

## COVID-19 – veiledning til ansatte og vikarer i Legeformidling AS (oppdatert 11.11.2021)

---

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 karanteneplikt («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.
- Personer som er fullvaksinerte og kan fremvise vaksinepass er unntatt fra karanteneplikt.

Dersom du kommer til Norge fra et grønt område slipper du karantene og fra et rødt/oransje/lilla område må du i karantene i 10 døgn (med noen unntak). Kommer du fra et mørkerødt eller lysegrått område må du på karantenehotell i 3 døgn, deretter kan du gjennomføre resten av karantenen på 10 døgn på annet egnet sted. Dersom du kommer til Norge via et område uten karanteneplikt, blir karantenetiden forkortet med den tiden du har oppholdt deg i det karantenefrie området.

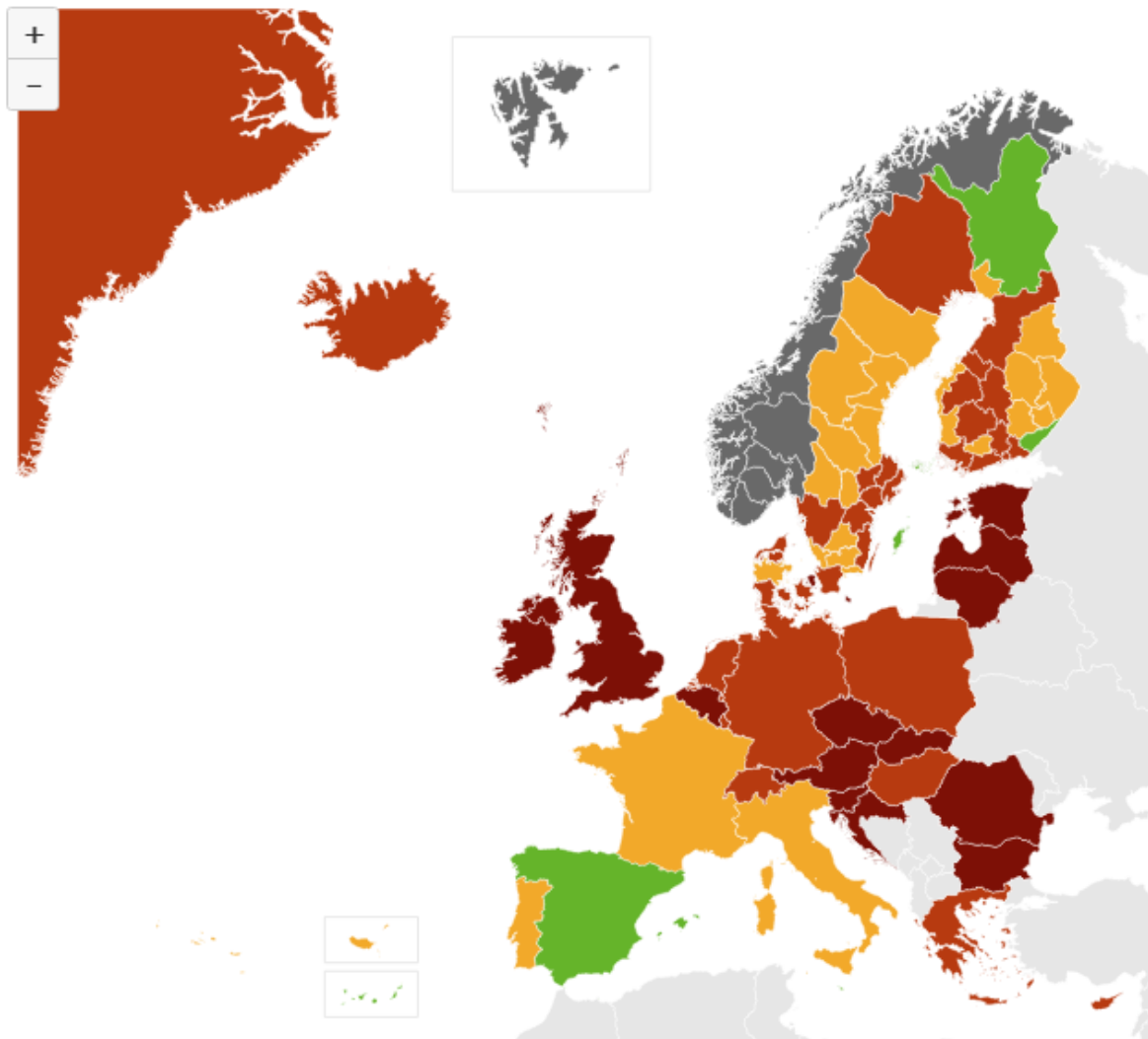
De ulike helseforetakene har også innført en **sjekkliste** for alle egne ansatte og vikarer, som skal fylles ut og følges opp, før ansatte kommer på jobb eller vikarer starter oppdrag. Videre så følger Legeformidling de samme **reiseråd** som UD publiserer, med FHI sine anbefalinger.

