

## Oppdragstekst

Helsedirektoratet gis i samråd med Folkehelseinstituttet i oppdrag å vurdere og utarbeide konkrete råd og eventuelle tiltak for jule- og nyttårsfeiringen, herunder råd om gruppestørrelse og antall sosiale kontakter gjennom hele jule- og nyttårsfeiringen, for eksempel at man ikke skal ha mer et visst antall gjester i løpet av julen. Vi ber om at barn av skilte foreldre vurderes særskilt.

Videre ber vi om en vurdering om et alternativ til antallsbegrensning i jula kan være å tydeliggjøre kravet om minst 1 meters avstand mellom alle som ikke tilhører samme husstand, dvs. at det tydeliggjøres at private sammenkomster kan gjennomføres dersom minst 1-meterskravet kan overholdes i alle situasjoner. Dette vil ved etterlevelse gjøre at antallet som er samlet begrenser seg selv og samtidig øke for mer fleksibilitet. Dette tilnærmingen må kombineres med en klar oppfordring om å begrense antallet sosiale kontakter både i førjulstiden, romjulen og nyttår.

Frist for oppdraget settes til fredag 27. november kl. 12.00.

Kontaktperson for oppdraget er Benedicte Mørkved Larsen ([bml@hod.dep.no](mailto:bml@hod.dep.no) eller telefon 22 24 83 74) og Astri Knapstad ([ak@hod.dep.no](mailto:ak@hod.dep.no) eller telefon 99150223).

Svar på oppdraget bes sendt til [Krisestab\\_NY@hod.dep.no](mailto:Krisestab_NY@hod.dep.no) med kopi til kontaktpersonene som nevnt ovenfor.

## Folkehelseinstituttets vurdering

Den epidemiologiske situasjonen varierer veldig rundt i landet og vi tar utgangspunkt i at det vil gjøres nye vurderinger av dagens nasjonale og kommunale tiltak i løpet av de neste ukene. En lemping av de nasjonale tiltakene vil antagelig føles mer forholdsmessig i de mange kommunene som de senere ukene har hatt null eller bare noen få tilfeller og der situasjonen er under kontroll. I andre kommuner/regioner kan det være aktuelt med geografisk målrettede tiltak etter opplegget skissert i oppdrag 216. Vi forstår dette oppdraget slik at det i tillegg skal gis spesifikke råd om hvordan jul og nyttår skal feires, og at det kan være aktuelt med egne råd for julaften, nyttårsaften og romjulen, som skiller seg fra de gjeldende nasjonale anbefalinger.

### Privatlivet

I dag er den nasjonale anbefalingen fra regjeringen at man skal holde seg mest mulig hjemme, ha minst mulig sosial kontakt med andre og ikke ha flere enn fem gjester (med unntak av barnehage- og skolekohorter). Det betyr at man først og fremst bør være sammen med de man bor med og tilsvarende nære (dvs. kjæreste eller et par nære venner for aleneboende). Disse kan man være nærmere enn 1 meter. I områder med ingen/lite smitte og situasjonen under kontroll vil disse rådene kunne føles lite forholdsmessige og spesielt inngripende i juleferien. Samtidig så vil tilreisende fra områder med mye smitte kunne øke smitterisikoen også i disse områdene (se råd om reise under). Likevel bør man vurdere om det kan lempes noe på de nasjonale anbefalingene i juleuka. Fremdeles bør antallet sosiale kontakter begrenses og kontaktene bør være de samme gjennom hele perioden.

## Nærmere om julaften og nyttårsaften

Også på julaften og nyttårsaften bør antall gjester begrenses. For en inkluderende feiring med familie og venner kan man likevel ha opp til maksimum 10 gjester på julaften og nyttårsaften (alternativt to andre dager), mot den gjeldende begrensningen på 5. Det bør oppfordres til å ta hensyn til og inkludere enslige og andre som ellers kan falle utenfor. Det forutsettes uansett at det er praktisk mulig å følge smittevernreglene og holde avstand, og antallet gjester må begrenses avhengig av dette. Hvis julenissen dukker opp, bør man holde minst to meters avstand til ham, og mamma bør ikke kysse ham. Karanteneregler for julenissen er fortsatt uavklart. 🧑🏻

## Reiser

Regjeringen anbefaler å unngå unødvendige reiser både til utlandet og innenlands. Reiser til fritidseiendommer som kan gjennomføres uten kontakt med andre er unntatt. Reiser vil kunne anses som nødvendig i juleferien, spesielt for sårbare grupper, enslige, studenter, barn som ikke bor sammen med begge foreldre og slektninger som har få/ingen å feire jul med.

