

## COVID-19 – veiledning til ansatte og vikarer i Legeformidling AS (oppdatert 26.04.2021)

Vi følger [COVID-19 forskriften](#) og forholder oss til reiseråd og veiledere fra FHI.

- Ansatte og vikarer som i løpet av siste 10 dager har vært i regioner og land utenfor Norge som ikke er omfattet av karanteneplikten («grønne» eller «gule» områder), skal informere arbeidsgiver om dette før de skal på jobb.
- Vi anbefaler alle våre vikarer at de testes én gang for SARS-CoV-2 før de reiser til oppdrag for Legeformidling, og at de ikke kan starte oppdrag med pasientnært arbeid før negativ test foreligger.
- Deretter følges dette opp med en test nummer to på oppdragsstedet i løpet av 5 dager, men ikke før 2 dager etter oppdraget har startet. Innen test nummer to foreligger med negativt resultat skal leger med pasientnært arbeid benytte munnbind og vikaren har karantene på fritiden inntil begge testene viser negativt resultat.
- Vikarer som er i eller har oppholdt seg i land eller regioner som er definert som «røde» i 10 dager før oppdraget skulle starte, bemannes ikke. Vikarer som har vært i «røde» områder skal være i karantene i 10 dager før de kan bemannes.
- Personer som ved godkjent laboratoriemetode kan dokumentere at de i løpet av de siste seks månedene har gjennomgått covid-19 er unntatt fra karanteneplikten.

Dersom vikarer kommer til Norge fra:

- et «grønt/gult» område, slipper karantene.
- et «rødt» område, må i karantene.
- et "skravert område", må i karantene.

Skravert område er ikke evaluert eller det finnes ikke tilstrekkelig data om smittepress. Inntil videre må du i karantene hvis du kommer til Norge fra disse landene.

I «grønne/gule» områder er smittepresset vurdert å være så lavt at vi kan krysse grensene inn til Norge uten innreisekarantene. I området merket med rød farge er smittepresset høyere. Dersom du kommer fra et slikt område, må du i reisekarantene. Ved ankomst til landet bør du dra rett til egnet sted for å gjennomføre karantenen, fortrinnsvis med egen transport. Hvis du blir nødt til å oppholde deg på et offentlig sted eller ta offentlig transport, bør du ha på munnbind til du er framme.