---


## Kart over land/områder i Europa



Karantene ved ankomst til Norge



Pr. dato: 11/8/2021

- |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Grønn: Ikke karantene        |  Oransje: Ikke karantene        |  Rød: Karantene     |
|  Lilla: Karantene             |  Mørkerød: Karantene            |  Lys grå: Karantene |
|  Grå: Norge blir ikke vurdert |  Gul: Kategorien er ikke i bruk |                                                                                                        |

Folkehelseinstituttet

Se vedlagte **sjekklister** 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](#)
  - [Regjeringens plan for trinnvis gjenåpning av samfunnet](#)
  - [Tilbake til en normal hverdag – med økt beredskap](#)
  - [EU's oversikt over status, vaksinasjon, innreise, regler](#)
-

## Oppdatering fra regjeringen 10.11.2021

- Alle fullvaksinerte med gyldig verifiserbar dokumentasjon slipper karantene og testing. Dette gjelder uavhengig av hvilket land de kommer fra.
- Alle EØS-borgere, inkludert folk fra andre land som er bosatt i EØS, kan komme inn til Norge. Det samme gjelder folk som bor i Storbritannia og Sveits. Det er også åpnet også for at alle utlendinger som bor i såkalte lilla land kan komme inn til Norge. Dette er land utenfor EØS/Schengen som Folkehelseinstituttet (FHI) vurderer at kan ha noe mildere restriksjoner.
- Alle grenseoverganger er gjenåpnet. Politiet prioriterer grensekontroll av reisende fra områder med høyt smittetrykk og det gjennomføres stikkprøvekontroller.
- Innreisekarantene er fjernet for reisende fra oransje områder. Innreisekarantene gjelder nå kun for reisende fra røde, mørkerøde, lilla og grå land (øvrigt tredjeland).
- Voksne reisende fra karantenepliktige land og områder kan avslutte innreisekarantene ved negativ PCR-test tatt tidligst tre døgn etter ankomst (fra 7 døgn tidligere).
- Innreisekarantene er fjernet for barn under 18 år (uavhengig av hvor barnet kommer reisende fra). Plikten til test på grensen er opprettholdt for barn som kommer fra et område med karanteneplikt. I tillegg anbefales test etter tre døgn.
- Reisende som kommer fra områder med karanteneplikt, må registrere seg og teste seg ved ankomst.

[Kart over land/områder i Europa som viser krav om karantene, innreiseregistrering og test ved innreise \(Folkehelseinstituttet\)](#)

[Innreisekarantene og regler ved ankomst til Norge \(Folkehelseinstituttet\)](#)

## Oppdatering fra Regjeringen 24.09.2021

**1. Regjeringen har besluttet at Norge går over til en normal hverdag med økt beredskap lørdag 25. september klokken 16.00.**

**Pressemelding:**

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/norge-gar-over-til-en-normal-hverdag-med-okt-beredskap/id2872539/>

**2. Reiserådet som fraråder alle reiser som ikke er strengt nødvendig til alle land utenom EU/EØS, Storbritannia og Sveits, samt enkelte land og områder utenfor Europa forlenges ikke etter utløpsdatoen 1. oktober.**

**Pressemelding:**

[https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/pm\\_oppheves/id2872528/](https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/pm_oppheves/id2872528/)

