

Smittevernveileder;

COVID-19

Innhold

Overordnet	1
Ansvar	2
Virksomhetens plass i smittesporing.....	2
Om viruset, sykdommen og smittemåte	3
Smitteforebyggende tiltak.....	3
1. Syke personer skal holde seg hjemme	3
Personer som ikke kan være fysisk til stede.....	4
Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede i virksomheten	4
Hvis en i husstanden til en ansatt/ bruker er syk	4
Hvis en i husstanden til en ansatt/ bruker har bekreftet covid-19	4
2. God hygiene.....	4
God hånd- og hostehygiene	4
Godt renhold	5
Smitte via bruk av felles utstyr	5
Munnbind	5
Ventilasjon og lufting.....	5
3. Redusert kontakt mellom personer	5
Konkrete tiltak for å redusere kontakt mellom personer:	6
Adkomst, ekspedisjon, resepsjon, venterom	6
Kantiner, spiserom og fellesarealer.....	6
Arbeidsplass, ansatte og hjemmekontor.....	6
Risikogrupper	7
Sjekkliste for godt smittevern	7

Overordnet

Veilederen er utarbeidet etter mal fra Folkehelseinstituttet publisert 13. oktober 2020.

Det vil alltid være en risiko for smitte og det kan oppstå smittetilfeller selv om det er utøvd godt smittevern. Smitteforebyggende tiltak gjøres for å redusere risikoen. Denne veilederen skal gi innsikt i og råd om hvordan tjenesten kan organiseres samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte. Rådene justeres innenfor rammene av gjeldende nasjonale råd og anbefalinger fra helsemyndighetene. I denne malen brukes stort sett begrepet tjeneste, men malen er ment å kunne tilpassesalt fra offentlige tjenester og private virksomheter til frivillige organisasjoner og ulike aktiviteter.

Ansvar

Tjenesten er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernrådene.

Ledelsen må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og brukere. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold etter råd gitt i denne veilederen. Pandemien kan bli langvarig, og det er behov for å opprettholde ulike tjenester og funksjoner i samfunnet samtidig som smittevernhensyn tas. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak. Det er lokale eller nasjonale smittevernmyndigheter som beslutter hvilket nivå tiltakene skal legges på.

Informasjonsmateriell og plakater om covid-19 finnes på både [Folkehelseinstituttets](#) og [Helsedirektoratets](#) nettsider.

Alle har et individuelt ansvar for å utøve godt smittevern under covid-19-utbruddet. Det betyr at de tre hovedprinsippene for smittevern som beskrevet i denne veilederen, må overholdes både i og utenfor tjenesten. Et godt samarbeid mellom ansatte, brukere eller andre som er tilknyttet tjenesten må opprettholdes.

Arbeidsgivere må gjøre en risikovurdering av arbeidsmiljøet. Risikovurderingen skal også omfatte farer og problemer som kan oppstå som følge av smitte, som covid-19. Basert på risikovurderingen skal arbeidsgiver utarbeide en plan og iverksette tiltak for å hindre smittespredning i virksomheten. Bedriftshelsetjenesten kan kontaktes ved behov for bistand til risikovurdering og planlegging av tiltak. Les mer om dette på [Arbeidstilsynets nettsider](#).

Se også covid-19-forskriften og tilhørende beslutninger og veiledning her:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

Virksomhetens plass i smittesporing

Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet covid-19 (smittesporing), og skal varsle virksomheten dersom deltakere/ brukere eller ansatte får bekreftet sykdom. Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte nødvendige tiltak, slik som å definere hvem som er nærkontakter til den syke og derfor skal i karantene. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette. Virksomhetens bidrag er like fullt av stor betydning:

- Virksomheten skal kunne hjelpe med oversikt over nærkontakter.
- Kommunehelsetjenesten og virksomhetens ledelse må samarbeide om hvem som skal informere de ulike gruppene (brukere, ansatte og andre relevante) og på hvilken måte. Det

er viktig å inkludere vikarer og midlertidig ansatte i informasjonsformidlingen, samt personer i andre kommuner som er tilknyttet virksomheten der det har oppstått smitte.