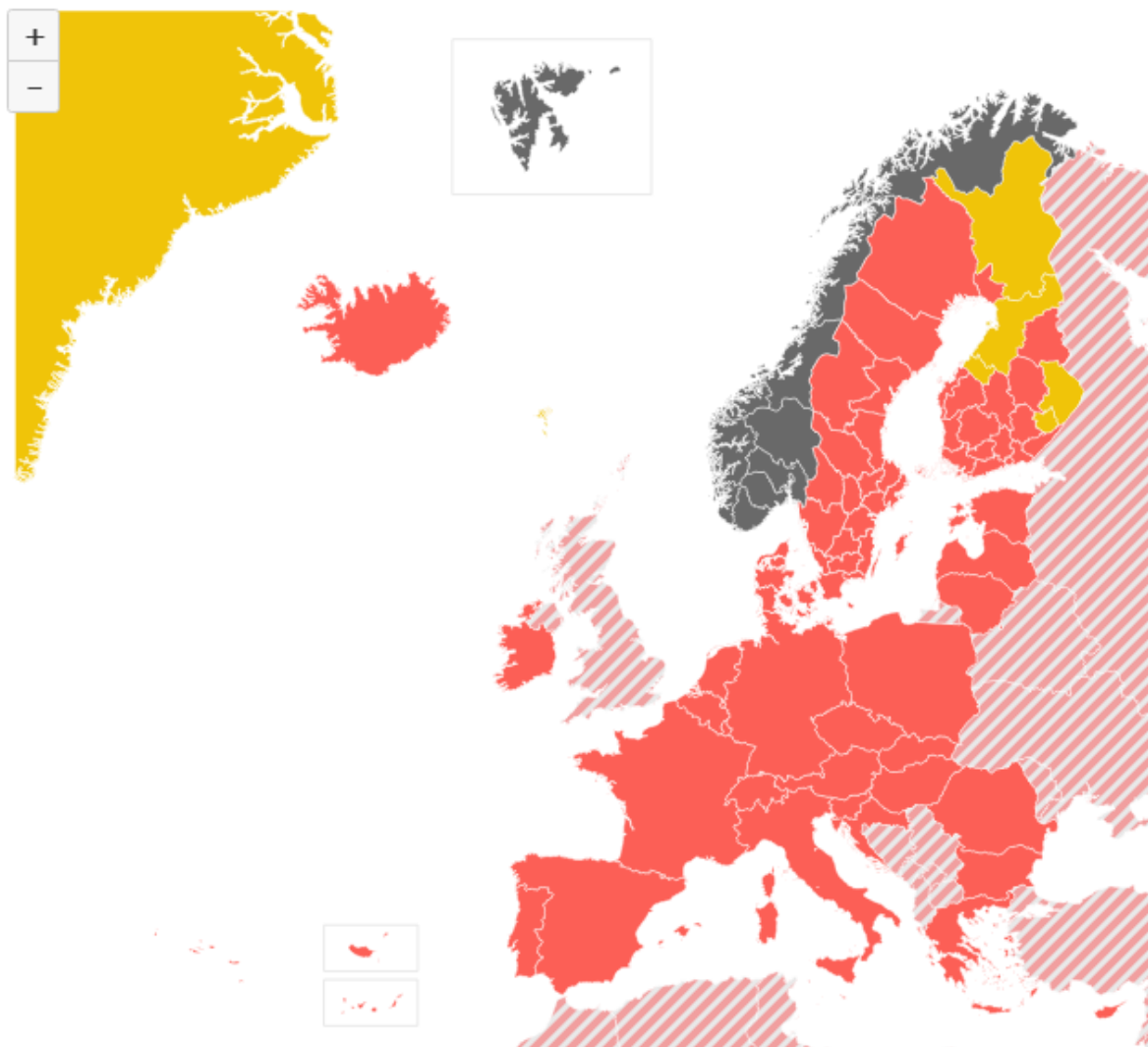
De ulike helseforetakene har også innført en **sjekkliste** for alle egne ansatte og vikarer, som skal fylles ut og følges opp, før ansatte kommer på jobb eller vikarer starter oppdrag. Videre så følger Legeformidling de samme **reiseråd** som UD publiserer, med FHI sine anbefalinger.

Gule og Røde områder per 26.04.2021

## Kart over røde og gule land/områder i Europa



Kart med land/områder i Europa som er omfattet av karantene ved innreise til Norge.



Pr. dato: 4/26/2021

- Røde og røde skraverete områder: du må i karantene ved innreise til Norge
- Gule områder: du må ikke i karantene ved innreise til Norge
- Grønne områder: du må ikke i karantene ved innreise til Norge
- Grått område: Norge blir ikke vurdert når det gjelder råd for internasjonale reiser

Se vedlagte **sjekkliste** og **reiseråd**, som våre ansatte og våre vikarer må følge.

## **Nyttige lenker:**

- [Oversikt over grønne, gule og røde land finner du på Folkehelseinstituttets nettsted](#)
- [Du finner hele dokumentet med nye reiseråd i forbindelse med koronapandemien her](#)
- [Du finner Folkehelseinstituttets anbefaling for spesialisthelsetjenesten her](#)
- [Du kan følge med på Utenriksdepartementets info om om reiser og koronavirus](#)
- [Du kan lese mer om reiseråd på helsenorge.no](#)
- [På Helsedirektoratets nettsted kan du lese mer om karantenekravene i forbindelse med koronapandemien](#)
- [Nasjonale tiltak fra Regjeringen](#)
- [Tiltaksnivå ved lokale utbrudd fra Regjeringen](#)
- [På lovdata.no kan du lese forskriften om karantene for innreisende til Norge](#)
- [På Sykehusinnkjøp sine sider finner du mer informasjon om beredskap i forbindelse med Covid-19 pandemien](#)

## **Endringer i forskrift (26.04.2021)**

Vaksinert helsepersonell kan få unntak fra smittekarantene og ventekarantene i arbeidstiden, dersom

- det er nødvendig for å opprettholde forsvarlig behandlingsskapasitet i virksomheten.
- det har gått minst tre uker etter første vaksinedose.

På fritiden gjelder smittekarantene og ventekarantene.