**3. I "En normal hverdag med økt beredskap", vil regjeringen fjerne innreisetiltakene gjennom tre faser. Den første fasen starter lørdag 25. september kl. 16.**

**Pressemelding:**

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/restriksjoner-pa-innreise-til-norge-fjernes-gradvis/id2872535/>

---

## Nedjustert TISK

### Dette er endringene fra 27. september:

- Den største endringen med overgang til nedjustert TISK blir at karanteneplikten kun vil omfatte uvaksinerte husstandsmedlemmer og tilsvarende nære personer.
- Karantene for ikke-vaksinerte husstandsmedlemmer og tilsvarende nære personer, av en som er smittet, kan erstattes av testregime, enten ved:
  - daglig selvtesting fra fremre nese med antigen hurtigtest i 7 dager eller PCR-test annenhver dag i 7 dager.
  - Øvrige ikke- eller delvaksinerte nærkontakter som ikke er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære personer slipper pliktig karantene, men oppfordres til å teste seg, begrense sosial kontakt inn til testsvar foreligger.
- I tillegg må de være spesielt oppmerksomme på om de får symptomer i inntil 10 dager etter smitteeksponering.
- Det skal være lav terskel for testing ved symptomer. Testingen kan foregå enten ved kommunal teststasjon eller ved selvtest hjemme. To selvtester tas med et døgn mellomrom.

## Råd

Det er uansett viktig at kommunene utover høsten kan justere opp kapasiteten raskt ved lokale utbrudd og husker at trafikklysmodellen i skolene fortsatt gjelder.

For at alle ikke skal bli smittet samtidig, og for at noen fortsatt skal få anledning til å bli vaksinert de neste ukene, kan vi alle følge fire råd for høsten og vinteren.

1. Vaksiner deg mot covid-19, hvis du ikke har gjort det
  2. Hvis du er i en risikogruppe, ta influensavaksine i år
  3. Vær hjemme når du er syk og test deg for covid-19
  4. Hvis du har covid – si fra til dine nærkontakter
-

---

ARKIV

## Oppdatering fra Sykehusinnkjøp HF – 23.06.2021

Vi er informert om følgende status for innreise for helsepersonell:

- Covid-19 forskriften § 6 k tredje ledd endres slik at fullvaksinert helsepersonell fra Sverige og Finland som er ansatt i norsk helse- og omsorgstjeneste gis unntak fra innreisekarantene. Arbeidsgiver får ansvar for å kontrollere vaksinasjonsstatus. Endringen trer i kraft straks.
- Fullvaksinert helsepersonell fra Danmark skal allerede kunne dokumentere vaksinasjonsstatus med koronasertifikat, og har således unntak fra innreiserestriksjoner og karantene. Sverige og Finland vil trolig først kunne dokumentere vaksinasjonsstatus med koronasertifikat i begynnelsen av juli. Etter innreiserestriksjonsforskriften §2 første ledd bokstav e har helsepersonell fra Sverige og Finland som arbeider i helse- og omsorgstjenesten i Norge allerede unntak fra innreiserestriksjoner.



---

## Fra revidert forskrift

### ***Forskrift om endring i forskrift 27. mars 2020 nr. 470 om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet (covid-19-forskriften)***

*Hjemmel: Fastsatt av Helse- og omsorgsdepartementet 22. juni 2021 med hjemmel i lov 5. august 1994 nr. 55 om vern mot smittsomme sykdommer (smittevernloven) § 4-3, jf. forskrift 27. mars 2020 nr. 470 om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet (covid-19-forskriften) § 25 første ledd.*

I

*I forskrift 27. mars 2020 nr. 470 om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet (covid-19-forskriften) gjøres følgende endringer:*

*§ 6 k tredje ledd skal lyde:*

*Fullvaksinert helsepersonell som ankommer Norge etter å ha hentet eller levert pasienter med ambulanse i utlandet gis unntak fra innreisekarantene i arbeidstiden og på fritiden. Fullvaksinert helsepersonell fra Sverige og Finland som er ansatt i norsk helse- og omsorgstjeneste gis unntak fra innreisekarantene. Unntaket gjelder fra det tidspunkt arbeidsgiver informeres om at helsepersonellet har til hensikt å benytte unntaket.*

