

Smittevern i kollektivtransport (buss, tog, trikk mv.) (covid-19)

Nasjonal veileder

Først publisert: 05. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 05. mai 2020



Innhold

1. Bakgrunn	3
2. Smittorisiko ved bruk av offentlig kommunikasjon i Norge	5
3. Smittforebyggende tiltak	6
4. Spesielt for ansatte	10
5. Håndtering av passasjerer med mistenkt covid-19 under reise . 11	
6. Informasjon og opplæring	12
7. Råd til virksomheten og til passasjerer	13

KAPITTEL: 1

Bakgrunn

Denne veilederen skal gi råd for smittevern­faglig forsvarlig drift av offentlig kommunikasjon som buss, tog, trikk, mv. i Norge under covid-19 pandemien. Veilederen kommer i tillegg til eksisterende regler og retningslinjer for sektoren. Det er utgitt en egen veileder for luftfartstransport.

Veilederen er gyldig fra publiseringsdato og vil bli oppdatert ved behov. Den baserer seg på tilgjengelig kunnskap om smitteforhold og bruk og effekt av smitteverntiltak. Videre utvikling av utbruddet, oppdatert kunnskapsgrunnlag og erfaringer fra sektoren, kan føre til behov for endringer i veilederen. Virksomheten er selv ansvarlig for å vurdere om tilfredsstillende grunnleggende krav til smittevern er oppfylt. Veilederen gir råd og eksempel på tiltak som vil være til hjelp for virksomheten i dette arbeidet.

Den enkelte virksomhet må selv vurdere hvordan tiltakene skal tilpasses deres virksomhet og lokale forhold. I tillegg til smitteverntiltakene som beskrives, skal de krav og rutiner som normalt gjelder for virksomheten følges. For å sikre ivaretagelse av smitteverntiltakene er det viktig med koordinering og godt samarbeid mellom de ulike aktørene som er involvert i sektoren.

Om viruset, sykdommen og utbruddet

Sykdommen covid-19 forårsakes av viruset SARS-CoV-2 (nytt koronavirus). Virus­et kan forårsake luftveisinfeksjon av varierende alvorlighetsgrad. [Det smitter via dråpe- og kontakt­smitte, der virus i sekret i luftveiene, f.eks. spytt, snørr eller slim, overføres fra en smittet person til en annen \(fhi.no\)](#). Smitte kan derfor forekomme både når man hoster, snakker eller nyser mot en annen person, eller dersom dråper av sekret fra luftveiene fester seg på gjenstander som andre tar på.

Noen kan ha covid-19 uten å merke symptomer. Det er foreløpig uklart hvor stor rolle de som er smittet uten å ha symptomer spiller i smittespredningen. På det nåværende tidspunkt er det holdepunkter for at en person som er smittet kan smitte andre fra 1-2 døgn før hun eller han selv utvikler symptomer. Sannsynligheten for å smitte andre er størst når du selv har symptomer, og da særlig de første dagene. Virus­et tåler ikke såpe og vann, heller ikke desinfeksjon med alkohol.

Om denne veilederen

Veilederen tydeliggjør:

- Hvilke tilpasninger virksomhetene bør gjøre for å redusere risiko for covid-19 smitte for passasjerer og ansatte.
- Hvordan virksomhetene kan legge til rette for en smittevern­faglig forsvarlig drift.
- Hvordan passasjerer som bruker offentlig kommunikasjon bør forholde seg.

Det er allerede utarbeidet utfyllende retningslinjer fra nasjonale og internasjonale aktører innen offentlig kommunikasjon, inkl. tog[1], buss, trikk mv.[2]. I denne veilederen er de viktigste smitteverntiltakene for denne sektoren oppsummert. [Skoleskyss er omtalt i veileder for skoler \(udir.no\)](#), og omtales ikke i denne veilederen.

Veilederen er utarbeidet på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) til Helsedirektoratet. FHI har samarbeidet med sektoren om å utarbeide råd og anbefalinger. Leveringsfrist for veilederen fra FHI til Helsedirektoratet var 28.04.20 og til HOD 28.04.20. Aktuelle organisasjoner og aktører innen sektoren ble

invitert til et møte for å gi innspill 27.04.20. På grunn av den korte fristen for oppdraget, ble det ikke gjennomført ytterligere høringer eller innspillsrunder.

