

Helse- og omsorgsdepartementet
Krisestab HOD
Postboks 8011 Dep
0030 OSLO

Deres ref.: Covid-19 oppdrag 359
Vår ref.: 21/5470-5
Saksbehandler: Svein Høegh Henriksen
Dato: 17.02.2021

Svar på covid-19-opppdrag 359 om behovet for å tydeliggjøre anbefalinger knyttet til covid-19-forskriftens kapittel 5A flg.

Vedlagt finnes svar uten korrekturtegn og merknader på dette oppdraget.

Oppsummering

- HelseDirektoratets vurdering og anbefaling tar utgangspunkt i gjeldende anbefalinger til forskriftskapitlene 5A til 5D, sammenholdt med de forskriftsreguleringer som anbefales i svaret på oppdrag 358B.
- Gjeldende anbefalinger er justert iht. foreslåtte forskriftsendringer i svaret på oppdrag 358B.
- Innholdsmessig er gjeldende anbefalinger foreslått supplert med:
 - antall kontakter gjennom en uke på tiltaksnivå B
 - råd om 2 meters avstand til mennesker med høy risiko for alvorlig sykdom og død, og i situasjoner med økt risiko for smitte
 - Anbefaling om ikke å dra til kjøpesentre/varehus i andre kommuner.

Vennlig hilsen

Johan Georg Røstad Torgersen e.f.
direktør

Jon Hilmar Iversen
konsulent

Dokumentet er godkjent elektronisk

Kopi:
FOLKEHELSEINSTITUTTET, Utbrudd @fhi.no

HelseDirektoratet

Avdeling kommunale helse- og omsorgstjenester
Jon Hilmar Iversen

Postboks 220 Skøyen, 0213 OSLO • Besøksadresse: Vitaminveien 4, Oslo • Tlf.: (+47) 47 47 20 20
Org.nr.: 983 544 622 • postmottak@helseDir.no • www.helseDirektoratet.no

Svar på covid-19-oppdrag 359 om behovet for å tydeliggjøre anbefalinger knyttet til covid-19-forskriftens kapittel 5A flg.

Oppsummering

- HelseDirektoratets vurdering og anbefaling tar utgangspunkt i gjeldende anbefalinger til forskriftskapitlene 5A til 5D, sammenholdt med de forskriftsreguleringer som anbefales i svaret på oppdrag 358B.
- Gjeldende anbefalinger er justert iht. foreslåtte forskriftsendringer i svaret på oppdrag 358B.
- Innholdsmessig er gjeldende anbefalinger foreslått supplert med:
 - antall kontakter gjennom en uke på tiltaksnivå B
 - råd om 2 meters avstand til mennesker med høy risiko for alvorlig sykdom og død, og i situasjoner med økt risiko for smitte
 - Anbefaling om ikke å dra til kjøpesentre/varehus i andre kommuner.

Oppdraget fra Helse- og omsorgsdepartementet

Covid-19-forskriften kapittel 5A til 5D regulerer forsterkede tiltak i kommuner. I tilknytning til forskriftens kapittel 5A til 5D er det også gitt noen sett med anbefalinger (dvs. tiltak som ikke er forskriftsfestet).

Departementet viser til oppfølgingsoppdrag til oppdrag 358 om trappetrinnsmodell der HelseDirektoratet i samråd med Folkehelseinstituttet skal vurdere helheten av tiltaksnivåene for de tre nivåene og vurdere hvilke endringer som er nødvendige for å slå sammen tiltaksnivåene i det som i dag er kapittel B og D (i nytt kapittel C).

På denne bakgrunn gis HelseDirektoratet i samråd med Folkehelseinstituttet i oppdrag å vurdere behov for tydeliggjøring av anbefalingene knyttet til kapittel 5A til C/D, herunder vurdere

- *om anbefalinger knyttet til kapittel 5A til C/D skal være de samme, og i så fall utarbeider en oversikt over konkrete anbefalinger,*
- *eller om anbefalingene knyttet til kapitlene skal være ulike, og i så fall foreslår konkrete pakker med anbefalinger til hvert kapittel.*

Frist for oppdraget settes til tirsdag 16. februar kl. 24.00.

Kontaktperson for oppdraget er Benedicte Mørkved Larsen (bml@hod.dep.no eller telefon 22248374).

Fristen har senere blitt utsatt til onsdag 10. februar kl. 10.00.