II

*Forskriften trer i kraft straks.*

## **Endringer 21.06.2021**

### Hovedreglene ved innreise til Norge

Hvem	Krav ved innreise
Fullvaksinerte og gjennomgått covid-19	Gyldig koronasertifikat*
3-15 uker etter første vaksinedose og barn under 18 år	Registrering før innreise for de over 16 år Gyldig koronasertifikat* (de som har fått første vaksinedose for mellom 3 og 15 uker siden*) Test før og ved innreise Karantene til negativ PCR etter 3 døgn
Andre innreisende over 18 år	Registrering før innreise Test før og ved innreise Karantene til negativ PCR etter 7 døgn Karantenehotell i 3 døgn, men enkelte unntak

*\* Foreløpig er det kun fremvisning av norsk, dansk eller svensk koronasertifikat med en QR-kode som kan verifiseres av norske myndigheter som anses som sikker og verifiserbar dokumentasjon på vaksinasjon eller gjennomgått sykdom.*

## **Unntak fra karanteneplikten for de som er vaksinert eller har gjennomgått covid-19 (§ 4)**

En del unntak fra karanteneplikten gjelder for beskyttede og fullvaksinerte personer.

- [Hvem blir regnet som fullvaksinert og beskyttet, og hva mener vi med risikogruppe?](#)

## **Unntak fra smittekarantene**

- Personer som er fullvaksinerte mot covid-19 eller har gjennomgått covid-19 siste 6 måneder, er unntatt smittekarantene etter nærkontakt.
- Personer som har fått første vaksinedose for mellom 3 og 15 uker siden, er også fritatt fra smittekarantene, dersom de tar en PCR-test mellom 3 og 7 døgn etter eksponering. De behøver ikke være i karantene hverken frem til testen tas eller frem til test-svaret foreligger

## **Unntak fra ventekarantene**

Ventekarantene gjelder ikke for personer som er beskyttet mot SARS-CoV-2, eller dersom husstandsmedlemmet i smittekarantene er beskyttet mot SARS-CoV-2.

## **Unntak fra innreisekarantene**

For oversikt over hvilke områder/land som gir plikt til innreisekarantene, se:

- [Innreisekarantene ved ankomst til Norge](#)

Fullvaksinerte og de som har hatt covid-19 de siste seks månedene er unntatt innreisekarantene. Beskyttede som har fått første vaksinedose for mellom 3 og 15 uker siden kan avslutte innreisekarantene dersom de tester negativt tidligst tre døgn etter ankomst

## **Andre unntak fra karanteneplikt**

For personer i samfunnskritiske funksjoner (paragraf 6e)

Covid-19-forskriften, §6e gir ledere i samfunnskritiske virksomheter mulighet til å gjøre unntak fra karanteneplikten for arbeidstakere som er strengt nødvendige for å kunne opprettholde forsvarlig drift, og som har testet negativt for SARS-CoV-2 med testmetode PCR tidligst tre døgn etter ankomst til Norge/etter siste nærkontakt.

I akutte situasjoner hvor det ikke er tid til å vente på PCR-svar, kan personen gå i arbeid etter å ha testet negativt med antigen hurtigtest samme dag som arbeidet skal gjennomføres.

Beskyttet helsepersonell i samfunnskritiske funksjoner har ikke krav om å avvente negativ PCR-test tidligst tre døgn etter ankomst, og kan etter negativ test ved ankomst (antigen hurtigtest eller PCR) helt fritas fra innreisekarantene i arbeidstida. Arbeids- og oppdragsgiver plikter å godkjenne bruken av unntaket og innhente og vurdere dokumentasjon på vaksinasjonen. FHI anbefaler at kun vaksiner anbefalt av det europeiske legemiddelkontoret (EMA) og godkjent av EU-kommisjonen bør gi unntak.

Unntaket fra smittekarantene kan kun benyttes i tilfeller hvor det er nødvendig for å unngå fare for liv og helse. Når det gis unntak, bør smitteverntiltak gjennomføres, se avsnittet under.