Om veilederen: Utgitt av Helsedirektoratet. Faglig innhold levert av Folkehelseinstituttet.

Fotnoter:

[1] <https://uic.org/news/article/covid-19>

[2] [https://www.uitp.org/management-covid-19-guidelines-public-transport-operators](https://www UITP.org/management-covid-19-guidelines-public-transport-operators)

KAPITTEL: 2

Smittorisiko ved bruk av offentlig kommunikasjon i Norge

Covid-19 smitter via dråpe- og kontaktsmitte. Det er vanskelig å forebygge all smitte, og målet med tiltakene i denne veilederen er å redusere smittorisikoen.

Smittorisikoen for reisende er avhengig av forekomsten av sykdommen i befolkningen, og effekten av tiltakene som er anbefalt. Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet har gitt generelle råd om hånd- og hostehygiene for hele befolkningen, og en generell anbefaling om at alle som har luftveisinfeksjon skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer. Det er også gitt råd om å begrense kontakt og å holde avstand og unngå unødvendige reiser. For personer med påvist sykdom og deres nærkontakter, er det gitt egne råd og retningslinjer om karantene og isolering. Alle disse tiltakene bidrar til å redusere smitteoverføring i samfunnet. Når helsemyndighetene endrer råd og tiltak, eller målgruppene endrer atferd, kan smittesituasjonen endre seg.

[I Norge er det per 28. april 2020 en lav forekomst av covid-19, og i enkelte områder av landet er den svært lav \(fhi.no\)](#). Den lave forekomsten av sykdommen påvirker hvilke tiltak som anbefales. Dersom forekomsten av sykdommen skulle endre seg vil rådene kunne bli endret og det vil bli kommunisert til sektoren.

Ved bruk av offentlig kommunikasjon kan smitte skje før (venteområde/holdeplass, ombordstigning), under, eller etter (avstigning, bagasjeutlevering) reisen. Smittorisikoen er knyttet til antall kontakter mellom personer, hvor nær hverandre folk er og hvor lenge personene oppholder seg nær hverandre i avgrensede områder.

Dråpesmitte skjer vanligvis innenfor en avstand på en meter. Helsemyndighetene anbefaler generelt helst to, men minst en meters avstand mellom personer. [I Norge defineres personer som har vært innenfor to meters avstand i minst 15 minutter fra en smittet, som nærkontakter \(lovdata.no\)](#). Denne avstanden er gitt for å fange opp alle som kan ha vært utsatt for smitte. Når det anbefales minst en meters avstand mellom passasjerer er hensikten å begrense risikoen for smitte. Jo lengre reisen er, jo viktigere er det å opprettholde god avstand. De andre beskrevne tiltakene vil også bidra til å redusere smittorisikoen, og derfor kan anbefalt avstand mellom passasjerer på offentlig kommunikasjon justeres noe i forhold til den generelle anbefalingen.

KAPITTEL: 3

Smitteforebyggende tiltak

Råd

Om tiltakene

Det er iverksatt mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Formålet med rådene er å forhindre og begrense smittespredning av covid-19.

De grunnleggende smitteverntiltakene er:

- Syke personer skal holde seg hjemme
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
- Kontaktreduserende tiltak

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

Smitte kan forekomme selv med godt gjennomførte tiltak. Dersom smitteverntiltakene som er listet opp her blir gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Teksten nedenfor er en beskrivelse av hvilke smitteverntiltak som må være på plass for å lykkes med å redusere smitterisiko til et minimum i forbindelse med reiser.

Råd

Syke personer bør holde seg hjemme

[Personer med akutt luftveisinfeksjon bør holde seg hjemme, selv ved milde symptomer \(fhi.no\).](https://www.fhi.no)

[Personer som er i karantene eller i isolering skal ikke reise med offentlig kommunikasjon \(lovdata.no\).](https://www.lovdata.no)

Dette gjelder både passasjerer og ansatte. De aktuelle virksomhetene må ha gode rutiner for å sørge for at dette etterleves.