- Virksomheten må informere kommunehelsetjenesten om behov for tolk.
- Alle involverte berørte ønsker mye informasjon, og behovet må balanseres mot taushetsplikt og personvern hensyn.

Om viruset, sykdommen og smittemåte

Covid-19 forårsakes av viruset SARS-CoV-2, i dagligtale ofte kalt nytt koronavirus. Viruset kan forårsake luftveisinfeksjon av varierende alvorlighetsgrad. Det smitter hovedsakelig via dråpesmitte der virus fra luftveiene til en syk person spres med små dråper ved for eksempel hosting og nysing, og videre til en annen persons luftveier. Smitte kan også forekomme dersom man får dråper fra luftveiene på hender eller gjenstander som andre tar på og derfra overfører viruset til slimhinner i øyne, nese eller munn (kontaktmitte).

Det er per i dag ikke grunnlag for å hevde at luftsmitte er en vanlig smittemåte for covid-19. Det er ikke dokumentasjon for mat- eller vannbåren smitte. Viruset tåler ikke såpe og vann, heller ikke desinfeksjon med alkohol eller temperaturer over 60°C. I tillegg blir viruset raskere inaktivert utendørs.

[For mer informasjon, se Folkehelseinstituttets nettsider.](#)

Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner, men det er ikke nødvendig å legge til ytterligere tiltak enn de som er beskrevet her.

Formålet med rådene er å *reducere* risiko for smitte med covid-19.

De grunnleggende smitteverntiltakene er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og godt renhold
3. Holde anbefalt avstand til andre enn sine nærmeste og generelt redusert kontakt mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

1. Syke personer skal holde seg hjemme

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Man regner med at viruset kan smitte 1-2 døgn før symptomstart. Smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Dette er også grunnen til at det er viktig å være oppmerksom på symptomer som er nye, mens restsymptomer etter gjennomgått luftveisinfeksjon er av mindre betydning for smittsomhet. Personer med nyoppståtte symptomer må ikke møte fysisk på jobb eller i andre

sammenhenger der de møter andre. Det er viktig at tjenesten kommuniserer dette tydelig til ansatte, brukere og andre.

Personer som ikke kan være fysisk til stede

- Personer med nyoppståtte luftveissymptomer og/ eller sykdomsfølelse skal ikke møte, selv om symptomene er milde. De skal holde seg hjemme til allmenntilstanden er god. De kan komme tilbake når de føler seg friske og feberfrie, selv om de fortsatt har enkelte symptomer etter luftveisinfeksjon (noe hoste, snørr, tett nese). [Folkehelseinstituttets nettsider](#) gir oppdaterte råd.
- Personer som er i [karantene og isolasjon](#).

Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede i virksomheten

Ansatte, brukere eller andre som blir syke mens de er tilstede må dra hjem så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, bør vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. Syke personer bør ikke ta offentlig transport. Syke personer bør dekke til munn og nese hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Benytt vanlige rengjøringsmidler.

Hvis en i husstanden til en ansatt/ bruker er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet eller sannsynlig covid-19, kan den ansatte/ brukeren møte i tjenesten som normalt. De skal imidlertid dra hjem dersom de får symptomer på covid-19.

Hvis en i husstanden til en ansatt/ bruker har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter følges opp etter råd fra helsemyndighetene.

2. God hygiene

God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

Tjenesten bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/ tilgjengelig hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang
- På steder der det inntas mat og drikke, for eksempel spiserom, i kantine mv.
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

Håndvask:

- Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike arbeidsoppgaver, etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

- Se mer informasjon på [Folkehelseinstituttets](#) nettsider.

