir mer alvorlig sykdom, eller gir sykdom hos nye aldersgrupper [ECDC - new SARS-CoV-2 variants of concern](#)

Smitteverntiltak:

Anbefalte smitteverntiltak er definert av myndighetene: Hostekultur, holde sosial avstand, håndhygiene, bruk av munnbind og karantene.

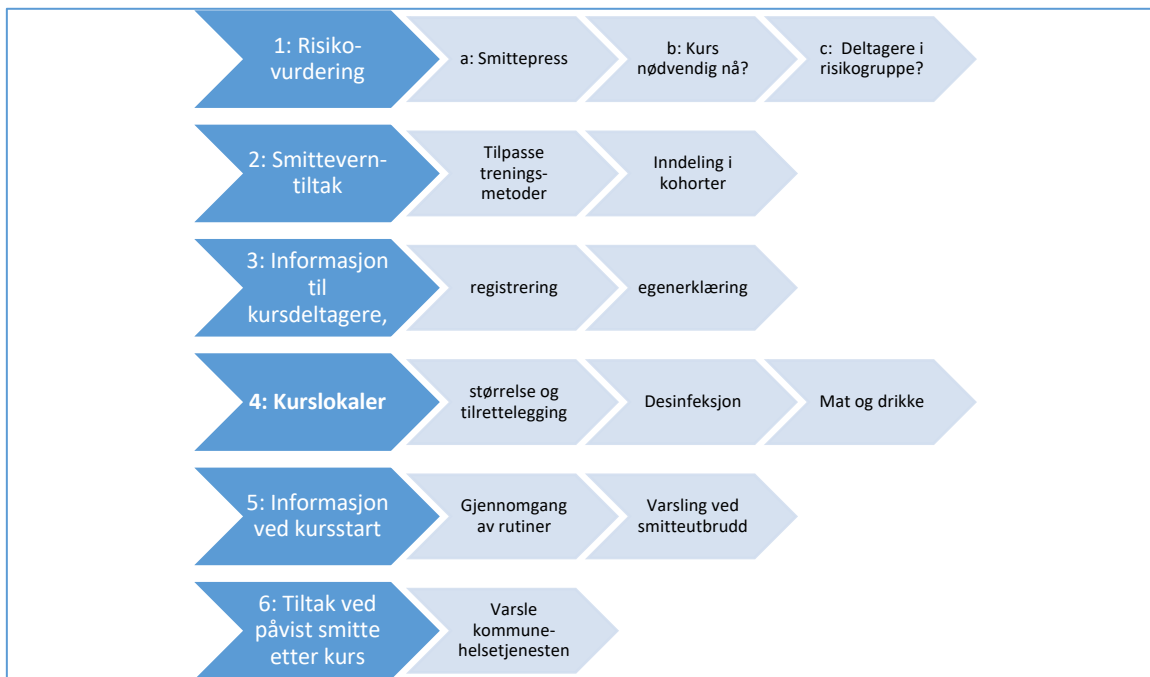
Hvordan bli smittet på førstehjelpskurs?

Ved et førstehjelpskurs som samler personer fra flere kohorter vil det, uten tiltak lett skje smittespredning. De fysiske aktivitetene, f.eks. ved HLR-trening, gir mer smitte, og særlig da hvis det skjer i trange lokaler. I tillegg så vil fellesrom, matservering og toaletter kunne fremme smitte. Dukker som benyttes til munn-til-munn ventilering vil også overføre smitte.

Smitteverntiltak ved førstehjelpstrening

Førstehjelpsundervisning med trening på dukker, markører eller i team medfører smitterisiko. Kursarrangør har ansvaret for å gjøre vurdering av smitterisiko, velge kursoppsett og gjennomføre smitteverntiltak. Ved stort smittepress må kursleder vurdere å avlyse kurset.

Vi har på neste side beskrevet en «steg-for-steg»-modell for kursarrangører.



Figur 1 Steg for Steg modell

Smitteverntiltakene må tilpasses smittepresset i lokalmiljøet (pkt. 1a). I tillegg anbefaler vi å dele inn kurset i kohorter (smågrupper) som holdes isolert fra hverandre. Dersom en kursdeltager får Covid-19 vil man på denne måten redusert smitterisiko og kun kohorten må i karantene (pkt. 2).

Dokumentasjon: Vurderinger omkring smittepress og valg av kursoppsett bør dokumenteres, eventuelt ved direkte avkryssing i dette dokumentet.

Veileder fra Helsedirektoratet:

Helsedirektoratet har i februar 2021 oppdatert sin veileder. Vårt dokument retter seg i hovedsak til disse retningslinjene, men vi har gjort enkelte tilpassinger for våre målgrupper.

Helsedirektoratet: [12.1.6. Praktisk trening i akuttmedisin \(inkludert HLR-kurs\)](#)

Vaksine mot Covid-19:

Vaksinasjonen vil i løpet av sommeren 2021 ha dekket hele den voksne befolkning. Vi ønsker to effekter av vaksinen:

- 1) Beskytte den vaksinerte mot sykdom: Vaksinen gir god beskyttelse mot alvorlig sykdomsforløp.
- 2) Vaksinerte personer overfører ikke smitte: Vi antar at denne effekten er til stede, men dette ennå ikke fullstendig dokumentert.