Råd

God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold

Håndhygiene og hostehygiene

Alle bør unngå å hoste eller nyse direkte på andre, og hoste/nyse i et papirtørkle (som kastes etterpå), eller i albuekroken dersom papirtørkle ikke er tilgjengelig.

[Håndhygiene omfatter bruk av alkoholbasert hånddesinfeksjon eller håndvask med såpe og vann](#)

[\(fhi.no\)](#). Korrekt utført håndhygiene med hånddesinfeksjon (alkohol 70 % og forutsatt at man ikke har synlig skitne hender) eller såpe og vann, er det enkleste og mest effektive tiltak den enkelte kan gjøre for å beskytte seg selv og omgivelsene mot covid-19.

Virksomheten bør tilrettelegge for god håndhygiene for ansatte og kunder. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for at ansatte og passasjerer skal etterleve råd og anbefalinger. Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelig i umiddelbar nærhet til området hvor hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Plasseringen må være hensiktsmessig og forutsigbar og bør baseres på analyse av arbeids- og passasjerflyten i det enkelte område.

Eksempler på områder der det er viktig å plassere hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder som venterom og resepsjonsområder
- Ved inngangen og utgangen av transportmiddelet
- Høyaktivitetsområder (etter vurdering)
- Ved berøringsautomater (billettautomater, mat- og drikkeautomater mv.)
- Eventuelle steder det serveres mat

Bruk av smittevernutstyr

Hansker

Hansker utgjør en ekstra barriere mot smitte ved å beskytte ansattes hender mot forurensning. Hansker bør brukes når det er forventet direkte kontakt med mulig smittsomt materiale eller søl fra omgivelsene. Hansker begrenser, men utelukker ikke forurensning av hendene og reduserer ikke behov for håndhygiene etter bruk. Hansker skal ikke gjenbrukes, vaskes eller desinfiseres da dette kan påvirke hanskenes beskyttelsesegenskaper. Bruk av hansker kan gi ansatte en opplevelse av redusert smitterisiko for egen person, og reduserer dermed etterlevelse av håndhygiene. Bruk av forurensete hansker kan i tillegg gi økt smitte til miljøet ved at man tar på ulike punkter.

Munnbind

[Per i dag anbefaler ikke FHI bruk av ikke-medisinske ansiktsmasker \(munnbind\) for antatt friske](#)

[personer i befolkningen \(fhi.no\)](#). I tillegg til at nytten ikke er dokumentert, kan bruk av disse gi en falsk trygghet som kan føre til dårligere etterlevelse av de generelle rådene om avstand og redusert kontakt^{[1][2]}.

Folkehelseinstituttet utelukker ikke en viss smittereduserende effekt av ikke-medisinske ansiktsmasker. Bruk av ikke-medisinske ansiktsmasker kan likevel ikke veie opp for, eller erstatte, andre forebyggende tiltak, slik som økt avstand mellom passasjerene.

Dersom smittesituasjonen i samfunnet endres, kan det bli aktuelt med ytterligere tiltak, som for eksempel bruk av medisinske munnbind eller ikke-medisinske ansiktsmasker i noen områder og/eller situasjoner.

Renhold

[SARS-Co-V-2 antas å kunne være smittsomt fra timer til opptil flere dager på ulike flater \(fhi.no\)](#). Viruset lar seg fjerne med manuell rengjøring med vann og rengjøringsmidler. Rengjøring er derfor et viktig tiltak som forebygger smitte.

Lokale renholdsplaner bør gjennomgås med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov. Virksomhetene bør vurdere om det er behov for å gjøre tilpasninger av de ordinære rutineene. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes i henhold til gjeldende rutiner. Det skal vurderes om det er arealer som bør prioriteres med hyppigere renhold, slik som hyppig berørte kontaktpunkter (automater, trykknapper, håndtak, armlener på seter, bord mv.). Intensivert renhold av toaletter og servanter bør vurderes. Renholdspersonale trenger ikke å bruke smittevernustyr utover det som normalt benyttes.

