

## Oversikt over skisserte pakker med smitteverntiltak

Tabellen gir oversikt over skisserte pakker med smitteverntiltak som vil være aktuelle på ulike tiltaksnivåer. Tiltaksbyrde- og effekt vil måtte vurderes på bakgrunn av den gjeldende situasjonsforståelsen på tidspunktet for iverksettelse. Det kan derfor bli nødvendig å gjøre endringer i de skisserte pakkene med smitteverntiltak.

Tiltaksnivå	Normal hverdag	Lavt	Moderat	Høyt	Svært høyt
Kategori					
<b>Overordnet smittevern</b>	<b>*i denne kolonnen betyr:  Drift skal følge generelle smittevernanbefalinger</b>	<b>Generell anbefaling om 1 meters avstand i samfunnet</b>			
Private hjem og sosial kontakt	Ingen begrensninger	Ingen antallsbegrensning ved besøk i hjemmet.	Antallsbegrensning på 10-20 gjester hjemme utenom egen husstand. Barnehagebarn og barneskoleelever (egen kohort) unntatt fra antallsbegrensningen.  Reduser antall nærkontakter, men ikke isoler deg. Treff andre utendørs når det er mulig.	Som moderat nivå, men antallsbegrensning på 5-10 gjester hjemme utenom egen husstand.	Som på moderat nivå, men påbud eller anbefaling om maksbegrensninger av gjester i eget hjem (e.g. maks 5 gjester), eventuelt 10 totalt per uke.
Munnbind	Ingen anbefaling	Munnbind bør brukes i kollektivtransport der man ikke kan holde 1 meter avstand.  Munnbind kan anbefales andre steder innendørs i det offentlige rom der man ikke kan holde 1 meter avstand.	Som lavt nivå, i tillegg munnbind innendørs i det offentlige rom, butikker og kjøpesentre, på serveringssteder og lignende der man ikke kan holde 1 meter avstand, med unntak av barnehager og barneskoler.	Som moderat nivå.	Som moderat nivå.

Kollektiv-transport/taxi	Normal drift*	Normal drift*	Unngå bruk av kollektivtrafikk ved trengsel.	Som moderat nivå.	Råd om å unngå bruk av kollektivtransport dersom det ikke er strengt nødvendig.
Butikker, kjøpesentre, varemesser og midlertidige markeder	Normal drift*	Normal drift*	Normal drift*	Som lavt nivå, men unngå å handle på travle tider og oppfordring til bruk av klikk og hent.	Stenge eller begrense alt av ikke-nødvendige butikker og kjøpesenter.
Restauranter, kafeer og uteliv	Normal drift*	<p>Krav om bordservering.</p> <p>Serveringsstedet skal sørge for at alle kan holde 1m avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære.</p>	Som lavt nivå, men i tillegg anbefaling om nasjonal skjenkestopp inne og ute etter et gitt tidspunkt.	Som moderat nivå, men vurdere tidligere eller fullstendig skjenkestopp.	Forbud mot å holde åpent for gjester, men med mulighet for take-away.
Arrangementer	Normal drift*	<p><b>Privat sammenkomst på offentlig sted</b>  <u>Innendørs</u>: maks 100 personer.  <u>Utendørs</u>: maks 200-600 personer. Anbefale bruk av munnbind dersom det er områder hvor avstand er vanskelig.</p> <p><b>Offentlig arrangement</b>          Bruk av inntil 50% kapasitet både innen- og utendørs. Evt. 50% kapasitet innendørs og 75% utendørs.          Ingen antallsbegrensninger ved utendørs arrangementer tilknyttet organiserte kultur-,</p>	<p><b>Privat sammenkomst på offentlig sted</b>  <u>Innendørs</u>: inntil 20-50 personer.  <u>Utendørs</u>: maks 50 personer.</p> <p>Minnestunder etter begravelse og bisettelse kan ha inntil 50 personer innendørs og utendørs. Selve begravelsen regnes som et offentlig arrangement.</p> <p><b>Offentlig arrangement</b>  <u>Innendørs</u>: inntil 50-200 personer uten faste tilviste plasser og 50% kapasitet ved faste tilviste sitteplasser.          Dersom man ønsker ytterligere reduksjon i risiko ved store arrangement kan man vurdere</p>	<p><b>Privat sammenkomst på offentlig sted</b>          Som moderat nivå, men maks 20 personer innendørs.</p> <p><b>Offentlig arrangement</b>  <u>Innendørs</u>: inntil 20 - 50 personer uten faste tilviste sitteplasser og maks 25% kapasitet (eller 50 – 200) personer ved faste tilviste sitteplasser.</p>	<p>Generelt forbud mot arrangementer, men likevel mulig å gjennomføre strengt nødvendige private og offentlige arrangementer både innendørs og utendørs med betydelige antallsbegrensninger (e.g. maks 5-20 deltakere).</p>