Når er en vaksinert person beskyttet?

Fullt beskyttet vil man være 1-2 uker etter siste dose av vaksinen. Vaksinen er effektiv mot de mest utbredte varianter av viruset i Norge pr februar 2021. Det vil kunne dukke opp nye mutasjoner i verden. Samtidig vet man ikke sikkert hvor lenge vaksinen gir beskyttelse. Av begge disse årsaker så kan det være at befolkningen vil trenge en ny vaksinedose i løpet av det første året.

Bruk dette skjemaet til å dokumentere smitterisiko.

KURS: _____ STED: _____ DATO: _____

Steg-for-steg modell ved planlegging av kurs

1. Risikovurdering

På grunnlag av risikovurdering beslutter kursleder om kurs kan gjennomføres. Ved behov kontaktes kommunehelsetjenesten for å få råd om gjennomføring, smitteverntiltak eller avlysning.

a) Smittepress

SMITTEPRESS	Smitte i området / kommunen	X
LAVT	Ingen smittetilfeller	
MODERAT	enkelte nye smittetilfeller	
HØYT	Lokal generell spredning eller smitteklynger hvor det er innført restriksjoner på arrangementer i kommune (eller regionalt/ nasjonalt)	

b) Hvor viktig er kursgjennomføring nå?

Kan kurset utsettes? Listen nedenfor er ikke uttømmende, men gir en indikasjon på prioritering av målgrupper i en smittesituasjon.

PRIORITET	Kurstype	X
1	Førstehjelpstrening er nødvendig for å opprettholde lovpålagt funksjon i yrke (sertifikat) (luftfart, skipsfart, forsvaret mv)	
2	Helsepersonell og frivillig ambulanseberedskap	
3	Akutthjelperfunksjon gjennom jobb (brann, politi osv)	
4	Akutthjelper og beredskap i frivillig organisasjon	
5	Undervisnings- og barnehagepersonell	
6	Elever i skoleverket og trafikalt grunnkurs	
7	Kurs for publikum, foreninger mv	

c) Er kursdeltagerne i risikogruppe?

Kursleder bør ta hensyn til om kursdeltagerne er i risikozonen ut, f.eks. ved undervisning i pasientforeninger.

Oversikt over risikogrupper se: [FHI](#)

RISIKO	Smitte i området / kommunen	X
ØKET	Høy alder (>80 år)	
ØKET	Alvorlig underliggende sykdom https://www.helsenorge.no/koronavirus/risikogrupper/	

d) Er alle instruktører og deltagere fullvaksinert?

Hvis alle på kurset er fullvaksinert så kan man vurdere noen lettelser i smitteverntiltak, men vi anbefaler ikke dette generelt før etter sommeren 2021. Anbefalingene blir oppdatert.

2. Smittevern gjennom kursopplegg og kohort-inndeling

Ut fra risikovurdering må kursleder velge kursform og innhold.

Smittorisiko ved ulike undervisningsformer og smitteverntiltak:

	Type undervisning	Smitteverntiltak	RISIKO	VALG
1	Forelesning	Sosial avstand og andre hygienetiltak under hele kurset	LAV	
2	Trening på hver sin dukke	Deltager beholder samme dukke under hele kurset.	LAV	
3*	Trening i kohorter	Kurset deles opp i faste grupper 2-4 personer som isolerer seg under kurset	MODERAT	
4**	Trening i kohorter. Bruker munnbind & hansker. Ikke MTM.	Kursdeltagere bruker munnbind og ivaretar håndhygiene mellom treningsstasjoner, renhold av dukker. Utfører ikke munn-til-munn / munn-til-maske	LAV	
5	Munn-til-munn-ventilering på felles dukke	Renhold av dukke og bytte av lunge mellom kandidater.	MODERAT / HØY	

Opprette kohorter?

Vi anbefaler å opprette kohorter på maks 5 personer. Disse holder sammen under hele kurset, fra ankomst til slutt, også inkludert pauser. Mange arbeidsplasser har rutiner på å inndele medarbeidere, barn, elever og pasienter i kohorter.

*) Alle deltagerer i en gruppe/kohort som trener sammen i team rundt dukke/pasient, og som ikke bruker munnbind, regnes som *nærkontakter* hvis gruppemedlem er smittet. I så tilfelle må hele kohorten følges opp og settes i karantene.

**) Kohorter som bruker munnbind og hansker ved all trening, og ikke gjennomfører ventilering, regnes ikke som *nærkontakter*.