### **Krav om covid-19-test**

- Helsepersonellet skal testes for covid-19 med PCR-test 3. og 7. døgn etter siste eksponering.
- Helsepersonellet skal ikke arbeide med spesielt sårbare pasientgrupper før det foreligger negativ PCR-test tatt 3. døgn etter siste eksponering.

### **Krav om dokumentasjon**

- Arbeids- og oppdragsgiver plikter å innhente og vurdere dokumentasjon på vaksinasjonen.

## **Endringer i forskrift (15.03.2021)**

### **Innreisekarantene ved ankomst til Norge**

Alle som kommer til Norge fra utlandet, med unntak av gitte områder i Norden/Europa med tilstrekkelig lav smittespredning (gule land/områder), skal være i karantene i 10 døgn, dersom de ikke er omtalt i unntaksbestemmelsene.

Personer som kommer til Norge fra utlandet, kan gå ut av karantene dersom de tester negativt for covid-19 med PCR (ikke hurtigtest) tidligst sju døgn etter ankomst. Fra 23.02.2021 er det også krav om at personer i innreisekarantene som ikke oppholder seg på karantenehotell, skal teste seg med PCR-test syv døgn etter ankomst.

**Gjennomført vaksinasjon påvirker foreløpig ikke karantenekrav eller anbefaling om testing, med unntak av samfunnskritisk helsepersonell (covid-19 forskriftens §6e).**

## **Endringer i forskrift (17.02.2021)**

Det er gjort endring i forskrift vedrørende samfunnskritisk vaksinert utenlandsk helsepersonell. Endringen trer i kraft ved midnatt i dag, 17. februar kl. 24:00.

Kravet om PCR tidligst 3 døgn etter ankomst kan unntas for utenlands helsepersonell. Se forskriftsendring her - <https://lovdata.no/dokument/LTI/forskrift/2021-02-17-443>. Unntaket kan benyttes i helt spesielle tilfeller.

Det forutsettes at ansvarsforhold for kontroll av dokumentasjon for vaksinestatus er tydelig og avklart før unntaket kan benyttes. I vedlagte forskrift fremgår det eksplisitt at "arbeids- og oppdragsgiver plikter å innhente og vurdere dokumentasjon på vaksinasjonen».

Vi ber leverandører sørge for å opplyse om vaksinestatus og fremlegge dokumentasjon som kan kontrolleres for dersom det tilbys helsepersonell vikarer som er fullvaksinert. Dokumentasjonen må foreligge ved vurdering av kandidat og må være tydelig, etterrettelig og mulig å kontrollere. Det er viktig at det oppgis informasjon om hvordan kontroll av vaksinasjon kan utføres, (eventuelle kontaktinformasjon) i tillegg til dokumentasjon. Helseforetakene er ansvarlig for kontroll av dokumentasjon.

## **Endringer i forskrift (25.01.2021)**

Kravet om å fremvise **negativ test for SARS-CoV-2 før ankomst til Norge endres fra 72 timer til 24 timer**, og alle som har oppholdt seg i Storbritannia, Sør-Afrika, Irland, Nederland, Østerrike, Portugal og Brasil skal testes med PCR- test på grensen. Reglene for karantene skjerpes og gjøres likt for alle land, med færre unntak og økt krav til testing.

– Norge har allerede et av de strengeste regelverkene i Europa for å hindre importsmitte. Nå innfører regjeringen enda strengere regler for testing og innreisekarantene. Dette gjør vi for å stoppe og forsinke spredningen av de muterte og mer smittsomme virusvariantene i Norge, sier helse- og omsorgsminister Bent Høie.

Kravet om å fremvise en attest som **viser negativ test for SARS-CoV-2 før ankomst til Norge endres fra 72 timer til 24 timer**. For personer som ankommer med fly, kan testen være tatt i løpet av de siste 24 timene før oppsatt avgangstid på første del av flyreise. Flyreisen kan være direkteflygning til

Norge eller sammenhengende flyreise til Norge med mellomlandinger på andre flyplasser. Dette vil åpne for reisende fra andre kontinent med lang reisetid.