Faglig underlag fra Folkehelseinstituttet

FHI har gitt innspill til hva som bør gjelde på nivå A til C, men ikke til hva som bør reguleres i forskrift og hva som bør gis som anbefalinger. Oppsummering av FHIs innspill:

- FHI anbefaler som beskrevet i oppdrag 358 og 358B at forskriften justeres slik at det legges opp til to nivå av tiltak for kommuner med større utbrudd eller uoversiktlig smittesituasjon.
- Nivåene bør tilsvare tiltaksnivå 5 og 4 i regjeringens beredskapsplan og håndbok for covid-19 som brukes i kommunene.
- FHI har utarbeidet anbefalinger for de to nivåene med utgangspunkt i [tiltaks Tabellen i Kommunelegehåndboken](#). Nytt kap 5A og 5B tilsvarer nivå 5 og 4.
- FHI har ikke skilt mellom tiltak som er regulert gjennom forskrift, og tiltak som er utformet som anbefalinger.
- Anbefalinger knyttet til nytt kap 5C.

FHIs innspill er vedlagt i sin helhet.

HelseDirektoratets vurdering og anbefaling

Med den korte fristen for oppdraget og høyt arbeidspress for øvrig, sammenholdt med avhengigheten til det parallelle arbeidet med oppdrag 358B, har vi funnet det hensiktsmessig å ta utgangspunkt i gjeldende anbefalinger i arbeidet med oppdraget. Anbefalingene nedenfor bygger derfor i liten grad på systematikken i FHIs innspill. Dette er ikke begrunnet i faglig uenighet. Det vurderes ikke å være innholdsmessige ulikheter av betydning.

Etter dette tar våre vurderinger og anbefalinger først og fremst utgangspunkt i gjeldende anbefalinger, sammenholdt med de forskriftsreguleringer som anbefales i svaret på oppdrag 358B. Til grunn for vurderingene og anbefalingene har vi videre vektlagt hensynet til at hyppige endringer i regler og råd kan skape forvirring og svekket etterlevelse, og at det derfor ikke bør gjøres endringer i tiltak og råd uten at nødvendighets- eller forholdsmessighetsvurderinger - eller viktige smittevern faglige grunner – tilsier det.

Vi er i oppdraget bedt om å vurdere om anbefalingene bør være like for de ulike tiltakspakkene i forskriften, eller om de bør være de samme. Når det gjelder gjeldende anbefalinger er de i utgangspunktet likelydende for de fire tiltakspakkene, med unntak av anbefalingen om besøk og sammenkomster i eget hjem, som er strengere på det strengeste tiltaksnivået (forskriften kap. 5A), og de ulikhetene som er en konsekvens av ulike regler i de respektive forskriftskapitlene.

Når det gjelder besøk og sammenkomster i private hjem er dette ikke foreslått regulert i forskriften, men det er aktiviteter som har vist seg å ha et ikke ubetydelig potensiale for smittespredning. HelseDirektoratet anbefaler derfor en videreføring av anbefalingen om å unngå besøk og sammenkomster i eget hjem på det høyeste tiltaksnivået. På de lavere tiltaksnivåene sammenfaller anbefalingene med de nasjonale anbefalingene. Også dette foreslås videreført.

Anbefalingene er foreslått supplert med FHIs anbefalinger om antall kontakter gjennom en uke på tiltaksnivå B, og et gjennomgående råd om 2 meters avstand til mennesker utenfor egen husstand på tiltaksnivå A, og til personer med høy risiko for alvorlig sykdom og død, og i situasjoner med økt risiko for smitte, på tiltaksnivå B. Dette vurderes å ha gode smittevern faglige grunner for seg.

Som følge av forslaget i oppdrag 358B om å oppheve stengingen av kjøpesentre i kapittel 5B og 5C, vurderer vi at det er nødvendig å ta inn en anbefaling om at bosatte i kommuner som er omfattet kapittel 5A, unnlater å dra til kjøpesentre i nabokommuner. Bosatte i kommuner omfattet av kapittel 5B eller 5C, anbefales å benytte sitt lokale kjøpesenter.

For øvrig foreslås en videreføring av gjeldende anbefalinger, med noen mindre justeringer.

Øvrige nasjonale anbefalinger, og eventuelle lokale anbefalinger, gjelder i tillegg.

Anbefalingene til gjeldende kap. 5D i forskriften er identiske med anbefalingene til kap. C, og bortfaller.