Detaljerte tiltak for ulike treningslementer når kohorter benyttes:

Nedenfor er gitt anbefaling for hvordan gjennomføre trening ved ulike grader av smittepress, under forutsetning av at kurset er inndelt i kohorter:

Tiltak	LAVT SMITTEPRESS	MODERAT SMITTEPRESS	HØYT SMITTEPRESS	X
Sideleie	Person i kohort	Dukke	Dukke	
Åpne luftveier	Person i kohort	Dukke	Dukke	
Sjekke pust	Person i kohort	Dukke	Dukke	
Sjekke puls / kapillærfylling	Person i kohort	Person i kohort	Dukke	
Munn-Til-Munn*	Dukke	Dukke	Ikke øve	
Komprimering	Dukke	Dukke	Dukke	
DHLR	Dukke	Dukke	Dukke	
2-Redder-HLR	Kohorter eller 2 dukker **	Kohorter eller 2 dukker **	Ikke øve	

Person i kohort: Markøren er individ fra gruppen / kohorten

*) Lungeskift + desinfeksjon

**) 2-redder-HLR kan gjennomføres med 2 dukker med 2 meters avstand. Bytte av lunge og desinfeksjon av luftveier mellom hver deltager. Lommemaske med enveisventil brukes ved innblåsing.

3. Informasjon til kursdeltagere, registrering og egenerklæring

Kursdeltagere må få skriftlig informasjon i god tid før kurset.

Egenerklæring bør om mulig skje elektronisk (mindre papirbruk) både av deltagere og instruktører.

Kursleder skal registrere navn, adresse og telefonnummer samt kohort/gruppenummer på alle deltagere og instruktører. Egenerklæring og deltagerliste skal oppbevares i 3 uker etter avsluttet kurs.

Informasjon og egenerklæring: Se vedlegg

4. Kurslokaler: størrelse og tilrettelegging

Lokalene må være store nok til:

- Tilstrekkelig avstand mellom deltagere i klasserom
- Flere grupperom eller sal som gjør det mulig å holde kohorter i trygg avstand
- Utendørs trening bør vurderes
- Sikre god utlufting i pauser

Hånddesinfeksjonsmiddel tilgjengelig ved inngang, ved matstasjon, toaletter og treningsstasjoner.

Sprit-wipes skal være tilgjengelig for rengjøring av utstyr.

Mat og drikke: Deltagerne tar med egen mat og drikke. Ved servering skal dette skje i porsjonspakninger.

5. Informasjon ved kursstart

Gjennomgang av hygienetiltak og spilleregler for gjennomføring av praktiske øvelser.

Gjennomgå informasjon sendt ut til deltagere og minne om at kursleder kontaktes dersom deltager settes i karantene, får påvist smitte osv.

Ved smitteutbrudd vil kommunehelsetjenesten sørge for smittesporing med grunnlag i deltagerlisten.

6. Oppfølging ved smitteutbrudd etter kurs

Dersom kursdeltager har fått påvist smitte eller går i isolasjon, så skal kursleder informere kommunehelsetjenesten på kursstedet.

Kursleder skal overlate eventuell smittesporing og oppfølging til helsetjenesten og skal ikke varsle kursdeltagerne, uten at dette er avtalt med helse. Deltagerliste og oversikt over kohorter kan overleveres helsetjenesten.

Kursleders vurderinger og underskrift

MERKNADER TIL GJENNOMFØRING	
Dato	Signatur

Egenerklærings skjema smitterisiko COVID-19



Gjennom smitteverntiltak ønsker vi å redusere risiko for smitteutbrudd etter kurset. Selv med grundige forberedelser og tiltak så kan vi ikke utelukke at det oppstår smitte.

Du skal ikke stille på kurs dersom du svarer «JA» på spørsmål nedenfor, og spesielt:

- Har fått påvist smitte med SARS CoV-2, og ikke erklært smittefri.
- Du skal være symptomfri i minst én uke før kurs.

Kurssted:	
Kursdato:	
Navn:	
Telefon:	
Hjemkommune:	

	JA	NEI
1. Har du fått påviste koronavirus-smitte eller venter du på prøvesvar?		
2. Har du vært i nærkontakt med person med koronavirus-smitte siste 2 uker?		
3. Har du vært i utlandet siste 2 uker?		
4. Har du hatt ett eller flere av symptomene nedenfor, og som har oppstått siste 2 uker?		
a) Feber		
b) Hoste		
c) Hodepine med samtidig sykdomsfølelse eller slapphet*		
d) Nedsatt lukte- og/eller smaks-sans*		
e) Muskelsmerter*		
f) Sår hals*		
g) Rennende/tett nese eller nysing (symptomer på forkjølelse)*		
h) Smerter i øvre del av magen, kvalme, oppkast eller diaré*		
Er du fullvaksinert mot COVID-19, dvs. min		

Merknader:

*) Det tas ikke hensyn til slike symptomer hvis de varer mindre enn ett døgn og oppstod mer enn 3 dager tilbake i tid. Det samme gjelder symptomer som skyldes forverring av kronisk sykdom. Ved tvil ta kontakt med kursleder.

Erklæringen oppbevares av kursleder i 2 uker og skal deretter makuleres. Den kan overleveres kommunehelsetjenesten dersom det oppstår smitte.

- Jeg samtykker til å følge smittevernrutinene under kurset og at dette skjemaet oppbevares.
- Jeg skal informere kursleder umiddelbart dersom jeg etter kurset kommer i karantene eller får påvist SARS CoV-2 smitte.

Dato	Underskrift
------	-------------