Kravet vil gjelde for de fleste utlendinger som ikke er bosatt i Norge, med noen unntak. [Unntakene er beskrevet her.](#)

I dag er det krav om PCR-test på grensen for personer som har oppholdt seg i Storbritannia og Sør-Afrika. Dette kravet utvides nå til Irland, Nederland, Østerrike, Portugal og Brasil. I tillegg skal personer som har oppholdt seg i disse landene mellom 15. og 25. januar snarest mulig teste seg med testmetoden PCR. Positiv hurtigtest ved grensepasseringsstedet skal følges opp med PCR-test for alle innreisende. En PCR-test er nødvendig for å kunne gjøre videre analyser om prøven består av en av de muterte og mer smittsomme virusvariantene.

#### Karanteneregler skjerpes, færre unntak

Karantenereglene skjerpes generelt. Det blir færre unntak i karantenereglene og økt krav til testing for personer som har unntak.

Følgende regler endres:

- **Det blir strengere krav om testing for personell i kritiske samfunnsfunksjoner som har særskilt unntak fra innreise- og smittekarantene. Hovedregelen vil nå være at disse personene skal teste negativt for SARS-CoV-2 med testmetode PCR før de begynner å jobbe. Testen skal tas tidligst tre døgn etter ankomst til Norge. I akutte situasjoner hvor det ikke er tid til å vente på PCR-svar, kan personen begynne å jobbe etter å ha testet negativt med hurtigtest samme dag som arbeidet skal gjennomføres.**
- Unntak fra innreisekarantene for arbeidsreisende ved testing i forbindelse med internasjonale idrettskonkurranser oppheves frem til 31.01. Innen da vil regjeringen gjøre en ny vurdering.
- For personer som skal jobbe på fartøy i norsk havn, skal PCR- test benyttes ved testing ved utgang av karantene.
- Det blir skjerpet krav til innreisekarantene for militært personell. Karantene kan gjennomføres i grupper på 5 personer, men Forsvaret ved Forsvarets Sanitet kan i enkelte tilfeller beslutte at flere personer kan inngå i gruppen, likevel begrenset til inntil 30 personer.
- Dagens unntak fra innreisekarantene for pendlere som jevnlig ankommer Norge fra Sverige og Finland, og som testes hver syvende dag, endres slik at unntaket ikke kan brukes for personer som har oppholdt seg i et område med karanteneplikt utenfor Sverige og Finland 10 døgn før ankomst.
- Unntaket fra karanteneplikt for personer som krysser grensen for gjennomføring av samvær mellom barn og foreldre eller der personer er invitert av norske statlige myndigheter av utenrikspolitiske grunner skjerpes. Det stilles krav om testing 3 døgn etter ankomst for å få unntak fra karantene i arbeidstiden eller skoletiden. Det gis ikke lenger unntak i fritiden. Samvær med barn kan gjennomføres i karantenetiden.

**Endringene iverksettes klokken 24.00 natt til mandag 25. januar.**

**Endringer i forskrift ang innreise**

Fra og med 05.01.2021 må alle som kommer reisende inn til Norge registrere seg, og det er innført obligatorisk testing av alle innreisende.

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/digital-innreiseregistrering-fra-i-dag/id2826448/>

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/innfører-registreringsplikt-for-alle-som-kommer-til-norge/id2815594/>

**Forskriften er tydelig på at det er en plikt for registrering for alle:**

<https://www.regjeringen.no/contentassets/00ffc3fe7d7347ac9edc6190e95e08a0/kgl.-res.-reiseregistreringssystem-covid-19-forskriften-5-b.pdf>

## **Endringer i forskrift ang innreise personell i kritiske samfunnsfunksjoner (30.11.2020)**

### ***Viktig oppdatert informasjon for personell i kritiske samfunnsfunksjoner***

Det er ulike regelverk for hvem som kan be om test for Covid-19 i de skandinaviske landene. Det innebærer at det kan være utfordringer med å få test for Covid-19 som ikke er eldre enn 72 timer før ankomst til Norge. Regjeringen har med virkning fra og med 30. november kl. 24:00 lagt til rette for at personell i kritiske samfunnsfunksjoner får innreise selv om de ikke kan framvise attest for negativ test tatt 72 timer før ankomst til Norge. Se informasjon på Regjeringens nettside:

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/personell-i-kritiske-samfunnsfunksjoner-far-unntak-ved-innreise/id2788010/>

Det vises også til endring av forskrifter som fremgår nedenfor:

Endringer i forskrift om innreiserestriksjoner:

<https://lovdata.no/dokument/LTI/forskrift/2020-11-30-2502>

Endringer i covid-19-forskriften:

<https://lovdata.no/dokument/LTI/forskrift/2020-11-28-2501>

Endret forskrift:

[Forskrift om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet \(covid-19-forskriften\) - Lovdata](#) blir oppdatert og tilgjengelig i løpet av kort tid.