Alternativ til håndvask:

- Viruset er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.
- Hånddesinfeksjon plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i garderobes, ved inngangspartier og ved kantiner).
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres.

Annet:

- Unngå berøring av ansiktet.
- Host i albuearmen eller i et papir som kastes. Vask hender etterpå.

Godt renhold

Det nye koronaviruset fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. For utdypende informasjon om renhold, se [Rengjøring og desinfeksjon til sektorer utenfor helsetjenesten](#).

Gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og vurder om det er nødvendig å lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov). Vurder om utsatte områder bør ha forsterket renhold. Ved svært lite smitte i samfunnet er det normalt tilstrekkelig med vanlig renhold. Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr ved rengjøring. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

Smitte via bruk av felles utstyr

Selv om enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, er det usikkert i hvilken grad viruset er levedyktig og dermed i stand til å gi sykdom. For felles utstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt kan det vurderes om det er behov for rengjøring etter bruk. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for smitte være lav.

Munnbind

Bruk av munnbind eller tøy-munnbind er anbefalt i visse situasjoner i områder med økende eller høyt smittepress når det ikke kan holdes avstand. Se råd på Folkehelseinstituttets nettsider [her](#) og [her](#).

Ventilasjon og lufting

Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å lufte regelmessig. For øvrig bør bruk og vedlikehold av ventilasjon følge vanlige rutiner.

3. Redusert kontakt mellom personer

Redusert kontakt med andre er et tiltak som vil minske risiko for smitte fra personer som ikke enda har utviklet symptomer eller vet at de er smittsomme. For å oppnå dette kan man øke avstand mellom personer og redusere antall personer som samles.

Den smittevernfarende anbefalingen er å holde minst en meters avstand mellom friske personer i alle situasjoner, med unntak av de man er i nærkontakt med til vanlig. Bakgrunnen for dette er rekkevidden for dråpesmitte. For utfyllende informasjon, se [Folkehelseinstituttets nettsider](#). En meter avstand reduserer risikoen for smitte, men utelukker ikke at smitte kan skje. Ved smittesporing rundt bekreftede tilfeller av covid-19 kan også personer som har oppholdt seg med en meter avstand bli definert som [nærkontakter](#).

Det er viktig at kontaktreducerende tiltak opprettholdes i alle situasjoner og i alle ledd i møter mellom brukere, ansatte og andre. Erfaringsmessig er det lett å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra, sosiale sammenkomster utenfor arbeidsstedet o.l. Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko. Nær ansikt-til-ansikt-kontakt bør unngås.

Kontaktreducerende tiltak må tilpasses den enkelte tjeneste/aktivitet, og malen gir en overordnet struktur for det som bør vurderes.

Konkrete tiltak for å redusere kontakt mellom personer:

- Vurdere ventesoner utendørs
- Faste stoler og/ eller merking på gulvet
- Begrense antall personer som er til stede. Tjenester kan holde åpent for publikumsadgang, så lenge personer som møter opp kan overholde nødvendig avstand.
- Organisere ansatte/ brukere i mindre grupper slik at antall kontakter begrenses.
- Spre aktivitet over tid hvis det er mulig og hensiktsmessig, slik at ansatte, brukere og andre er til stede til ulike tider.

Nedenfor følger eksempler på områder det kan være aktuelt å vurdere.

Adkomst, ekspedisjon, resepsjon, venterom

- Legg til rette for at alle personer kan holde minst én meters avstand til enhver tid.
- Pleksiglass kan vurderes der ekspedisjoner ikke allerede har glassluke. Pleksiglasset bør dekke minst 20 cm utenfor ansikt- og brysthøyde i alle retninger.
- Heiser bør prioriteres til personer med bevegelsesvansker og varetransport hvis det er vanskelig å holde anbefalt avstand.