Helsedirektoratets anbefaling

Helsedirektoratet har følgende forslag til anbefalinger til de tre tiltakspakkene i forskriftens kapittel 5A til C (innholdsmessige endringer er markert, og forklart i merknader):

Anbefalinger til forskriften kap. 5A

- Alle bør unngå besøk hjemme og sammenkomster i eget hjem. Det er unntak for:
 - Nødvendige hjemmetjenester og besøk hos personer som er i livets siste fase.
 - Aleneboende, de kan ha besøk av eller gå på besøk til én til to faste venner eller én fast husstand.
 - Barn kan få besøk fra egen barnehage- og barneskolekohort.
- Det bør holdes 2 meter avstand i møte med andre personer. Unntatt er mennesker i egen husstand, og mennesker nevnt i kulepunktet ovenfor.
- Alle bør unngå reiser som ikke er nødvendige. Reise til arbeid må anses som nødvendig. For de aller fleste vil det likevel gjelde krav om hjemmekontor.
- Bosatte i kommunen anbefales ikke å dra til åpne kjøpesentre eller varehus i nabokommuner.
- Bosatte i kommunen kan dra til fritidsbolig, men bare sammen med personer i egen husstand. Gjør alle innkjøp i egen kommune før avreise. Ikke oppsøk butikker, serveringssteder eller møteplasser med mange mennesker i hyttekommunen. Hold god avstand til andre i skiløypa, skitrekket og på gåtur. Sjekk hvilke råd og regler som gjelder for hyttekommunen, og følg dem. Ikke ta imot besøk.
- Kommunene og fylkeskommunene bør innføre forsterkede tiltak i kollektivtransporten, dette kan for eksempel være at det kun brukes opptil 50 prosent kapasitet i transportmiddelet.
- Personer med høy risiko for å bli alvorlig syk eller dø dersom de blir smittet av koronavirus, bør leve mer skjermet.
- En-til-en virksomheter, som for eksempel frisører, bør innføre forsterkede tiltak som bruk av munnbind i situasjoner der det ikke er mulig å opprettholde 1 meters avstand eller å redusere eller midlertidig fjerne behandlingstilbud som innebærer nær kontakt ansikt-til-ansikt.
- Testing og oppfølging av nærkontakter og husstandsmedlemmer:
 - personer som er i smittekarantene anbefales å teste seg på dag 7-10 i karantenetiden.
 - nærkontaktene som er knyttet til et utbrudd av det muterte koronaviruset, testes med PCR-test både ved inngang til karantenen (med en gang de er definert som nærkontakt) og utgang av karantenen (tidligst dag 7).
 - husstandsmedlemmer av nærkontakter bør være i karantene frem til første PCR-test foreligger for nærkontakten. Dette gjelder i utbrudd tilknytning til den engelske virusvarianten.

Anbefalinger til forskriften kap. 5B

- Man bør ikke ha flere enn fem gjester i eget hjem. Det oppfordres til å møtes utendørs.
- Antallet kontakter gjennom en uke bør ikke overstige 10 personer ut over nødvendige kontakter i jobbsammenheng, husstandsmedlemmer og barnehage- og skolekohorter.
- Det bør holdes 2 meter avstand i møte med andre personer i risikogrupper, og i situasjoner der smitterisikoen antas å være høyere (f.eks. ved fysisk aktivitet med høy intensitet, synging eller roping).
- Alle bør unngå reiser som ikke er nødvendige. Reise til arbeid må anses som nødvendig. For de aller fleste vil det likevel gjelde krav om hjemmekontor.
- Bosatte i kommunen anbefales å benytte lokale kjøpesentre/varehus.
- Bosatte i kommunen kan dra til fritidsbolig, men bare sammen med personer i egen husstand. Gjør alle innkjøp i egen kommune før avreise. Ikke oppsøk butikker, serveringssteder eller møteplasser med mange mennesker i hyttekommunen. Hold god avstand til andre i skiløypa, skitrekking og på gåtur. Sjekk hvilke råd og regler som gjelder for hyttekommunen, og følg dem. Ikke ta imot besøk.
- Kommunene og fylkeskommunene bør innføre forsterkede tiltak i kollektivtransporten, dette kan for eksempel være at det kun brukes opptil 50 prosent kapasitet i transportmiddelet.
- Personer med høy risiko for å bli alvorlig syk eller dø dersom de blir smittet av koronavirus, bør leve mer skjermet.
- En-til-en virksomheter, for eksempel frisører, bør innføre forsterkede tiltak som bruk av munnbind i situasjoner der det ikke er mulig å opprettholde 1 meters avstand eller å redusere eller midlertidig fjerne behandlingstilbud som innebærer nær ansikt-til-ansikt kontakt.
- Testing og oppfølging av nærkontakter og husstandsmedlemmer:
 - personer som er i smittekarantene anbefales å teste seg på dag 7-10 i karantenetiden.
 - nærkontaktene som er knyttet til et utbrudd av det muterte koronaviruset, testes med PCR-test både ved inngang til karantenen (med en gang de er definert som nærkontakt) og utgang av karantenen (tidligst dag 7).
 - husstandsmedlemmer av nærkontakter bør være i karantene frem til første PCR-test foreligger for nærkontakten. Dette gjelder i utbrudd tilknytning til den engelske virusvarianten.