### **Hovedregelen er fortsatt slik at alle som kan skal fremlegge negativ Covid-19 test ved ankomst grensekontroll i Norge.**

Dersom det ikke lar seg gjøre kan leverandør anmode om bekreftelse for utsettelse av test til vikar ankommer helseforetak/sykehus hvor Covid-19 test skal tas uten ugrunnet opphold. Selv om en kan fremvise negativ Covid-19 test ved ankomst grensekontroll i Norge skal det gjennomføres ny Covid-19

*test som skal være negativ før en kan påbegynne arbeidet. Deretter skal lokale prosedyrer for bruk av munnbind og re-testing etterleves.*

Leverandør kan be om vedlagte bekreftelse dersom det ikke er praktisk mulig å få gjennomført Covid-19 test før ankomst Norge. Forespørsel skal vurderes i hvert enkelt tilfelle av helseforetak/sykehus. Dersom unntak fra hovedregelen skal gis, skal vedlagte skjema benyttes. Det er et bevis for at helseforetak/sykehus har tatt de nødvendige vurderingene og at det er strengt nødvendig.

**Endring i forskrift som trer i kraft 30. november 2020 kl. 24:00**

I [forskrift 29. juni 2020 nr. 1423 om innreiserestriksjoner for utlendinger av hensyn til folkehelsen](#) gjøres følgende endringer:

§ 4a annet ledd bokstav b skal lyde:

*utlendinger som er strengt nødvendige for å kunne opprettholde forsvarlig drift av kritiske samfunnsfunksjoner eller ivareta befolkningens grunnleggende behov*

§ 4a annet ledd bokstav d skal lyde:

*utlendinger som jevnlig ankommer Norge fra Sverige eller Finland for å arbeide eller studere*

Vi gjør fortsatt oppmerksom på at helseforetak/sykehus og bemanningsbyrå må holde seg løpende orientert om gjeldende forskrifter og rutiner som er gjort gjeldende.

Regjeringen legger følgende til grunn:

**«Helseforetakene skal fremdeles ha et strengt testregime etter at personellet har kommet til Norge slik at smitterisikoen reduseres så langt det er praktisk mulig. Arbeidsgivere som innhenter personell i kritiske samfunnsfunksjoner skal i utgangspunktet forsøke å legge til rette for at personellet kan ta test i løpet av 72 timer før avreise til Norge. Det er kun i tilfeller hvor det ikke er praktisk mulig å få tatt en slik test, det gis unntak.**

For øvrig vises det til avklaringer gjort for rammeavtaleleverandører vedrørende dekning av kostnader for test utført før ankomst til Norge, (helseforetak/sykehus dekker faktiske kostnader).



## Reiseråd og karantenekrav

*Fra 20. juli 2020 er det nye reiseråd fra myndighetene og de fire helseregionene i Norge har kommet med felles anbefalinger til helsepersonell og andre ansatte som vurderer utenlandsreiser i sommerferien:*