Før arbeidsgiver gir unntak fra karantene for å opprettholde forsvarlig drift, bør følgende vurderes:

- Mulighet for å allokere personell fra andre deler av virksomheten.
- Mulighet for nedjustering av aktivitet.

Eksempler på ansatte som kan være aktuelle for arbeid i karanteneperioden:

- Ansatte som er vaksinert og i innreisekarantene.
- Ansatte som er i slutten av karanteneperioden.
- Ansatte som har vært minst smitteutsatt, etter en vurdering av eksponering.

Unntak fra smittekarantene for beskyttet helsepersonell (paragraf 6k)

Unntak fra smitte- og ventekarantene etter § 4 gjelder alle, også helsepersonell, men forutsetter dokumentasjon på vaksinasjon eller gjennomgått covid-19 fra norsk helse- og omsorgstjeneste.

Covid-19-forskriften § 6k gir likevel mulighet for å gi beskyttet helsepersonell uten dokumentasjon fra norsk helse- og omsorgstjeneste, unntak fra smittekarantene og ventekarantene i arbeidstiden.

Følgende krav foreligger for bruk av unntaket:

- Helsepersonell som benytter unntaket i arbeidstiden, skal testes for SARS-CoV-2 med PCR-test 3. og 7. døgn etter siste eksponering. Testkravet gjelder ikke de som ved godkjent laboratoriemetode kan dokumentere gjennomgått covid-19 siste 6 måneder.
- På fritiden gjelder smittekarantene og ventekarantene.
- Arbeids- og oppdragsgiver plikter å innhente og vurdere dokumentasjon på at helsepersonellet er beskyttet.

Unntaket kan kun benyttes i situasjoner der det er nødvendig for å opprettholde forsvarlig behandlingsskapasitet i virksomheten.

I tillegg åpner paragrafen for at fullvaksinert helsepersonell som ankommer Norge etter å ha hentet eller levert pasienter med ambulanse i utlandet gis unntak fra innreisekarantene i arbeidstiden og på fritiden.

FHI anbefaler at kun vaksiner anbefalt av det europeiske legemiddelkontoret (EMA) og godkjent av EU-kommisjonen bør gi unntak.

- [Vaksiner der EU-kommisjonen har gitt betinget godkjenning](#) (legemiddelverket.no)

Lenker

Se fullstendig oversikt over unntakene på Helsedirektoratets nettsider:

- [Regler om karantene og unntak fra karanteneplikten ved ankomst til Norge](#) - Helsedirektoratet
- [Informasjonsark, plakater og annen informasjon for reisende til Norge](#) - Helsedirektoratet

## **Hvem blir regnet som fullvaksinert og beskyttet, og hva mener vi med risikogruppe?**

De som blir regnet som «fullvaksinerte» er:

- De som har fått andre vaksinedose. Status som fullvaksinert gjelder fra 1 uke etter andre vaksinedose.
- De som har gjennomgått sykdom og minst 3 uker senere har fått en dose vaksine. Status som fullvaksinert gjelder fra 1 uke etter vaksinedosen.
- De som har fått første dose vaksine og deretter, minst 3 uker senere, fått påvist covid-19-infeksjon. Status som fullvaksinert gjelder fra du er ute av isolasjon.

Dersom beskyttelsen skulle avta over tid, kan rådene komme til å endre seg. Dette kan eventuelt medføre råd om oppfriskningsvaksine.

De som blir regnet som «beskyttet» er:

- De som er fullvaksinerte (se over).
- De som har fått 1. vaksinedose. Status som beskyttet gjelder fra 3 til 15 uker etter vaksinedosen. Det vil si at 2. dose må settes senest 14 uker etter første dose for å opprettholde status beskyttet inntil man regnes som fullvaksinert.
- De som har gjennomgått infeksjon. Status som beskyttet gjelder i 6 måneder etter den positive prøven.

Definisjonene knyttet til vaksine gjelder de som har fått vaksine som er godkjent av det europeiske legemiddelkontoret EMA. Alle vaksiner som blir gitt i Norge er godkjent av EMA.

De som er omfattet av begrepet «risikogruppe» er:

- Personer 65 år eller eldre
- Personer fra 18 år med enkelte definerte sykdommer/tilstander som gir økt risiko for alvorlig sykdomsforløp og død av covid-19 (medisinske risikogrupper).