Det er ikke grunnlag for å utføre desinfeksjon av ulike typer offentlig kommunikasjon eller i ventearealer som følge av covid-19. Dersom desinfeksjon likevel gjennomføres, må den være målrettet mot primært det området som er forurenset. Desinfeksjonsmidler kan benyttes til hyppig berørte kontaktpunkter og flater som har vært forurenset. Desinfeksjonsmidler vil ha redusert effekt ved synlig søl og dette må fjernes før desinfeksjonsmiddel påføres.

Desinfeksjonsmidler bør påføres med klut. Bruk av desinfeksjonsmidler på sprayflaske frarådes. En rekke desinfeksjonsmidler har vist effekt ved covid-19. [Produkter til desinfeksjon skal være godkjent i henhold til Biocidforskriften \(lovdata.no\)](#) for å sikre at produktene ivaretar helse, miljø og sikkerhet. Det må velges desinfeksjonsutstyr som ikke skader flatene og utstyret. For produkter til rengjøring og/eller desinfeksjon må bruksanvisning fra leverandør følges.

Fotnoter:

[1]

<https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/using-face-masks-community-reducing-covid-19-transr>

[2]

<https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care>

Råd

Kontaktreduserende tiltak

Risikoen for smitte øker med tiden man er sammen, jo flere kontakter man har og jo mindre avstanden mellom personene er. Et av de viktigste tiltakene er derfor at vi sørger for god avstand mellom personer som møter hverandre. Folkehelseinstituttet (FHI) og Helsedirektoratet anbefaler minimum én meters avstand mellom personer. Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten særlig smitterisiko.

For offentlig kommunikasjon bør det legges til rette for at det er god avstand mellom passasjerer, og mellom passasjerer og ansatte. Inne i det enkelte transportmiddelet kan det være vanskelig å opprettholde anbefalt avstand til enhver tid. For å ivareta komfort og sikkerhet, er avstanden mellom passasjerer vanligvis større i transportmidler som brukes til langdistansereiser enn ved kortere reiser. FHI legger derfor til grunn at kapasitet og avstand i transportmidlene vanligvis er tilpasset reisen

lengde. FHI vurderer at man som hovedregel kan oppnå tilstrekkelig avstand mellom passasjerer ved å kun benytte halvparten av passasjerkapasiteten i transportmiddelet.

Folkehelseinstituttet anbefaler:

- Opptil 50 % av passasjerkapasitet bør benyttes for å ivareta avstand.
- Passasjerer bør stå/sitte spredt, for eksempel på annethvert sete.
- Husstandsmedlemmer kan sitte sammen.
- Det anbefales bruk av kontaktløs billett og betaling.
- Virksomhetene bør legge til rette for at reiser kan gjøres over et bredt tidsrom, for eksempel ved økt kapasitet ut over vanlig rush-trafikk.
- Det bør også sikres gode rutiner for å opprettholde avstand mellom passasjerer i venterom, i kø og under av- og påstigning. Merking av gulvareal kan benyttes for å legge til rette for avstand og gode rutiner. Der det kan oppstå trengsel, kan virksomhetene vurdere andre forsterkede tiltak, for eksempel vakter.
- Unngå matsservering eller å dele ut porsjonert mat og drikke på forhånd.
- Legg til rette for avstand mellom passasjerer også i restaurantavdeling eller andre spesialavdelinger (lekeavdeling og lignende).
- Passasjerer bør oppfordres til å bruke nærmeste toalett, og kø ved toaletter bør unngås.

Spesielt for taxinæringen:

- Passasjerer bør sitte i baksetet.
- [For transport av personer med mistenkt eller bekreftet covid-19-sykdom via pasientreiser/drosjer gjelder egne råd \(fhi.no\).](#)

Se også [«Råd til virksomheten»](#).

KAPITTEL: 4

Spesielt for ansatte

[Ansatte med akutt luftveisinfeksjon bør holde seg hjemme, selv ved milde symptomer \(fhi.no\).](#) [Ansatte som er i karantene eller i isolering skal ikke være på jobb \(lovdata.no\).](#) Hvis man blir syk i løpet av arbeidsdagen, bør den ansatte forlate arbeidsplassen så snart det lar seg gjøre.