Anbefalinger til forskriften kap. 5C

- Man bør ikke ha flere enn fem gjester i eget hjem. Det oppfordres til å møtes utendørs.
- Det bør holdes 2 meter avstand i møte med andre personer i risikogrupper, og i situasjoner der smitterisikoen antas å være høyere (f.eks. ved fysisk aktivitet med høy intensitet, synging eller roping).
- Alle bør unngå reiser som ikke er nødvendige. Reise til arbeid må anses som nødvendig. For de aller fleste vil det likevel gjelde krav om hjemmekontor.
- Bosatte i kommunen anbefales å benytte lokale kjøpesentre/varehus.
- Innbyggerne kan dra til fritidsbolig, men bare sammen med personer i egen husstand. Gjør alle innkjøp i egen kommune før avreise. Ikke oppsøk butikker, serveringssteder eller møteplasser med mange mennesker i hyttekommunen. Hold god avstand til andre i skiløypa, skitrekking og på gåtur. Sjekk hvilke råd og regler som gjelder for hyttekommunen, og følg dem. Ikke ta imot besøk.
- Kommunene og fylkeskommunene bør innføre forsterkede tiltak i kollektivtransporten, dette kan for eksempel være at det kun brukes opptil 50 prosent kapasitet i transportmiddelet.
- Personer med høy risiko for å bli alvorlig syk eller dø dersom de blir smittet av koronavirus, bør leve mer skjermet.

- En-til-en virksomheter, for eksempel frisører, bør innføre forsterkede tiltak som bruk av munnbind i situasjoner der det ikke er mulig å opprettholde 1 meters avstand eller å redusere eller midlertidig fjerne behandlingstilbud som innebærer nær ansikt-til-ansikt kontakt.
- Testing og oppfølging av nærkontakter og husstandsmedlemmer:
 - personer som er i smittekarantene anbefales å teste seg på dag 7-10 i karantenetiden.
 - nærkontaktene som er knyttet til et utbrudd av det muterte koronaviruset, testes med PCR-test både ved inngang til karantenen (med en gang de er definert som nærkontakt) og utgang av karantenen (tidligst dag 7).
 - husstandsmedlemmer av nærkontakter bør være i karantene frem til første PCR-test foreligger for nærkontakten. Dette gjelder i utbrudd tilknytning til den engelske virusvarianten.

Om behovet for å tydeliggjøre anbefalinger knyttet til covid-19-forskriftens kapitler 5A-D

Oppdragstekst

Covid-19-forskriften kapittel 5A til 5D regulerer forsterkede tiltak i kommuner. I tilknytning til forskriftens kapittel 5A til 5D er det også gitt noen sett med anbefalinger (dvs. tiltak som ikke er forskriftsfestet).

Departementet viser til oppfølgingsoppdrag til oppdrag 358 om trappetrinnsmodell der Helseidirektoratet i samråd med Folkehelseinstituttet skal vurdere helheten av tiltaksnivåene for de tre nivåene og vurdere hvilke endringer som er nødvendige for å slå sammen tiltaksnivåene i det som i dag er kapittel B og D (i nytt kapittel C).