Ved reise fra område i Norge med mye smitte til område i Norge med lite smitte bør man være særlig forsiktig de første 10 dagene etter ankomst, i tråd med rådene vi nylig har gitt. Man bør kunne reise til egen/leid fritidsbolig hvis man unngår kontakt med andre i løpet av reisen eller under oppholdet (med unntak av nødvendige innkjøp, men fortrinnsvis bør man kjøpe med seg varer hjemmefra). Smitterisikoen reduseres også dersom man reduserer antall sosiale kontakter de siste ti dagene før man reiser og holder ekstra god avstand til andre.

Alle som mistenker at de kan være smittet, bør teste seg. Det er ikke en generell anbefaling å teste seg før eller etter reise. Personer som kommer fra områder med mye smitte og skal arbeide i helseinstitusjoner på ankomststedet (typisk studenter som reiser hjem fra Oslo-området og skal ekstravakter på sykehjem på hjemstedet) bør teste seg før oppstart i arbeidet. Personer som skal jobbe på sykehjem bør, i tråd med råd om jevnlig (ukentlig) testing i områder med mye smittespredning, teste seg før oppstart og etter en uke.

## Helsetjenesten

Alle [Smittevernråd ved besøk i kommunale helse- og omsorgsinstitusjoner](#) og ved [Besøk i spesialisthelsetjenesten](#) er gjeldende og gjeldende nasjonale og kommunale anbefalinger om antall som kan samles og avstand må følges. I tillegg anbefales:

- En bør ha tilstrekkelig personell på vakt i helsetjenesten til å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak og for å ivareta pasienter/beboere/tjenestemottakere som er ensomme på grunn av mindre besøk enn normalt til jul og nyttår.
- Det bør legges til rette for at tjenestemottakere som ikke får besøk eller annen sosial omgang i julen, kan få et tilbud om tilstøtninger og måltider i fellesarealene. Men lokale/nasjonale anbefalinger om avstand og antall som kan samles bør følges.
- Det bør ikke være flere besøkende til en beboer/pasient enn de lokale/nasjonale anbefalingene om antall en kan møte, og det bør være de samme over tid.
- I områder på nivå 4 og 5 bør institusjonen gå i dialog med pasienter og pårørende om permisjon hjem er forsvarlig ut fra smittesituasjonen lokalt. Hyppigere testing og karantene av pasienter/beboere bør vurderes i etterkant av en evt. permisjon.

## Virksomheter og arrangementer

Gjeldende nasjonale og kommunale retningslinjer for arrangement følges. Retningslinjene gjelder også julekonserter og julegudstjenester eller andre religiøse seremonier. Vi viser til eget notat fra Helsedirektoratet og FHI med veiledning til tros- og livssynssamfunnene i forbindelse med arrangementer i julen 2020.

Frivillige organisasjoner som arrangerer alternative jule- og nyttårsfeiringer for enslige og for sårbare grupper, kan gjennomføre dette så lenge anbefalte smitteverntiltak for arrangement følges.

## Vurdering for risikogrupper

Råd til risikogrupper bør gjenspeile den lokale smittesituasjonen og vil være ulik i ulike regioner, slik beskrevet her: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/?term=&h=1>

I områder med lite smittespredning, kan personer med bare lett forhøyet risiko leve tilnærmet likt andre, mens personer med større risiko bør leve mer tilbaketrukket.

Mange vil kunne velge å isolere seg i jul og romjul enten fordi de er redde for å bli smittet eller fordi andre er redde for smitte dem. Det er viktig at en i forkant går ut med informasjon om trygge besøk, og trygge utendørsaktiviteter for å redusere denne problematikken.

I områder med stor smittespredning (risikonivå 4 og 5) bør de med høyest risiko leve skjermet. Det inkluderer blant annet følgende råd:

De med høyest risiko bør

- holde ekstra mye avstand (gjern 2 meter) til andre enn de de bor med,
- få hjelp til innkjøp,
- oppfordres til utendørs aktivitet,
- motta helsehjelp som vanlig.
- Sykemelding kan være aktuelt

De de bor med, og andre de skal møte, bør i denne perioden også

- begrense sine sosiale kontakter enda mer enn andre, og
- ha lav terskel for å teste seg ved mistanke om covid-19 smitte.