1. Helseministeren anbefaler generelt å ta ferie i Norge i år. Vi slutter oss til denne anbefalingen.
  2. All reiseaktivitet til land/områder med lav smitterisiko («grønne» eller «gule» land/områder som er unntatt karanteneplikt), skjer på eget ansvar. Under de rådende forhold ber arbeidsgiver om at alle ansatte nøye vurderer både behovet for å reise og hvilke forholdsregler man bør ta når man velger å reise til de enkelte land/områder.
  3. Reiser til land/områder med forhøyet smitterisiko («røde» land/områder med karanteneplikt) frarådes. Dersom ansatte likevel mener at de har viktige grunner for å reise til slike land/områder, ber vi om at reisen først drøftes med nærmeste leder.
  4. Hvis ansatte velger å reise til «røde» land/områder med karanteneplikt, ber vi om at de på forhånd redegjør for hvordan karantenetiden vil bli gjennomført slik at plikter og ansvar i arbeidsforholdet ikke rammes unødig. Karantenetiden er i dag på ti dager.
  5. Karantenetiden skal primært planlegges som en del av feriefraværet. Dersom karantenetiden ikke inngår i det avtalte feriefraværet, må ansatte gå i karantene uten lønn (ulønnet permisjon). Det er reiserådene på utreisetidspunktet som er avgjørende for dette, det vil si at det gjelder reiser til «røde» land/områder på utreisetidspunktet.
  6. Hvis ansatte får luftveissymptomer etter en reise, innenlands eller utenlands, skal de testes for Sars-CoV-2 og holde seg hjemme til de er symptomfrie. Det oppfordres til testing selv ved milde symptomer eller vag mistanke om smitte.
  7. Ansatte bes informere arbeidsgiver dersom de har vært på reise i land som ikke er omfattet av karanteneplikt («grønne» eller «gule» land/områder) i løpet av siste 10 dager før de skal tilbake i jobb. Disse ansatte skal som hovedregel testes for Sars-CoV-2 før oppstart i jobb. Ansatte som blir testet skal bruke munnbind eller unngå pasientnært arbeid inntil negativ test foreligger.
- [Oversikt over grønne, gule og røde land finner du på Folkehelseinstituttets nettsted](#)
  - [Du finner hele dokumentet med nye reiseråd i forbindelse med koronapandemien her](#)
  - [Du finner Folkehelseinstituttets anbefaling for spesialisthelsetjenesten her](#)
  - [Du kan følge med på Utenriksdepartementets info om om reiser og koronavirus](#)
  - [Du kan lese mer om reiseråd på helsenorge.no](#)
  - [På Helsedirektoratets nettsted kan du lese mer om karantenekravene i forbindelse med koronapandemien](#)
  - [På lovdata.no kan du lese forskriften om karantene for innreisende til Norge](#)
  - [På Sykehusinnkjøp sine sider finner du mer informasjon om beredskap i forbindelse med Covid-19 pandemien](#)

## Råd til ansatte i spesialisthelsetjenesten

- Alle ansatte med symptomer på covid-19 skal holde seg hjemme og [testes raskest mulig](#).
- Ansatte, inklusive nyansatte og vikarer, som i løpet av de siste 10 dagene har vært i "[røde](#)" [områder](#), har [karanteneplikt](#).
- Ansatte, inklusive nyansatte og vikarer, som i løpet av de siste 10 dager har vært i regioner og land utenfor Norge som [ikke er omfattet av karanteneplikt](#) ("gule" områder), bør informere arbeidsgiveren før de skal gjeninntre/tiltre i jobb. Det anbefales at disse så snart som mulig testes én gang for SARS-CoV-2, og at de ikke har pasientnært arbeid før negativ test foreligger.
- For ansatte som ikke har pasientnært arbeid, og som i løpet av siste 10 dager har vært i «gule» områder, kan det gjøres en lokal vurdering av arbeidsgiver om de kan gjeninntre/tiltre i jobb uten testing
- Når det gjelder pasienter som i løpet av de siste 10 dagene har vært i "gule" regioner og land utenfor Norge, og [som ikke har karanteneplikt](#), anbefales testing bare hvis de har symptomer på covid-19 eller kan ha vært nærkontakt til en smittet person.
- Ansatte og pasienter som møter [definisjonen av nærkontakter](#) følges opp videre i tråd med råd gitt i [Oppfølging av nærkontakter](#).
- Ansatte følger basale smittevernrutiner og generelle råd om hoste- og håndhygiene. Håndhygiene skal gjennomføres før man går inn i og før man forlater sykehuset, en avdeling, et pasientrom og andre rom, slik som undersøkelses-/behandlingsrom.
- Ansatte bør holde avstand (minst 1 meter) til andre i venterom og felles behandlings- og oppholdsrom. Husk avstand mellom kollegaer hvis mulig.
- Organiser konsultasjoner slik at det unngås at flere pasienter oppholder seg på venterommet samtidig, for eksempel ved å legge inn pause mellom hver pasient.
- Håndhilsning og unødvendig fysisk kontakt bør unngås.
- Ansatte bør nøye følge alle innlagte pasienter som kan ha vært utsatt for sars-CoV-2-smitte. Ved utvikling av symptomer, også milde, følges råd gitt for pasienter med påvist covid-19.
- Ved kontakt med pasienter som har vært på utenlandsreise de siste 10 dagene, bør ansatte ha økt oppmerksomhet på symptomer på covid-19. Dette gjelder også regioner og land som [ikke er omfattet av karanteneplikt](#) («gule områder»).

