

[Korona | covid-19]

Nasjonale tiltak

Oppdatert 8. juli 2021

Dette er nasjonale tiltak som gjelder alle.

Sjekk din kommunes nettsider for lokale tiltak.

Husk det aller viktigste:

[Hold avstand. Hold hendene rene.

Hold deg hjemme hvis du er syk.

Hold nede antall personer du møter.]



Sosial kontakt i private hjem

Anbefaling om maks 20 gjester og oppfordring om å møtes utendørs. Ved besøk hjemme regnes ikke beskyttede (fullvaksinerte, de med 1 dose vaksine etter tre uker, de som har hatt covid-19 siste 6 måneder) med i antallsbegrensningen, men det må fortsatt være mulig å holde avstand.

Beskyttede kan ha nær sosial kontakt (under en meter) med andre beskyttede og ubeskyttede som ikke er i risikogruppen.

Barn i barnehager og barneskoler kan ha besøk fra egen kohort/klasse/avdeling selv om det overstiger anbefalt antall gjester.



Handelsnæringen

Åpent med regulering av smittevern faglig forsvarlig drift i covid-19-forskriften, som å tilrettelegge for minst 1 meters avstand, rutiner for god hygiene med mer. Smitteverntiltak etter egen bransjestandard.



Restauranter, kafeer, barer

Innslippsstopp kl. 24.00.

Krav om registrering, bordservering av alkohol, redusert antall gjester, sitteplasser til alle gjester og avstand.



Sommer- og aktivitetsleir

Antall deltakere på sommerleir, aktivitetsleirer og andre fritidstilbud, som samler mange personer og varer over flere dager, anbefales begrenset inntil 300, og det anbefales at man deler deltakerne inn i grupper med omtrent 40 personer.

Ikke krav om å holde 1 meter avstand, men gruppene bør i størst mulig grad ha de samme deltakerne og lederne gjennom hele aktiviteten.

For arrangementer i tilknytning til sommer- og aktivitetsleir (cup, oppvisning o.l.) har også voksne unntak fra krav om å holde 1 meter avstand, men kun når det er nødvendig for å utøve aktiviteten.



Krav ved innreise til Norge

Fortsatt innreiserestriksjoner. Innreiserestriksjonene og karantenereglene klassifiseres ut fra smittesituasjonen med fargekodene grønn, oransje, rød, mørkerød og lilla.

Det anbefales fortsatt å feriere hjemme i Norge.

• **Grønne land:** Det er ikke krav til testing før du reiser inn i Norge eller karantene. Man må fylle ut innreiseregistreringsskjema og teste seg på grensen ved ankomst. De som er bosatt i grønne land er unntatt innreiseforbudet til Norge.

• **Oransje land:** Reisende fra oransje land har samme regler som reisende fra røde land. Det kan imidlertid bli aktuelt å innføre egne krav for oransje land senere.

• **Røde land:** Det er begrenset hvem som har rett til å reise inn i Norge. De som har rett til å komme inn i Norge må ha attest på negativ test før innreise, fylle ut innreiseregistreringsskjema, teste seg på grensen ved ankomst, og de må i innreisekarantene.

• **Mørkerøde land:** Innreiseregler som røde land, men i tillegg må deler av innreisekarantenen gjennomføres på karantenehotell.

• **Lilla land:** Besteforeldre, kjærester m.fl. fra disse landene har unntak fra innreiseforbudet. Samme innreiseregler som røde land.

• **Øvrige land i verden:** Innreiseforbud, og samme innreiseregler som for mørkerøde land.

FHI vurderer aktuelle land og områder ukentlig.

De som kan vise at de er fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19 siste seks måneder med EU-koronasertifikat kan reise inn i landet og er unntatt fra krav om test før ankomst, på grenseovergangsstedet og innreisekarantene.

Alle EU/EØS-land aksepterer koronasertifikat ved reiser.



Arbeidsliv

Generelle smitteverntiltak.

Delvis hjemmekontor og/eller fleksibel arbeidstid.

Økt tilstedeværelse på arbeidsplassen.

Arbeidsgiver vurderer i størst mulig grad om hjemmekontor er nødvendig i lys av den lokale smitterisikoen. Det må være mulig å holde 1 meters avstand for alle.

De som er beskyttet trenger ikke å holde avstand til andre på arbeidsplassen, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper.



Reiser

UD fraråder fortsatt alle reiser som ikke er strengt nødvendige for land utenfor EØS/Schengen og Storbritannia og utvalgte tredjeland (lilla land).

Innenlandsreiser kan gjennomføres. De som ikke er beskyttet bør være ekstra forsiktige og planlegge reisen slik at man i størst mulig grad unngår smittespredning mellom steder. Dette er særlig viktig for personer som reiser fra områder med høyt smittepress. (Beskyttet = fullvaksinerte, de med 1 dose vaksine etter tre uker, de som har hatt covid-19 siste 6 måneder)

Personer som ikke er beskyttet og som reiser til kommuner med mindre strenge tiltak bør følge anbefalingene som gjelder i kommunen der de har oppholdt seg i tiden før reisen.



Idretts- og fritidsaktiviteter

Det oppfordres til aktivitet utendørs heller enn innendørs.

Unntak fra anbefalingen om 1 meters avstand både utendørs og innendørs der det er nødvendig for å utøve aktiviteten.

For voksne anbefales gruppestørrelsen å være inntil 30 personer innendørs og 40 personer utendørs.

Barn og unge under 20 år kan delta som utøvere på idrettsarrangement eller konkurranse på tvers av regioner/kretser (nasjonalt), både utendørs og innendørs, uten krav om å holde 1 meter avstand.

Voksne i breddeidretten får unntak fra 1-metersregelen ved deltakelse på idrettsarrangementer som kamper og stevner innen regionen/kretsen, Dette gjelder både utendørs og innendørs.

Voksne dansere, musikere og scenekunstnere som ikke er profesjonelle kunstnere får unntak fra 1-metersregelen på både utendørs og innendørs kulturarrangementer, dersom de ellers trener eller øver sammen.



Skoler og barnehage

Barnehagene og skolene følger trafikklysmodellen om grønt, gult eller rødt tiltaksnivå etter lokale vurderinger av den enkelte kommune og er klar til å endre tiltaksnivå i lys av endringer i smittesituasjonen.



Høyere utdanning

Mer fysisk undervisning og vurdere jevnlig testing.

Registrere hvem som er til stede og deres seteplassering for å lette smittesporing.



Arrangementer

Det oppfordres til å holde arrangementer heller utendørs enn innendørs.

Personer som ikke er beskyttet og som kommer fra områder med høyt smittetrykk bør ikke oppsøke arrangementer i andre kommuner.

Private arrangementer: Inntil 100 personer på offentlig sted eller i leide/lånte lokaler, inne og ute.

Offentlige arrangementer: Maks antall personer avhenger av

- om det brukes koronasertifikat/testing
- om det er faste tilviste plasser
- om det er ute eller inne

Se [plan for gradvis gjenåpning](#) for detaljer.



Toppidrett

Toppidrett kan utøves som normalt. Det betyr at seriespill kan gjennomføres utendørs og innendørs. Noen lettelser i krav om innreisekarantene for toppidrettsutøvere og støttepersonell, se [regjeringen.no/id2865651](#).