På denne bakgrunn gis Helseidirektoratet i samråd med Folkehelseinstituttet i oppdrag å vurdere behov for tydeliggjøring av anbefalingene knyttet til kapittel 5A til C/D, herunder vurderer

- om anbefalinger knyttet til kapittel 5A til C/D skal være de samme, og i så fall utarbeider en oversikt over konkrete anbefalinger,
- eller om anbefalingene knyttet til kapitlene skal være ulike, og i så fall foreslår konkrete pakker med anbefalinger til hvert kapittel.

Frist for oppdraget settes til tirsdag 16. februar kl. 24.00.

Kontaktperson for oppdraget er Benedicte Mørkved Larsen (bml@hod.dep.no eller telefon 22248374).

Oppsummering

- FHI anbefaler som beskrevet i oppdrag 358 og 358B at forskriften justeres slik at det legges opp til to nivå av tiltak for kommuner med større utbrudd eller uoversiktlig smittesituasjon.
- Nivåene bør tilsvare tiltaksnivå 5 og 4 i regjeringens beredskapsplan og håndbok for covid-19 som brukes i kommunene.
- Vi har utarbeidet anbefalinger for de to nivåene med utgangspunkt i [tiltakstabellen i Kommunelegehåndboken](#). Nytt kap 5A og 5B tilsvarer nivå 5 og 4.
- Vi har ikke skilt mellom tiltak som er regulert gjennom forskrift, og tiltak som er utformet som anbefalinger.
- Anbefalinger knyttet til nytt kap 5C.

Folkehelseinstituttets vurdering

Vi viser også til oppdrag 358 og 358B. Disse oppdragene overlapper med 359.

Generell vurdering

Smitteverntiltak skal være nødvendige og forholdsmessige. Kommunene har best kunnskap om smitterisikoen lokalt. Lokalkunnskap er nødvendig for å vite hvilke situasjoner som kan gi størst smittespredning, og eventuelt massesmittehendelser. Kommunene vet derfor også best hvilke tiltak som vil være mest målrettet i den lokale situasjonen. FHI anbefaler derfor at lokale tiltak fortsatt bygger på en lokal risikovurdering. Erfaringen i perioden fra i sommer til nå er at kommunene klarer å slå ned til aller fleste utbrudd med rask reaksjon.

Regional samordning gjennom nasjonal forskrift bør brukes bare i de få situasjonene der det er behov for en rask og koordinert prosess fordi det er en uoversiktlig situasjon med større utbrudd, mulig smitte i flere kommuner og utfordringer med samordning regionalt. Tiltakene i covid-19-forskriftens kapittel 5 er som nevnt over svært inngripende, og forholdsmessigheten i kommunene bør vurderes hyppig der disse innføres. Bruk av de regionale tiltakspakkene 5 A-C/D gir ikke mulighet for lokale tilpasninger, og flere av tiltakene kan bli uforholdsmessige, spesielt i omegnskommunene (nytt forslag 5 C), der tiltakene først og fremst er mobilitetsreduserende.

Om covid-forskriftens kap 5 A-C og tiltaksnivå

FHI anbefaler at tiltaksnivåene i kap 5 A og B må samsvare med de tiltaksnivåene som er beskrevet i tiltakstabellen i Håndbok for kommuneleger og i Regjeringens strategi. Det er disse nivåene som legges til grunn når kommunene fatter egne vedtak om målrettede tiltak, jf. rundskriv I-7/2020 om kommunale smitteverntiltak.

Anbefalinger knyttet til kap 5A til C

Anbefalinger på knyttet til kap 5A til C bør knyttes til nivåene i [tiltakstabellen i Kommunelegehåndboken](#).

Anbefalinger knyttet til kap 5A og 5B tilsvarer nivå 5 og 4. Se tabell.

Anbefalinger knyttet til kap 5C, mobilitetsreduserende tiltak

Listen under omfatter kun tiltak for å redusere risiko knyttet til mobilitet til kommuner omfattet av nedstengingstiltak regulert i Kap A og B. Gjeldende nasjonale tiltak og evt lokale tiltak vil komme i tillegg.

- Bruk munnbind på kollektivtransport ved reiser til nabokommune omfattet av kap 5A eller 5B, hvis det er trengsel eller man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer)
- Reiser: Unngå reiser til nabokommune omfattet av kap 5A eller 5C. Ellers nasjonale råd.
- Skoler og barnehager: Lokal vurdering. Kan vurdere rødt nivå for VGS som mobilitetsreduserende tiltak.
- Idrett og fritidsaktiviteter: Nasjonale råd. Unngå mobilitet over kommunegrenser.
- Private arrangementer og sammenkomster: Nasjonale råd. Unngå mobilitet over kommunegrenser

Anbefalingne må gjennomgås når forskriftens kap 5C er ferdigstillt for å sikre helheten i tiltakene i nabokommunene.