Sjåførere/konduktører og annen betjening bør tilstrebe å holde minimum en meters avstand til passasjerene. Det kan være hensiktsmessig å beskytte ansatte med pleksiglass eller lukket dør foran i transportmiddelet. Kontakt mellom ansatte og passasjerer kan begrenses, for eksempel ved at ansatte betjener kun en del av transportmiddelet. Ett toalett bør reserveres for ansatte hvis mulig.

For passasjerer med behov for assistanse er det viktig at den ansatte vasker eller desinfiserer hendene før og etter kontakt med den som skal ha assistanse. Behov for smittevernutstyr vurderes i hvert enkelt tilfelle. Ansatte bør ha hånddesinfeksjonsmiddel tilgjengelig.

Ansatte som kan være i risikogrupper

Basert på informasjon om utbruddet så langt, er det særlig eldre personer (over 65 år) som har høyere risiko for alvorlig sykdom med det nye koronaviruset. Det gjelder spesielt dersom de i tillegg har underliggende kronisk sykdom. I tillegg kan voksne personer, særlig de over 50 år, med kroniske sykdommer som hjerte-karsykdom (inkludert høyt blodtrykk) og diabetes, ha noe høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19. Ansatte som tilhører grupper med høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19 bør vurderes individuelt i forhold til tilrettelagt arbeid eller omplassering.

Det er ikke vist at gravide kvinner har høyere risiko for alvorlig sykdom av covid-19 og det er heller ikke grunnlag for å mistenke at infeksjon kan gi risiko for fosterskade. Gravide kvinner som har kronisk sykdom eller svangerskapskomplikasjoner bør diskutere med egen lege om det er grunn til å utvise ekstra forsiktighet og behov for tilrettelagt arbeid eller omplassering.

[Folkehelseinstituttet har oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19 \(fhi.no\).](#)

KAPITTEL: 5

Håndtering av passasjerer med mistenkt covid-19 under reise

For lengre reiser bør virksomhetene utarbeide egne rutiner for håndtering av passasjerer som blir syke under reisen.

Ved mistanke om covid-19 hos passasjer, bør passasjerer holdes adskilt fra de andre reisende med helst to, men minimum en meters avstand. Syke personer bør dekke til munn og nese ved å benytte et papirlommetørkle eller å ta på en ikke-medisinsk ansiktsmaske for å redusere smittespredning. Ved behov for toalett skal dette ikke brukes av andre før det er rengjort.

KAPITTEL: 6

Informasjon og opplæring

Opplæring av ansatte

Den enkelte virksomhet har ansvar for opplæring av eget personell om gjeldende smittevernrutiner i henhold til denne veilederen, slik at alle ansatte er informert om gjeldende tiltak. Opplæring må tilpasses for de enkelte yrkesgruppene.

Informasjon til passasjerer

Det bør være [informasjonsmaterie](#)ll for reisende på alle transportmidler, samt på holdeplasser og andre områder der passasjerer oppholder seg (plakater, informasjonsskjermer og annet). Alle passasjerer bør informeres om at man ikke skal bruke offentlige kommunikasjon ved symptomer på luftveisinfeksjon, eller hvis man er i karantene eller isolering. Passasjerer bør også få informasjon om anbefalte smitteverntiltak.

Ved forhåndsbestilte reiser anbefales det at passasjerer gis informasjon ved bestilling av billetter og igjen som en påminnelse nært inntil selve reisen (for eksempel via SMS varsel). Råd og informasjon til befolkningen om covid-19 finnes også på Folkehelseinstituttets nettsider[1][2] og [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).

Se også [«Råd til passasjerer»](#).