		<p>idretts- og fritidsaktiviteter for barn og unge under 20 år eller deltakere ved utendørs mosjonsløp.</p> <p><u>Alternativ:</u> Krav om smittevernaglig forsvarlig drift, men ikke nasjonalt regulert antallsbegrensning.</p>	<p>maksimumsantall på 1500 personer.</p> <p><u>Alternativ:</u> Krav om smittevernaglig forsvarlig drift, men ikke nasjonalt regulert antallsbegrensning.</p> <p><u>Utendørs:</u> 200-600 personer uten faste tilviste plasser og 50 % kapasitet ved faste tilviste plasser. Dersom man ønsker mindre risiko kan man vurdere maksimumsantall på 3000 personer. Forutsetter smittevernaglig forsvarlig drift. Ingen antallsbegrensninger ved utendørs arrangementer tilknyttet organiserte kultur-, idretts- og fritidsaktiviteter for barn og unge under 20 år eller deltakere ved utendørs mosjonsløp.</p> <p><u>Alternativ:</u> Krav om smittevernaglig forsvarlig drift, men ikke nasjonalt regulert antallsbegrensning.</p>	<p><u>Utendørs</u> inntil 100 –200 personer uten faste tilviste plasser og inntil 25% kapasitet (eller 600) med faste tilviste plasser.</p>	
--	--	---	--	---	--

Skole, barnehager og SFO	Normal drift*	<p>Skoler (grunnskoler, VGS og voksenopplæring) og barnehager driftes på grønt nivå etter trafikklysmodellen, uten mulighet for å heve tiltaksnivå lokalt.</p> <p><b>Alternativ:</b> Normal drift med generelle smitteverntiltak.</p> <p><b>Til begge alternativer:</b> Tester bør gjøres tilgjengelig for elever, ansatte og foresatte på skoler og i barnehager.</p>	<p>Vurder jevnlig testing i henhold til press på helsetjenester, insidens i aldersgrupper og utbrudd, dersom testkapasiteten tillater det og det vurderes som formålstjenlig.</p> <p>Testing bør iverksettes som første tiltak.</p> <p>Skoler (grunnskoler, VGS og voksenopplæring) og barnehager driftes på grønt nivå etter trafikklysmodellen.</p> <p>Lokal vurdering av tiltak i trafikklysmodellen opp til gult.</p> <p>Tester bør gjøres tilgjengelig for elever, ansatte og foresatte på skoler og i barnehager.</p>	<p>Vurder jevnlig testing i henhold til press på helsetjenester, insidens i aldersgrupper og utbrudd, dersom testkapasiteten tillater det og det vurderes som formålstjenlig.</p> <p>Testing bør iverksettes som første tiltak.</p> <p>Skoler (grunnskoler, VGS og voksenopplæring) og barnehager driftes på grønt eller gult nivå etter trafikklysmodellen.</p> <p>Lokal vurdering av tiltak i trafikklysmodellen opp til gult eller rødt.</p> <p>Tester bør gjøres tilgjengelig for elever, ansatte og foresatte på skoler og i barnehager.</p>	<p>Vurder jevnlig testing i henhold til press på helsetjenester, insidens i aldersgrupper og utbrudd, dersom testkapasiteten tillater det og det vurderes som formålstjenlig.</p> <p>Testing bør iverksettes som første tiltak.</p> <p>Skoler (grunnskoler, VGS og voksenopplæring) og barnehager driftes på gult nivå etter trafikklysmodellen.</p> <p>Lokal vurdering av tiltak i trafikklysmodellen opp til rødt.</p> <p>Tester bør gjøres tilgjengelig for elever, ansatte og foresatte på skoler og i barnehager.</p>
Høyere utdanning	Normal drift*	<p>Tilstrebe full fysisk undervisning.</p> <p>Tester bør gjøres tilgjengelig for studentene på campus.</p> <p>Avstandsambefalingen kan fravikes ved undervisning.</p>	<p>Tilstrebe full fysisk undervisning.</p> <p>Vurder jevnlig testing dersom testkapasiteten tillater det og det vurderes som formålstjenlig. Tester bør gjøres tilgjengelig for studentene på campus.</p> <p>Avstandsambefalingen kan fravikes der det er nødvendig for gjennomføringen av undervisningen, eller der man sitter ned i større undervisningssaler.</p>	<p>Universiteter, høyskoler og fagskoler må tilrettelegge for digital undervisning. Alle studenter bør få tilbud om <b>delvis</b> fysisk tilstedeværende undervisning. Studenter som er avhengige av å gjennomføre forsøk i laboratorier eller ferdighetstrening, bør prioriteres for fysisk undervisning.</p> <p>Vurder jevnlig testing dersom testkapasiteten tillater det og det vurderes som formålstjenlig. Tester bør</p>	<p>Universiteter, høyskoler og fagskoler må tilrettelegge for digital undervisning. Alle studenter bør få tilbud om <b>noe</b> fysisk tilstedeværende undervisning. Studenter som er avhengige av å gjennomføre forsøk i laboratorier eller ferdighetstrening, bør prioriteres for fysisk undervisning.</p> <p>Vurder jevnlig testing dersom testkapasiteten tillater det og det vurderes som formålstjenlig. Tester bør</p>

