

[Korona | covid-19]

Nasjonale råd og regler

Gjelder fra natt til 14. januar
For oppdaterte råd og regler:
www.regjeringen.no/koronaregler

Sjekk din kommunes nettsider for lokale tiltak.

Smittevern faglig forsvarlig drift:

Sørge for at det er mulig å holde minst 1 meter avstand, rutiner for god hygiene, renhold og lufting, fastsette hvor mange som maks kan være i lokalene og sørge for at dette blir overholdt.



Det viktigste

- Si ja til vaksine. Praktiser god hånd- og hostehygiene. Hold deg hjemme når du er syk.
- Test deg ved nyoppståtte luftveissymptomer.

Husk

Når det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand: bruk munnbind i butikker, fellesarealene på kjøpesentre, serveringssteder, kollektivtransport, innendørs stasjonsområder, innendørs arrangementer, bibliotek og museum.



Private hjem og sosial kontakt

- Anbefaling om 1 meter avstand til andre enn de du bor med og tilsvarende nære. Unntak for barn i barnehager og barneskoler, og ved utøvelse av tjenester for barn og unge/ sårbare grupper.
- Oppfordring om maks 10 gjester i tillegg til de du bor med. Barn i barnehager og barneskoler kan ha besøk fra egen kohort/klasse/avdeling.
- Treff andre utendørs heller enn innendørs når det er mulig.
- Reduser antall nærkontakter, men ikke isoler deg.
- Sørg for god ventilasjon eller lufting.
- Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte voksne bør skjerme seg, men ikke isolere seg.



Ankomst Norge

- Alle reisende må i utgangspunktet registrere seg før ankomst til Norge og teste seg ved ankomst til Norge.
- Reisende som ikke kan dokumentere med et gyldig, verifiserbart koronasertifikat at de er fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19 i løpet av de siste seks månedene, må i tillegg teste seg før avreise til Norge, og må i karantene dersom de kommer fra et område med karanteneplikt.

Mer om innreiseregler og unntak på regjeringen.no/innreise.



Kollektivtransport/taxi

Det anbefales å unngå bruk av kollektivtrafikk ved trengsel. I taxi er det påbud om bruk av munnbind for både passasjer og sjåfør.



Restauranter, kafeer og uteliv

- Skjenkestopp fra kl. 23.
- Skjenking må skje ved bordene.
- Serveringsstedet skal sørge for at alle kan holde 1 meter avstand.
- Serveringssteder skal ikke gjennomføre aktiviteter som normalt innebærer mindre avstand mellom gjestene enn 1 meter, f.eks. dansing.
- Unntak fra munnbindkrav når man sitter ved bordet.



Arrangementer

Begrens sosiale sammenkomster og arrangementer du deltar på. Se regjeringen.no/arrangementer for råd og regler.

Noen hovedpunkter:

Regler ved gjennomføring av arrangementer innendørs og utendørs:

- Skjenkestopp fra kl. 23. Arrangør skal bl.a. sørge for at alle kan holde minst 1 meter avstand.
- Arrangøren skal gjøre seg kjent med relevante standarder om smittevern og bør følge disse. Arrangører som planlegger for mer enn 200 i publikum skal utarbeide en skriftlig plan for en smittevernfaglig gjennomføring.

Private arrangementer/sammenkomster på offentlig sted, leide/lånte lokaler:

- Innendørs: Maks 30 personer, maks 50 personer ved minnestund.
- Utendørs: Maks 50 personer.

Offentlige arrangementer innendørs:

- Uten faste tilviste plasser: Maks 30 personer.
- Med faste tilviste plasser: Inntil 1 500 personer, fordelt i kohorter på inntil 200 personer.

Offentlige arrangementer utendørs:

- Uten faste tilviste plasser: Maks 200 personer.
- Med faste tilviste plasser: Inntil 3 000 personer, fordelt i kohorter på inntil 500 personer.

Utendørs arrangementer tilknyttet organiserte kultur-, idretts- og fritidsaktiviteter for barn og unge under 20 år kan skje uten antallsbegrensning for deltakere og med et nødvendig antall voksne.

Offentlige arrangementer der det er flere enn 200 innendørs eller flere enn 500 utendørs:

- Maks 50 % av besøkskapasiteten kan utnyttes.
- Minst to meters avstand mellom kohortene hele tiden.
- Hver kohort skal ha tilgang til separate toalettfasiliteter og ha egne områder for eventuelle tilbud om garderobe og servering.



Arbeidsliv

- Arbeidsgivere pålegges å sørge for at ansatte jobber hjemmefra dersom dette er praktisk mulig og ikke til hinder for viktig og nødvendig virksomhet på arbeidsplassen, blant annet virksomhet for å ivareta barn og sårbare grupper. Påbud om å bruke munnbind gjelder i noen publikumsrettede deler av arbeidslivet.
- Anbefaling om god ventilasjon eller lufting.



Frisør, hudpleier o.l.

Plikten til å bruke munnbind gjelder ikke for kunden i situasjoner der det ikke er praktisk mulig å bruke munnbind.



Biblioteker og museer

Krav om munnbind dersom man ikke kan holde 1 meter avstand.



Skoler, barnehager og SFO

- Anbefaling om gult nivå i barnehager og barne- og ungdomsskoler der smittesituasjonen tilsier det, men kommunene må gjøre egne vurderinger lokalt. Må ha beredskap for rask overgang til strengere tiltaksnivå. Jevnlig testing i områder med høyt smittetrykk.
- Anbefaling om grønt nivå på videregående skoler og for voksenopplæring, men kommunene må gjøre egne vurderinger lokalt.



Høyere utdanning

- Det anbefales å legge til rette for mer fysisk undervisning, med forbehold om at man følger generelle smittevernråd.
- Klasseromsundervisning anbefales begrenset til maks 30 personer med 1 meters avstand. Undervisning i større auditorium anbefales å følge antallsbegrensningen som gjelder for offentlige arrangementer med faste tilviste sitteplasser.
- Er det tilgang på tester, anbefales jevnlig testing av studenter.



Idretts- og fritidsaktiviteter

Bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig for alle aldersgrupper.

Anbefalinger for barn og unge under 20 år:

- Utendørs aktiviteter kan gjennomføres som normalt.
- Innendørs anbefales gruppestørrelse på omtrent 20 personer eller etter klasse/kohort.
- Aktivitet innendørs kan gjennomføres med kontakt der det er nødvendig.
- Se mer på regjeringen.no/arrangementer

Anbefalinger for voksne over 20 år:

- Innendørs: Anbefalt maks 20 personer og 1 meter avstand. Ved intensiv trening bør man ha 2 meters avstand.
- Utendørs: Aktiviteter kan gjennomføres som normalt.

Toppidrett kan gjennomføres som normalt med smitteverntiltak.



Treningsentre, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, bowlinghaller o.l.

- Må drives smittevernfaglig forsvarlig for å holde åpent.
- Maks 20 personer ved innendørs gruppetrening.
- Krav om minst 2 meter avstand ved høyintensiv aktivitet innendørs.



Fornøyelsesparker, lekeland, spillehaller o.l.

Skal holde stengt.



Karantene

Felles regler for isolasjon og smittekarantene uavhengig av virusvariant. Se detaljer på regjeringen.no/smittekarantene.



Helse- og omsorgsdepartementet