## **Hvilke karantenereregler gjelder for de som blir regnet som beskyttet?**

Det finnes forskjellige typer karantene:

- Innreisekarantene – etter å ha vært i utlandet
- Smittekarantene – etter nærkontakt med en koronasmittet person
- Ventekarantene – midlertidig karantene for personer som bor sammen med en som er i smittekarantene.

### Unntak fra karantene for beskyttede:

- **Smittekarantene:**
  - Fullvaksinerte og de som har gjennomgått covid-19 siste 6 måneder har unntak for smittekarantene som ellers gjelder for nærkontakter av en smittet.
  - Beskyttede som har fått første vaksinedose for mellom 3 og 15 uker siden kan også få unntak hvis de tar PCR-test mellom døgn 3 og 7.
- **Ventekarantene:**
  - Unntak dersom husstandsmedlemmet i smittekarantene og/eller husstandsmedlemmet i ventekarantene er beskyttet (fullvaksinert, vaksinert for minimum 3 uker siden eller gjennomgått covid-19 siste 6 måneder).
- **Innreisekarantene:**
  - Fullvaksinerte og de som har hatt covid-19 de siste seks månedene er unntatt innreisekarantene.
  - Beskyttede som har fått første vaksinedose for mellom 3 og 15 uker siden må i innreisekarantene, men kan avslutte karantenen dersom de tester negativt tidligst tre døgn etter ankomst.

Foreløpig er det kun fremvisning gjennom pålogging på helsenorge.no eller norsk koronasertifikat med en QR-kode som kan verifiseres av norske myndigheter, som anses som sikker og verifiserbar måte å dokumentere vaksinasjon eller gjennomgått sykdom.

### Hovedreglene for karantene og karantenehotell

Hvem	Krav ved innreise
Fullvaksinerte og gjennomgått covid-19*	Test ved ankomst* Ingen karantene
3-15 uker etter første vaksinedose* og barn under 18 år	Test før og ved ankomst Karantene til negativ PCR etter 3 døgn
Andre innreisende over 18 år	Test før og ved ankomst Karantene til negativ PCR etter 7 døgn Karantenehotell, men enkelte unntak

**Unntak** fra smitte- og ventekarantene for de som er beskyttet (covid-19-forskriften § 4) gjelder alle, også helsepersonell, men forutsetter dokumentasjon fra norsk helse- og omsorgstjeneste.

Dersom du er beskyttet helsepersonell, men ikke har dokumentasjon fra norsk helse- og omsorgstjeneste, kan du få unntak fra karantene i arbeidstiden dersom:

- det er nødvendig for å opprettholde forsvarlig behandlingsskapasitet i virksomheten
- du testes for covid-19 med PCR-test 3. og 7. døgn etter siste eksponering. Krav om test gjelder ikke hvis du ved godkjent laboratoriemetode kan dokumentere at du har gjennomgått covid-19.

Du må være i smittekarantene eller ventekarantene på fritiden.

Arbeids- og oppdragsgiver plikter å innhente og vurdere dokumentasjon på at helsepersonell er beskyttet.

## **Unntak fra karanteneplikten for de som er vaksinert eller har gjennomgått Covid-19**

En del unntak fra karanteneplikten gjelder for beskyttede og fullvaksinerte personer.

Beskyttet mot SARS-CoV-2 er de som:

- er fullvaksinert mot SARS-CoV-2.
- har fått 1. vaksinedose, med varighet fra 3 til 15 uker etter vaksinasjonen
- ved godkjent laboratoriemetode har testet positivt for SARS-CoV-2, med varighet fra avisolering til 6 måneder etter prøvedato.