				<p>gjøres tilgjengelig for studentene på campus.</p> <p>Avstands anbefalingen kan fravikes der det er nødvendig for gjennomføringen av undervisningen. I større undervisningssaler kan man benytte opp til 50% kapasitet / annethvert sete.</p> <p>Universiteter, høyskoler og fagskoler bør legge til rette for eksamen og obligatoriske kurs, enten digitalt eller fysisk der det er praktisk mulig med godt smittevern. Det samme gjelder for andre utdanningsinstitusjoner for voksne.</p> <p>Biblioteker, lesesaler og lignende bør holdes åpent med generelle smitteverntiltak.</p>	<p>gjøres tilgjengelig for studentene på campus.</p> <p>Universiteter, høyskoler og fagskoler bør legge til rette for eksamen og obligatoriske kurs, fortrinnsvis digitalt, eventuelt fysisk der det er praktisk mulig med godt smittevern. Det samme gjelder for andre utdanningsinstitusjoner for voksne.</p> <p>Biblioteker, lesesaler og lignende bør holdes åpent med generelle smitteverntiltak.</p>
Arbeidsliv	Normal drift*	<p>Økt fleksibilitet, men anbefaling om delvis bruk av hjemmekontor.</p> <p>For å ytterligere senke risiko kan man vurdere 50 % tilstedeværelse.</p>	<p>50 % tilstedeværelse, evt. intervall fra 50 % - 100 %.</p> <p>Arbeidsgivere bør sørge for at ansatte kan jobbe hjemmefra dersom dette er ønskelig for den enkelte, praktisk mulig og ikke til hinder for viktig og nødvendig virksomhet på arbeidsplassen, blant annet virksomhet for å ivareta barn og sårbare grupper. Det kan gjøres individuelle vurderinger.</p> <p>Hjemmekontor og munnbind gjelder ikke for tjenester der dette er til hinder for at ansatte kan utføre nødvendige</p>	<p>Som moderat nivå, men ansatte oppfordres til å ha 100% hjemmekontor der det er mulig.</p>	<p>Påbud om hjemmekontor der det er mulig. Der hvor det ikke er mulig med hjemmekontor må arbeidsgiver iverksette forsterkede smitteverntiltak i henhold til relevant veileder.</p>