Alle kommuner må i tillegg vurdere den lokale smitterisikoen og behovet for lokale tiltak. Det gjelder særlig kommuner som omfattes av mobilitetsreduserende tiltak i kap. 5C.

Vi anbefaler at tiltak og regulering av skoler og barnehager ikke omfattes av kap 5A-C, men vurderes og besluttes lokalt.

Nødvendighet og forholdsmessighet

Viser til oppdrag 358 der dette ble nærmere beskrevet.

Vurdering av tiltaksbyrde

Viser til oppdrag 358 der dette ble nærmere beskrevet.

Vedlegg

Forslag til endringer i tiltakstabellen i kommunelegehåndboka for covid-19

Systemet for risikonivå og tiltaksnivå beskrevet i rundskriv og kommunelegehåndboka har nå vært i bruk i kommunene i noen måneder. Vi har fått gode tilbakemeldinger fra kommunene på systemet. Basert på erfaringer så langt, innspill fra kommunene og erfaringer med håndtering av virus med økt spredningspotensiale - både i Norge og i andre land – ser vi at det kan være behov for noen justeringer. Vi anbefaler at dette ses i sammenheng med behov for endringer i covid-forskriftens kap 5.

Vi foreslår følgende endringer

- Kommunelegehåndboka
 - o Endringer i vurdering av risikonivå- indikatorer og verdier
 - o Endringer/oppdatering i tiltak på ulike nivå slik at dette harmonerer med praksis og forskriftens kapittel 5A-C

I tillegg er det etterspurt mer informasjon om håndtering av virusvarianter med økt spredningspotensiale, samt om anbefalinger ved nedtrapping av tiltak. Utbrudd med nye mer smittsomme varianter kan gjøre det hensiktsmessig å respondere med et høyere tiltaksnivå.

Endringer i tiltak på ulike nivå

Tiltakstabellen kan finnes i håndboka. <https://www.fhi.no/nettpub/overvaking-vurdering-og-handtering-av-covid-19-epidemien-i-kommunen/ti-trinn2/7.-tiltaksvurdering/?term=&h=1>

Råd til helsetjenesten:

<https://www.fhi.no/contentassets/58c48f6d88154410982926872bf0bdee/kommunelegehandboka-vedlegg-2-2021-01-29.pdf>

Tabell Anbefalte tiltak ved nivå 4 og nivå 5, tilsvarende hhv. kap 5B og 5A.

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 4 - utbredt spredning <i>Tilsvarende kap 5B</i>	Risikonivå 5 - ukontrollert spredning <i>Tilsvarende kap 5A</i>
Risikogrupper Vi skiller mellom grupper med lett/moderat økt	Lett/moderat økt risiko: Leve mer tilbaketrukket. Du kan omgås de du bor med som vanlig og ha annen sosial kontakt hvis du følger rådene for risikonivå 2-3, og: De du bor med er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene.	Lett/moderat økt risiko: samme råd som ved risikonivå 4.