Fullvaksinert mot SARS-CoV-2 er de som:

- har fått 2. vaksinedose, med virkning fra 1 uke etter vaksinasjonen.
- ved godkjent laboratoriemetode har testet positivt for SARS-CoV-2, og deretter har fått en dose vaksine minst 3 uker etter prøvedato, med virkning fra 1 uke etter vaksinasjonen.
- har fått 1. vaksinedose, og ved godkjent laboratoriemetode har testet positivt for SARS-CoV-2 minst 3 uker etter vaksinasjonen, og er avisolert



## **Oppsummering – Sykehusinnkjøp 27.05.2021**

**Merk at regler for karantene herunder lengden på karantene og unntak for samfunnskritisk personell jf. covid-19-forskriften § 6e er uendret.**

I går kom det imidlertid endringer i reglene for gjennomføring av karantene. Vi har tolket regelverket slik:

Hvilke regler som gjelder for gjennomføring av karantenetiden avhenger av hvilket land arbeidstakeren ankommer Norge fra.

Følgende er gjeldene jf. covid-19-forskriften 5.

- Hvis arbeidstakeren bor eller har vært på reise i et gult land/område i EØS/Schengen eller i Storbritannia skal han/hun ikke i reisekarantene – oversikt over gule områder finnes [her](#).
- Arbeidstaker som bor eller har vært på reise i områder oppført i [vedlegg B](#) (land utenfor EØS med unntak av Storbritannia og Sveits) skal oppholde seg på karantenehotell i hele karantenetiden (kan testes ut på dag sju). **Unntak** i de tilfeller arbeidstakeren gjennomføre reisekarantenen i bolig som arbeidsgiver har stilt til disposisjon og fått forhåndsgodkjent av Arbeidstilsynet. Vedtak om godkjent bolig fra Arbeidstilsynet må fremvises i grensekontrollen.
- Arbeidstaker som bor eller har vært på reise i områder oppført i [vedlegg C](#) skal oppholde seg på karantenehotell frem til negativt resultat på PCR-test tatt tidligst 3 døgn etter innreise. Resten av innreisekarantenen kan gjennomføres i egen bolig eller på annet egnet oppholdssted. **Unntak** for karantenehotell i de tilfeller arbeidstakeren gjennomføre reisekarantenen i bolig som arbeidsgiver har stilt til disposisjon og fått forhåndsgodkjent av Arbeidstilsynet. Vedtak om godkjent bolig fra Arbeidstilsynet må fremvises i grensekontrollen.
- Arbeidstaker som bor eller har vært på reise i områder som verken er oppført i vedlegg B eller C er unntatt plikten til å være på karantenehotell dersom de har bolig eller annet egnet oppholdssted hvor det er mulig å unngå nærkontakt med andre, med enerom, eget bad og eget kjøkken eller matservering. I disse tilfellene trenger ikke bolig som arbeidsgiver stiller til rådighet være godkjent av Arbeidstilsynet.

Tidligere bestemmelse om at personer som har foretatt nødvendige reise til utlandet var unntatt karantenehotell, er nå fjernet. Dette medfører at ansatte/vikarer som reiser til utlandet i større grad må belage seg på å måtte være på karantenehotell i tre/sju dager dersom de velger å reise til et område som fremkommer av vedlegg B eller C. Eneste unntak fremkommer av covid-19-forskriften 5 fjerde ledd.

Mer informasjon finnes her:

- [Regjeringen – om innreise til Norge](#) (oppdatert 27.05.21)
- [Helse Norge – reise til og fra Norge](#) (oppdatert 27.05.21)
- [FHI – innreisekarantene ved ankomst til Norge](#) (oppdatert 27.05.21)

### **Endringer i forskrift (03.05.2021)**

Fra 3. mai kl. 24 er fullvaksinerte unntatt fra smittekarantene. Man regnes som fullvaksinert fra én uke etter andre vaksinedose. Unntaket gjelder allerede for de som har gjennomgått covid-19 for mindre enn 6 måneder siden.

De som har fått én vaksinedose for 3 – 12 uker siden kan også slippe smittekarantene, forutsatt at de tar en PCR-test mellom 3. og 7. dag etter siste kontakt med den smittede. I husstander der den vaksinerte har kontinuerlig kontakt med den smittede, bør testen tas 3-7 dager etter at den smittede fikk symptomer (eller etter prøvedato hvis den smittede ikke har symptomer). De behøver ikke å være i karantene frem til test-svaret foreligger.

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

### **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.

#### [Karantenereregler 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.

## 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 hels norge.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»).



## 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/>