			og lovpålagte oppgaver i møte med sårbare grupper og barn og unge.		
Idretts- og fritidsaktiviteter	Normal drift*	<p>Organiserte idretts- og fritidsaktiviteter kan foregå som normalt både innendørs og utendørs for alle aldersgrupper, med kontakt der det er nødvendig.</p> <p><b>Toppidrett</b> kan gjennomføres som normalt.</p>	<p>Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig.</p> <p><b>Barn og unge under 20 år:</b>  <u>Innendørs:</u> Gruppestørrelse på omtrent 20 personer, eller etter klasse/kohort. Aktiviteten kan gjennomføres med kontakt der det er nødvendig.  Aktiviteter som korps og kor kan gjennomføres med normal gruppesammensetning.</p> <p>Større arrangementer som cuper osv. kan vurderes utsatt/avlyst avhengig av den aktuelle smittesituasjonen.</p> <p><u>Utendørs:</u> Organiserte idretts- og fritidsaktiviteter kan foregå som normalt.</p> <p><b>Voksne over 20 år:</b>  <u>Innendørs:</u> Gruppestørrelse på omtrent 20 personer.  Aktiviteten kan gjennomføres med kontakt der det er nødvendig. Ved høyintensiv trening bør det tilrettelegges for 2 meters avstand.</p> <p><u>Utendørs:</u> Organiserte idretts- og fritidsaktiviteter kan foregå som normalt, med kontakt der det er nødvendig.</p>	<p>Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig.</p> <p>Anbefalt å utsette/avlyse gjennomføring av arrangementer både ute og innendørs, som kamper og turneringer, samt andre organiserte fritidsaktiviteter på tvers av ulike grupper for både barn og voksne. Unntaket er utendørs arrangementer for barn og unge i idretter som ikke krever nærkontakt, gitt at dette er mulig innenfor arrangement-regelverket. Grupper med inntil 100 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet.</p> <p><b>Barn og unge under 20 år:</b>  Som på moderat nivå.</p> <p><b>Voksne over 20 år:</b>  <u>Innendørs:</u> Aktiviteter bør utsettes/avlyses.</p> <p><u>Utendørs:</u> Kan trene eller ha andre organiserte fritidsaktiviteter, men det er anbefalt å være omtrent 20 personer og å holde meteren.</p> <p><b>Toppidrett</b> kan gjennomføres som normalt.</p>	<p><b>Barn og unge under 20 år:</b>  Begrense organiserte idretts- og fritidsaktiviteter <a href="#">innendørs/utendørs</a> gjennom f.eks. antallsbegrensninger (maks 10-20 deltakere eller klasse/kohort) og eventuelt avstands anbefaling (for barn og unge over barneskolealder).</p> <p><b>Voksne over 20 år:</b>  Anbefale å avlyse gjennomføring av organiserte idretts- og fritidsaktiviteter <a href="#">innendørs/utendørs</a>.</p> <p><b>Toppidrett</b> kan gjennomføres som normalt.</p>

			<b>Toppidrett</b> kan gjennomføres som normalt.		
Treningsentre, svømmehaller, bowlinghaller	Normal drift*	Normal drift* 2 meters avstand ved høyintensiv trening.	Normal drift* 2 meters avstand ved høyintensiv trening. Ved innendørs gruppetrening, maks 20 personer i gruppen.	Kun åpent for individuell trening.	Stenge eller begrense virksomheter til kun å tilby individuelle tjenester (rehabilitering, kurs, individuell trening, etc.).
Biblioteker, museer, fornyelses-parker, lekeland, spillehaller og lignende	Normal drift*	Normal drift*	Kan holde åpent med 50% kapasitet. Utendørs kan man vurdere en høyere prosentandel. Regjeringen kan ved behov for strengere tiltak vurdere å holde fornyelsesparker, lekeland, spillehaller og lignende stengt.	Stenging (tilsvarende ikke-nødvendige butikker) eller sterkt redusere tilbud ned til individnivå (kurs, etc.). Biblioteker kan holdes åpne. Ved utendørs tilbud kan dette vurderes åpent.	Som høyt nivå.
Frisører, hudpleie og lignende	Normal drift*	Normal drift*	Normal drift*	Normal drift*	Sterkt redusert tilbud. Opprettholde nødvendig behandling.