Kantiner, spiserom og fellesarealer

- Legg til rette for at alle personer kan holde minst én meters avstand til enhver tid.
 - Sørg for at mulighet for håndvask/hånddesinfeksjon er tilgjengelig.
- Kantiner kan drives etter vanlige rutiner for kjøkkenhygiene gitt av [Mattilsynet](#) og i henhold til [covid-19 forskriften](#). Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat eller vann.

Arbeidsplass, ansatte og hjemmekontor

- Legg til rette for at alle personer kan holde minst én meters avstand til enhver tid.
- Arbeidsgivere oppfordres til å legge til rette for hjemmekontor der det er mulig. Tjenester der fysisk oppmøte er nødvendig kan normalt opprettholdes ved gode smitteverntiltak beskrevet i denne veilederen.
- I mange tjenester, for eksempel de som omfatter psykisk helse, sårbare brukere, fremmedspråklige og barn og unge, er relasjonsbygging og trygging en viktig del av arbeidet og kan oftest ikke erstattes av digitale tjenester. Det er særlig viktig å vurdere om kvaliteten

er likeverdig ved digitale løsninger, om tjenesten er like tilgjengelig for alle (har for eksempel brukeren kompetanse og tilgang på videomøte-løsninger?) og oppleves like god.

- Vurder digitale møter i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig og hensiktsmessig/ gir like god kvalitet på tjenesten.
- Vurder og tilpass lokale løsninger for å unngå at ansatte får mange nærkontakter
- For å redusere antall personer som er til stede samtidig, kan man tilstrebe at de samme personene jobber/er til stede i lag/på samme skift.
- Begrens bruk av offentlig transport der det er mulig.

Se utdypende informasjon om råd for [arbeidsplasser](#) (FHI) og [hjemmekontor og arbeidsplasser](#) (Helsedirektoratet).

Risikogrupper

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19, se [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

Enkelte tjenester henvender seg særlig til grupper som kan ha høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19. Det er viktig at de gjør en vurdering av risiko forbundet med sin virksomhet, og gir god informasjon om smitterisiko og forebyggende tiltak til sine brukere/kunder. Se mer informasjon på Folkehelseinstituttets nettsider [her](#) og [her](#).

For ansatte som tilhører grupper med [høyere risiko](#) for alvorlig forløp av covid-19 bør det gjøres en individuell vurdering av behov for tilrettelagt arbeid. Ansatte dette er aktuelt for, må ha legeerklæring.

Sjekkliste for godt smittevern

Tiltak	Merknad
Ledelsens overordnede ansvar	
Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen	
Informasjon til brukere om nye rutiner og hvordan smittevern er ivaretatt	
Lage plan for hygienetiltak og renhold	
Vurdere å lage plan for alternerende oppmøtetid/ hjemmekontor	
Opprette dialog med eventuelle ansatte, brukere eller andre som er i risikogruppe og som kan ha behov for tilrettelegging	
Syke personer skal ikke møte i tjenestene	
Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.	
Tjenestestedet skal forlates dersom ansatte eller brukere blir syke.	
God hygiene	
Sikre at det er såpe tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	

Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Host og nys i papirlommetørkle eller i albuekroken	
Plan for renhold inkludert hyppighet og metode	
Vurder forsterket renhold på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)	
Plassere alkoholbasert desinfeksjon der mulighet for håndvask ikke er tilgjengelig	
Redusert kontakt mellom personer	
Tilstreb minst en meters avstand mellom personer, gjerne mer	
Plan for å holde avstand i fellesarealer som garderober, venterom, toaletter og på vei inn og ut av lokalene	
Eventuelt introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Begrens antall tilstedeværende personer til kun nødvendige personer. Ledsagere til tjenesten begrenses der det er mulig eller hensiktsmessig	
Vurdere bruk av rom i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig	
Ev. ulik oppmøtetid/ kombinasjon digitale møter/ hjemmekontor og fysisk oppmøte	
Plan for avstand mellom personer og hygienetiltak ved måltider/i kantine	