## Endringer gjeldende fra 21.11.2020

FHI anbefaler å fjerne unntaket fra innreisekarantene for arbeidsreisende jfr. covid-19 forskrifts § 6 c for følgende land og regioner fra og med midnatt, natt til lørdag (21.11.2020):

- **Södra Savolax i Finland.**  
76,1 per 100 000 innbyggere i uke 45 og 46 samlet og 6,0 % andel positive blant de testede.
- **Regionen Jämtland i Sverige.**  
486,3 per 100 000 innbyggere i uke 45 og 46 samlet og 4,5% andel positive blant testede.

## Nye tiltak publisert 05.11.20.

### 1) Nasjonale tiltak

- Anbefaling om at alle i de kommende ukene i størst mulig grad må holde seg hjemme og begrense sosial kontakt med andre mennesker.
- I private hjem, hager eller hytter bør man ikke ha mer enn fem gjester i tillegg til husstandsmedlemmer
- Unge og voksne som har vært sammen med venner og i andre situasjoner der det ikke har vært en meters avstand, bør holde to meters avstand til folk i risikogruppen.

### 2) Reiser

- Unngå unødvendige innenlandsreiser.
- Arbeidsreiser som vurderes som nødvendige og reiser til fritidseiendommer som kan gjennomføres uten kontakt med andre er unntatt.

### 3) Karantene og arbeidsreiser

- **Arbeidsreisende som i de siste 10 døgnene før de kommer til Norge har oppholdt seg i områder med særlig høyt smittenivå, kan ikke lenger benytte seg av ordningen med testing hver tredje dag.** Hovedregelen om innreisekarantene vil derfor i utgangspunktet gjelde for arbeidstakere fra disse områdene
- **Arbeidstakere som har fritidskarantene skal testes hver tredje dag og være innkvartert på enerom de ti første dagene i landet.** Arbeidsgiver skal legge til rette for avstand til andre når arbeidstakeren er i fritidskarantene. Unntaket gir ikke lenger fritak for innreisekarantene på fritiden
- **Reisende fra røde land må fremvise attest på negativ covid-19-test når de kommer til Norge.** Testen må være tatt under 72 timer før innreisen. Dersom personen ikke fremviser en slik test, kan vedkommende bli nektet innreise. Dette iverksettes fra midnatt, natt til mandag 9. november.

- Kravet skal ikke gjelde for nordmenn, personer som har bosted i Norge eller personer i transitt.

- **Kravet gjelder ikke personer som jevnlig kommer til Norge fra Sverige og Finland for å jobbe.**

- **Kravet gjelder helsepersonell som pendler til Norge og som har vært mer enn sju dager utenfor Norge.**

- Personell i kritiske samfunnsfunksjoner kan unntas når det er nødvendig for å unngå fare for liv og helse

#### 4) Skoler og utdanning

- Alle universiteter, høyskoler og fagskoler skal vurdere om de i perioden fremover kan redusere undervisning og annen aktivitet som bidrar til økt mobilitet, blant annet press på kollektivtrafikken

#### 5) Arrangementer

- Grense på inntil 20 personer på private sammenkomster på offentlige steder og i leide lokaler
- 50 personer på innendørs arrangement uten fastmonterte seter
- Innendørs kan det være inntil 200 personer på arrangementer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter

#### 6) Uteliv

- Nasjonal skjenkestopp kl. 24.00
- Serveringssteder med skjenkebevilling kan ikke slippe inn nye gjester etter kl. 22.00

Nye tiltak publisert 26.10.20.