TISK	<p><b>Testing:</b> På klinisk indikasjon, vurderes av lege. Selvtesting etter eget ønske.</p> <p><b>Isolasjon:</b> Ingen plikt. Normale råd om å holde seg hjemme når man er syk, men ikke nødvendigvis ved lette symptomer.</p> <p><b>Smittesporing:</b> Ingen.</p> <p><b>Karantene:</b> Ingen.</p>	<p><b>Testing:</b> Etter testkriteriene (prioritert rekkefølge for indikasjoner for test) med overgang til symptombasert testing. Avvikling av jevnlig testing og testing av øvrige nærkontakter.</p> <p><b>Isolasjon:</b> Plikt til isolasjon, men behov for å vurdere unntak for samfunnskritiske og ev. andre samfunnsviktige funksjoner ut fra prioritering. Alternativt råd om isolasjon.</p> <p>Overgang til råd om å holde seg hjemme når man er syk av covid-19.</p> <p><b>Smittesporing:</b> Den smittede informerer nærkontakter. Kommunal smittesporing i spesielle situasjoner eller ved behov for bistand.</p> <p>Bruk av Smittestopp.</p> <p><b>Karantene:</b> Test istedenfor karantene av husstandsmedlemmer og tilsvarende nære. Råd om test ved symptomer for øvrige nærkontakter.</p>	<p><b>Testing:</b> Etter testkriteriene (prioritert rekkefølge for indikasjoner for test), kan bli nødvendig å vurdere overgang til symptombasert testing.</p> <p>Overgang til å avvikle jevnlig testing og kun teste øvrige nærkontakter ved symptomer.</p> <p><b>Isolasjon:</b> Plikt til isolasjon, men behov for å vurdere unntak for samfunnskritiske og ev. andre samfunnsviktige funksjoner ut fra prioritering.</p> <p>Kan bli nødvendig å vurdere overgang til råd om å bli hjemme når man er syk av covid-19.</p> <p><b>Smittesporing:</b> Den smittede informerer nærkontakter. Kommunal smittesporing i spesielle situasjoner eller ved behov for bistand.</p> <p>Bruk av Smittestopp.</p> <p><b>Karantene:</b> Test fremfor karantene. Overgang til å teste øvrige nærkontakter ved symptomer.</p>	<p><b>Testing:</b> Etter testkriteriene (prioritert rekkefølge for indikasjoner for test).</p> <p><b>Isolasjon:</b> Plikt til isolasjon, men behov for å vurdere unntak for samfunnskritiske og ev. andre samfunnsviktige funksjoner ut fra prioritering.</p> <p><b>Smittesporing:</b> Den smittede informerer nærkontakter. Kommunal smittesporing i spesielle situasjoner eller ved behov for bistand, dersom kapasitet.</p> <p>Bruk av Smittestopp.</p> <p><b>Karantene:</b> Test fremfor karantene. Dersom testmangel og man må vurdere karantene, må også kontaktreducerende tiltak iverksettes.</p>	<p><b>Testing:</b> Etter testkriteriene (prioritert rekkefølge for indikasjoner for test).</p> <p><b>Isolasjon:</b> To alternativer avhengig av situasjonen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Isolasjonsplikt med unntak for samfunnskritiske og ev. andre samfunnsviktige funksjoner ut fra prioritering.</li> <li>2) Ved stor testmangel: råd om å holde seg hjemme når man er syk.</li> </ol> <p><b>Smittesporing:</b> Den smittede informerer nærkontakter. Kommunal smittesporing i spesielle situasjoner eller ved behov for bistand, dersom kapasitet.</p> <p>Ev. Benytte Smittestopp.</p> <p><b>Karantene:</b> Helhetsvurdering sett opp mot belastning for samfunnet.</p>
------	--	--	---	---	---



Risikogrupper	Ingen ekstra tiltak	Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte voksne oppfordres til å skjerme seg, men ikke isolere seg. Det er viktig med sosial kontakt.  Uvaksinerte voksne bør være spesielt forsiktige med, eller unngå: store forsamlinger og samlinger på serveringssteder hvor det erfaringsmessig blir vanskelig å holde avstand, samt unødvendige reiser til områder med mye smitte.	Som lavt nivå.	Som lavt nivå.	Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte voksne bør skjerme seg, men ikke isolere seg. Det er viktig med sosial kontakt.
Helsetjenesten	Følge generelle råd beskrevet under de ulike helsetjenester, bl.a. basale smittevernrutiner.	Som normal hverdag med økt beredskap.	Forsterkede smitteverntiltak.	Som moderat nivå.	Som moderat nivå.

Skisserte pakker med smitteverntiltak er basert på leveranse fra Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet på oppdrag 601 som finnes på følgende lenke;  
[Oppdrag 601 - Tabell med oversikt over pakker med smitteverntiltak med vedlegg.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)