Fotnoter:

[1]

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta-og-kunnskap-om-covid-19/fakta-om-koronavirus-coronavirus-2019->

[2] <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/reiserad-knyttet-til-nytt-koronavirus-coronavirus/?term&h1>

KAPITTEL: 7

Råd til virksomheten og til passasjerer

Råd

Råd til virksomheten

Informasjon til reisende: Virksomheten bør sørge for å gjøre tilgjengelig informasjon om anbefalte smitteverntiltak for de reisende, for eksempel ved å henge opp plakater på holdeplasser, inne på transportmidlene mv. Alle reisende bør gis informasjon om at de ikke skal bruke offentlige kommunikasjon dersom de har luftveissymptomer eller hvis de er i hjemmekarantene eller hjemmeisolasjon.

Informasjon og opplæring til ansatte: Virksomheten bør sikre at alle ansatte er kjent med smitteverntiltakene som gjelder for virksomheten, og legge til rette for at disse kan følges.

Reiser med plassbestilling: Virksomheten bør sørge for at det ikke selges flere plassbilletter enn det som gjør det mulig å ivareta tilstrekkelig avstand mellom reisende, maks 50 prosent av passasjerkapasiteten på transportmiddelet. Det anbefales at passasjerene sitter spredt, for eksempel på annethvert sete (gjelder ikke for husstandsmedlemmer).

Reiser uten plassbestilling: Virksomheten må utarbeide rutiner for å hindre trengsel på sine transportmidler. For å ivareta tilstrekkelig avstand mellom reisende, bør maks 50 prosent av passasjerkapasiteten på transportmiddelet brukes. Det anbefales at passasjerene sitter eller står spredt. Ved lengre reiser bør man ha plassbestilling.

Rutiner for å holde avstand mellom reisende: Virksomheten bør utarbeide rutiner som gjør det mulig å ivareta tilstrekkelig avstand mellom reisende. Situasjoner der det for eksempel kan være behov for ekstra tilrettelegging er ved av-/påstigning, i venteområder, ved billettautomater/-skranker osv. Det bør også foreligge rutiner for å håndtere situasjoner ved trengsel.

Rutiner for renhold: Virksomheten skal sørge for god rengjøring av transportmidler og av andre områder der de reisende oppholder seg som er tilknyttet virksomheten. Felles kontaktpunkter bør rengjøres hyppig, flere ganger daglig. Vanlige rengjøringsmetoder og -midler kan benyttes. Eksisterende renholdsrutiner bør gjennomgås for å sikre tilstrekkelig godt renhold.

Rutiner for hånd- og hostehygiene: Virksomheten bør legge til rette for at passasjerene kan utføre god hånd- og hostehygiene. Det bør finnes tørkepapir, avfallspunkter og hånddesinfeksjon på utsatte punkter, spesielt i avgangshaller/terminaler, venteområder og på lengre reiser.

Råd

Råd til passasjerer

Ikke reis hvis du er syk: Hvis du er syk eller mistenker at du er syk bør du ikke reise med offentlig kommunikasjon.

Er reisen nødvendig? Vurder nødvendigheten av å gjennomføre reisen.

Bruk sykkel og andre transportmidler: Hvis mulig, oppfordres du til å sykle, gå eller bruke andre transportmidler istedenfor å bruke offentlig kommunikasjon.

Unngå rush: Forsøk å legge reisen til et tidspunkt utenfor rushtiden for å redusere trengsel på offentlig kommunikasjon, på holdeplasser, i havner osv.

God hostehygiene: Unngå å hoste og nyse i retning av medpassasjerer. Dersom du må hoste eller nyse bør du gjøre dette i et engangslommetørkle eller i albuekroken.

God håndhygiene: Sørg for å ivareta god håndhygiene både før, under og etter reisen. Vær ekstra oppmerksom på dette når du har vært i direkte kontakt med felles berøringspunkter, slik som håndtak, signalknapper, armlener mv. Unngå å berøre flater når det ikke er nødvendig.

Hold avstand: Forsøk å holde god avstand til andre passasjerer. Det anbefales å holde en avstand på minst en meter til andre medpassasjerer på offentlige transportmidler. Dersom du ser at det er trengsel på transportmiddelet du hadde planlagt å reise med, bør du vurdere å vente til neste avgang eller å utsette reisen ytterligere.

Vis hensyn til andre reisende: Sørg for å vise hensyn til medpassasjerer og andre reisende, spesielt eldre personer.