<p>risiko og grupper med høy risiko.</p> <p>Les mer her: Råd til risikogrupper</p>	<p>Du begrenser antall nære kontakter. Du unngår steder der mange samles (kjøpesenter, kollektivtransport, ol.), eller går dit når det er færre personer og mer plass. Tilrettelegging av arbeidsplassen kan være aktuelt.</p> <p>Høy risiko:</p> <p>Du bør trekke deg tilbake og leve skjermet i denne perioden. Du kan følge samme råd som de med lett/moderat risiko, og i tillegg:</p> <p>Holde økt avstand (gjærne 2 meter) til andre enn de en bor med. Få hjelp til innkjøp. De du bor med (eller er tilsvarende nære) bør også leve mer tilbaketrukket, ellers bør du holde økt avstand til dem. Hvis ikke mulig, kan du vurdere om du har mulighet for å bo et annet sted midlertidig. Pasienter med risiko for alvorlig forløp kan i særskilte tilfeller sykemeldes.</p>	<p>Høy risiko: samme råd som ved risikonivå 4.</p>
<p>Privatlivet for alle</p>	<p>Begrens besøk i private hjem. Antallet kontakter gjennom en uke bør ikke overstige 10 personer ut over nødvendige kontakter i jobbsammenheng, husstandsmedlemmer og barnehage- og skolekohorter, ev. bare utendørs.</p> <p>Forsterket råd om å holde avstand. 2 meter avstand gir større risikoreduksjon og er anbefalt i møte med personer i risikogrupper og i situasjoner der smitterisikoen antas å være høyere.</p>	<p>Unngå besøk i private hjem. Personer som bor alene og barn og ungdom kan ha besøk av 1-2 faste kontakter</p> <p>Forsterket råd om å holde 2 meter avstand til andre mennesker</p>
<p>Munnbind (personer over 12-13 år)</p>	<p>Bruk munnbind på kollektivtransport, hvis det er trengsel eller man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer)</p> <p>Bruk munnbind innendørs i det offentlige rom, hvis det er trengsel eller man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer).</p> <p>Bruk munnbind i en-til-en-virksomheter (frisører mv.), hvis man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer).</p> <p>Munnbind for ansatte som ikke kan holde avstand til andre</p>	<p>Samme råd som på nivå 4</p>
<p>Arbeidslivet</p>	<p>Dokumentér at ansatte har fått beskjed om at de skal ha hjemmekontor når det er praktisk mulig</p> <p>Hjemmekontor bør ikke brukes dersom det går utover kvaliteten i tjenesten for sårbare grupper.</p> <p>Vurder å stenge kantine og andre områder der ansatte samles.</p>	<p>Vurder å stenge flere virksomheter der arbeidstakere har kontakt med andre under reise til og fra eller på arbeidsstedet, og der hjemmearbeid ikke er mulig. Unntak må gis for enkelte nødvendige funksjoner, i samråd med sektorene.</p>

En-til-en virksomheter utenfor helsetjenesten	Vurdere forsterkede tiltak, som bruk av munnbind når man ikke kan opprettholde minst 1 meters avstand og redusere eller midlertidig fjerne behandlingstilbud som innebærer nær ansikt-til-ansikt-kontakt.	Vurdere å stenge
Private sammenkomster i eget hjem	Begrens besøk i private hjem. Inntil 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer	Unngå private sammenkomster i eget hjem. 1-2 personer for personer som bor alene, og for barn og ungdom
Private sammenkomster (på offentlig sted eller i leide/lånte lokaler)	Innendørs: Inntil 10 personer Utendørs: Inntil 20 personer	Forby private sammenkomster på offentlig sted (med enkelte unntak, som minnestund etter begravelse og bisettelser)
Arrangementer	Innendørs: Inntil 10 personer uten faste sitteplasser, inntil 20 personer med faste sitteplasser Begravelser/bisettelser: Inntil 50 personer Utendørs: Inntil 50 personer <i>Se også oppdrag 269, 312 og 312b</i>	Forby arrangementer Begravelser/bisettelser: Inntil 30 personer innendørs/utendørs <i>Se også oppdrag 269, 312 og 312b</i>
Tros- og livssynssamfunn	Følger retningslinjer for arrangement Åpent for individuelle samtaler og lignende	Følger retningslinjer for arrangement. Åpent for individuelle samtaler og lignende
Serveringssteder	Skjenkestopp	Stenging, kun take-away
Underholdnings-tilbud (fornøylesparker, bingo-haller, spillehaller, muséer o.l.)	Stenging Utendørs museer, alpinanlegg, parker o.l kan holde åpne med smitteverntiltak. Antallsbegrensning.	Stenging
Kjøpesentre	Forsterkede tiltak for smittevernfaglig forsvarlig drift. Krav om rutiner for antallsbegrensning og for å unngå trengsel i fellesområder.	Stenging
Treningsentre og svømmehaller	Stenging Opprettholde svømmetrening for barn og unge og rehabilitering-/behandlingstilbud for voksne og barn PT tjenester (mono- og duotimer), massør og lignende kan opprettholdes. Følge forsterkede råd i en-til-en smittevernveileder.	Stenging