## Nasjonale tiltak

Følgende nasjonale tiltak trer i kraft ved midnatt, natt til onsdag 28. oktober:

- I private hjem, hager eller hytter bør man ikke ha mer enn 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer. Dersom alle gjestene er fra samme husstand, kan man være flere. Det innebærer at to familier kan møtes selv om de har mange barn.
- Begrensingen om at man ikke bør ha flere enn 5 gjester, gjelder ikke for barnehage- eller barneskolekohorter. Barn og unge som er i samme kohort i barnehagen eller på barneskolen, unntas fra avstandskravet på arrangementer.
- Vi anbefaler at alle er sammen med færre personer i sosiale sammenhenger, i kortere tid og ikke med for mange forskjellige personer i løpet av en uke.
- Private sammenkomster på offentlig sted eller i leide eller lånte lokaler skal ha en grense på maksimalt 50 deltakere.
- Dagens adgang til å ha 600 personer til stede på utendørs arrangement begrenses til å gjelde arrangementer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter.
- Regjeringen foreslår å styrke kommunene når det gjelder kontroll med etterlevelsen av reglene for arrangementer, serveringssteder og arbeidstakere.

## Karanteneregler

I tillegg til i private sammenkomster, ser vi også økt smitte som følge av økt arbeidsinnvandring. Det skyldes både at noen ikke følger dagens regler, men ikke minst at den alvorlige smittesituasjonen i Europa øker risikoen ved dagens unntaksordning. Derfor vil regjeringen stramme inn dagens regler for arbeidsinnvandring:

- Utenlandske arbeidstakere fra det som EU kaller for røde land, vil ikke lenger få unntak fra karanteneplikten. EU definerer røde land som land med mer enn 150 smittede per 100 000 over 14 dager. Dersom mer enn 4 % i landet tester positivt, er grensen på 50 smittede per 100 000. De kan dermed ikke begynne å arbeide før karanteneperioden på 10 døgn er gjennomført. Denne endringen trer først i kraft ved midnatt natt til lørdag 31. oktober. Endringen har ikke tilbakevirkende kraft.
- Øvrige arbeidstakere kan fortsatt få karantenefritak. Men her skjerpes også reglene inn: Arbeidstakere som har fritidskarantene skal testes hver tredje dag og være innkvartert på enerom de ti første dagene i landet. Det tydeliggjøres også at arbeidsgiver skal legge til rette for avstand til andre når en er i fritidskarantene. Denne endringen trer i kraft ved midnatt natt til onsdag 28. oktober. Endringene har ikke tilbakevirkende kraft.
- Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet gis i oppdrag å gå gjennom karantene-reglene for å vurdere om det er behov for ytterligere presiseringer.
- [Oversikt over land og regioner omfattet av nye regler](#)

## Lokale tiltak som kommuner med høy smitte bør vurdere å iverksette

Ved lokale smitteutbrudd skal kommunene, sammen med Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet, vurdere innstramminger av de nasjonale tiltakene og behovet for egne tiltak basert på rundskrivet fra regjeringen. Rundskrivet med forslag til lokale tiltak forsterkes ytterligere:

- Antallet kontakter gjennom en uke bør ikke overstige 10 personer i sosiale sammenhenger ut over husstandsmedlemmer og barnehage- og barneskolekohorter.
- Påbud om munnbind bør innføres ved alle kollektivreiser til/fra/i regionen.
- Påbud om munnbind bør innføres innendørs på offentlig sted (butikker, kjøpesentre) der man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand.
- Påbud om munnbind innendørs på serveringssteder bør innføres for alle ansatte og gjester i alle situasjoner der man ikke sitter ved et bord.
- Forbud bør innføres mot innslipp ved utesteder etter kl. 22:00.
- Forbud bør innføres mot mer enn 20 deltagere ved innendørs arrangementer uten fastmonterte seter (normalt 200).
- Påbud bør gis om hjemmekontor for arbeidstakere med oppgaver som ikke krever fysisk oppmøte hele/deler av arbeidsuken.
- Oppfordring bør gis til bruk av digital fjernundervisning for studenter der dette er praktisk gjennomførbart.

## Nyttige lenker

### **FHI, tema korona:**

<https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>

### **FHI, reiseråd**

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/reiserad-knyttet-til-nytt-koronavirus-coronavirus/>

### **FHI, karantene**

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>

### **FHI, veiledere**

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/>

### **Helsedirektoratet**

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus>

### **Helse Sør-Øst RHF**

<https://www.helse-sorost.no/>

### **Helse Vest RHF**

<https://helse-vest.no/>

### **Helse Midt RHF**

<https://helse-midt.no/>

### **Helse Nord RHF**

<https://helse-nord.no/>