## Vurderinger knyttet til psykisk helse

Julen kan være en ekstra utfordrende periode for mange. Strenge tiltak kan ha konsekvenser for den psykiske helsen både i den generelle befolkningen, og i risikogrupper og sårbare grupper.

- I den generelle befolkningen kan strenge tiltak bidra til økt frustrasjon og slitasje som kan øke risikoen for psykiske plager og mindre oppslutning rundt smitteverntiltakene.
- For personer i risikogrupper inkludert eldre og sårbare grupper kan strenge tiltak i julen, bidra til å forsterke sosial isolasjon. Sosial isolasjon og ensomhet er knyttet til en rekke negative helseutfall som redusert livskvalitet, økt angst og depresjon, redusert grad av fysisk aktivitet, og i ytterste konsekvens økt dødelighet.

- For barn, unge og voksne i utsatte familier kan julen være en krevende tid blant annet ved økt alkoholinntak. Tiltakene kan forsterke dette ved at de berørte må tilbringe mer tid i et potensielt skadelig familiemiljø, og med mindre mulighet for det sosiale nettverket, og at psykisk og fysisk vold fanges opp. Husk at enkelte muslimer også drikker alkohol og ruser seg og at tiltak for å beskytte sårbare barn også må favne disse

Tiltak må sees opp mot de potensielle konsekvensene for den psykiske helsen i befolkningen generelt og i risikogrupper og sårbare grupper spesielt. Vår vurdering er at tiltakene kan øke risikoen for psykisk uhelse både i den generelle befolkningen samt i risikogrupper og sårbare grupper. I en slik situasjon er det viktig å opprettholde tjenestetilbudet både innenfor helsetjenesten, barnevern og familievern samt kapasitet på krisetelefoner.

Kommunene bør også planlegge bemanning på støttetelefoner og andre oppsøkende tjenester for å kunne ivareta ensomhetsproblematikken i størst mulig grad.

## Vurderinger om barn og unge

Julefeiring for noen barn og unge er i seg selv en belastning på grunn av vanskelige hjemmeforhold. Juleferie og begrenset mulighet til sosialt samvær med trygge omsorgspersoner (for eksempel besteforeldre, annen slekt, familievenner, naboer) eller venner for barn og unge som har det vanskelig hjemme vil medføre en svært høy pris for enkelte barn og unge. De negative sosiale konsekvensene for utsatte barn og unge tiltar med begrensningene for normal hverdag og normal sosial omgang. Det er viktig å være oppmerksom på at barn og unge som under normale forhold ikke vil være utsatt, nå kan oppleve problemer som en konsekvens av pandemien.

Tilbud til barn og unge er begrenset i ferieperioder, og særlig under pandemien. Det må forventes at noen vil ha sosialt samvær med jevnaldrende utenfor vanlige arenaer, og der smittevern ikke blir ivaretatt. Dette kan være særlig utfordrende i områder med trangboddhet og blant lavinntektsfamilier i byområder, men også i andre miljøer. Ungdomsfester i ferietid vil også forekomme, på tross av smittevernråd og strenge restriksjoner. Dette kan medføre smittespredning i aldersgruppen.

For å kompensere for redusert sosial kontakt for barn og unge i juleferien anbefaler vi følgende tiltak:

- Opprette tilbud til barn og unge som ikke feirer jul og er hjemme i skoleferien
- Hjelpetelefoner og -chat-tilbud rettet mot barn og unge lokalt og nasjonalt må oppbemannes gjennom juleferien
- Helsestasjoner og skolehelsetjeneste må operere som normalt, og være tilgjengelig for barn og unge som har behov for det
- Familie- og barnevern, BUP og andre tjenester for barn, unge og familier bør opprettholde tjenestenivået og være særlig oppmerksomme på de mest sårbare familiene

## *Om barn og unge med delte hjem*

Barn og unge som har skilte foreldre med delt omsorg, bør få opprettholde normalt samvær etter avtale mellom foresatte. Ved mistanke eller påvist smitte i hjemmet, må dette opplyses om til den andre foresatte og vurderes om det er grunn til endringer i samværsavtalen på grunn av sykdom. Ved smitte i ett eller begge hjem følges vanlige smittevern- og karanteneråd.