Universiteter og høyskoler	<p>Digital undervisning som hovedregel, med unntak av studier som krever fysisk tilstedeværelse.</p> <p>Undervisning i mindre, faste grupper kan gjennomføres i tillegg til digital undervisning, slik at det gis tilbud om noe fysisk undervisning ukentlig.</p> <p>Vurder å stenge kantiner og andre områder der studenter samles. Lesesaler og biblioteker kan holdes åpne med smitteverntiltak. Vurder bruk av munnbind når man ikke kan opprettholde minst 1 meters avstand.</p>	<p>Digital undervisning for alle.</p> <p>Stenge campus for studenter og eventuelt ansatte</p>
Breddeidrett	<p>Voksne: Stans breddeidrett for voksne innendørs.</p> <p>Opprettholde innendørs rehabiliterings-/behandlingstilbud for voksne.</p> <p>Barn og ungdom: Stans kamper, turneringer, og stevner og andre arrangementer.</p> <p>I perioder med rødt tiltaksnivå på skoler bør begrensning av organiserte fritidsaktiviteter også vurderes. Det kan differensieres mellom utendørs-/innendørsaktiviteter og kontaktidretter/individuelle idretter. Redusert gruppestørrelse på innendørs aktiviteter kan vurderes for å kunne opprettholde tilbud.</p>	<p>Stans breddeidrett for voksne og barn</p>
Andre fritidsaktiviteter (kor, korps, teater o.l.)	<p>Voksne: Stans aktiviteter som samler flere innendørs</p> <p>Barn og ungdom: Stans konserter, forestillinger og andre arrangementer.</p> <p>I perioder med rødt tiltaksnivå på skoler bør begrensning av organiserte fritidsaktiviteter også vurderes. Redusert gruppestørrelse på innendørs aktiviteter kan vurderes for å kunne opprettholde tilbud.</p> <p>Utendørs aktiviteter og en-til-en undervisning kan normalt opprettholdes.</p> <p>Fritidsklubber og andre uorganiserte fritidstilbud kan holdes åpne med antallsbegrensninger og gode smitteverntiltak</p>	<p>Barn og ungdom: Stans aktiviteter som samler flere</p>
Kollektiv-trafikk	<p>Bruk inntil 50 % kapasitet i transportmiddelet</p> <p>Ett åpent sete mellom passasjerer på fly.</p>	<p>Samme som nivå 4</p>
Barnehager, grunnskole, videregående skole og skolefritidsordning	<p>Lokal vurdering ihht smittesituasjonen</p> <p>Gult nivå for barnehage og grunnskole</p> <p>Vurder rødt nivå for videregående skole.</p> <p>Varighet bør settes for 14 dager av gangen, med</p>	<p>Lokal vurdering i hht smittesituasjonen</p> <p>Vurder rødt nivå for barnehage, grunnskole og videregående skole. Se håndbok for kommuneleger</p>

	fortløpende vurdering av tiltaksbyrde og forholdsmessighet. Se håndbok for kommuneleger	Varighet bør settes for 14 dager av gangen, med fortløpende vurdering av tiltaksbyrde og forholdsmessighet.
Reise	Unngå unødvendige reiser innenlands Ved reise til område i Norge med lite smitte bør man være særlig forsiktig de første 10 dagene etter ankomst. Kan reise til egen eller leid fritidseiendom med husstandsmedlemmer. Unngå kontakt med andre på reisen. Handle primært hjemme.	Unngå alle reiser som ikke er strengt nødvendige
Testing	Kan vurdere massetesting (screening) i grupper med høy smitterate. Regelmessig testing av ansatte i sykehjem.	Som risikonivå 4

Vurdering av sosiale konsekvenser

NYTT! Ved alle oppdrag skal man ta en vurdering av sosiale konsekvenser (denne teksten kan fjernes før oppdrag sendes avgårde).

Er premissene for å kunne etterleve rådene/tiltakene dere forslår i oppdraget likt fordelt i befolkningen, eller kan de foreslåtte endringene slå skjevt ut i ulike grupper? For eksempel pga. inntekt, utdanning, fysiske eller kognitive utfordringer, språk- eller kulturelle barrierer, lav IT- eller helsekompetanse, bo- eller arbeidsforhold, rettigheter, oppholdstillatelse m.m. Bør det settes inn kompensierende tiltak for å forhindre stor skjevhet?

Dersom FHI ikke har tid til å gjøre disse vurderingene pga. svært korte frister, kan det uansett være aktuelt å minne om det i oppdragssvaret til Hdir/HOD.

Lenke til utfyllende beskrivelse [her](#)

Merknad

FHI ber om at vurderingen i sin helhet, inklusiv grafisk utforming, legges ved i det endelige svaret til HOD.