

Mal:

# Smittevernveileder for ulike tjenester og aktiviteter under covid-19-utbruddet 2020

## Innhold

Overordnet .....	2
Ansvar .....	2
Om viruset, sykdommen og utbruddet .....	2
Smitteforebyggende tiltak.....	3
Syke personer skal holde seg hjemme .....	3
Personer som kan være fysisk til stede .....	4
Personer som ikke kan være fysisk til stede.....	4
Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede i tjenesten .....	4
Hvis en i husstanden til en ansatt er syk .....	4
Hvis en i husstanden til en ansatt har bekreftet covid-19 .....	4
God hygiene .....	4
God hånd- og hostehygiene .....	4
Godt renhold .....	5
Smitte via bruk av felles utstyr .....	5
Redusert kontakt mellom personer .....	6
Ekspedisjon.....	6
Venterom, gangtraséer og fellesarealer .....	6
Begrenset tilgjengelighet for andre.....	6
Antall personer på kontor, undersøkelses- og konsultasjonsrom .....	6
Bruk av tolk.....	6
Spesielt for ansatte.....	6
Hjemmekontor .....	7
Risikoutsatte grupper .....	7
Sjekkliste for godt smittevern .....	8

## Overordnet

Veilederen er utarbeidet etter mal fra Folkehelseinstituttet publisert 9. mai 2020.

Det vil alltid være en risiko for smitte og at 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 ivretas på en forsvarlig måte. I denne malen brukes stort sett begrepet tjeneste, men malen er ment å kunne tilpasses til alt fra offentlige tjenester og private virksomheter til frivillige organisasjoner og liknende.

## 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 smittevernradene.

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 vil være behov for å opprettholde ulike tjenester og funksjoner i samfunnet samtidig med at smittevernhensyn tas. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak.

Informasjonsmateriell og plakater om covid-19 finnes på Helsedirektoratets nettsider:

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus/plakater-og-informasjonsmateriell>

Alle bør 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 knyttet til tjenesten må opprettholdes.

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>

Arbeidsgiver må risikovurdere arbeidsmiljøet. Risikovurderingen skal og 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. Bedriftshelsetjeneste kan kontaktes ved behov for bistand med risikovurdering og utarbeide planer med tiltak. Les mer om dette på Arbeidstilsynets nettsider:

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>

## Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/> for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

## Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner.

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

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst 1 meters avstand og 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 kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virus spres i størst grad ved hoste- og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Det er per i dag ikke grunnlag for generell bruk av munnbind hos friske personer. Ikke-medisinske munnbind/ansiktsmasker kan benyttes av personer som blir syke når det ikke er mulig å holde avstand til andre før de rekker å komme seg hjem.

Det er ikke vist at det nye koronaviruset smitter via mat, drikke eller vann.

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum.

### Syke personer skal holde seg hjemme

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre.

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing). Det meste av smitteoverføringen skjer rundt tidspunkt for innsykning.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos barn er antagelig denne andelen enda høyere.

Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen får et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom er svært sjelden hos barn.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om [isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter](#). Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

### Personer som kan være fysisk til stede

- Personer som ikke har symptomer på sykdom
- Ansatte, brukere og andre som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn
- Ved gjennomgått covid-19 gjelder egne råd for når isolasjon kan oppheves, angitt av helsetjenesten og [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

### Personer som ikke kan være fysisk til stede

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer.
- Personer som er i karantene og isolasjon. Det er viktig at tjenesten kommuniserer dette til ansatte, brukere og andre.

### Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede i tjenesten

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, må 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. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

### Hvis en i husstanden til en ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan den ansatte møte i tjenesten som normalt. Den ansatte skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

### Hvis en i husstanden til en ansatt har bekreftet covid-19

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

## God hygiene

### God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. 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/hånddesinfeksjonsmiddel tilgjengelig 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.

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

#### **Alternativer til håndvask:**

Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvaskmuligheter ikke er tilgjengelig.

Det er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres.

Hånddesinfeksjonsmiddel bør plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i garderober, ved inngangspartier og ved kantiner).

#### **Annet**

- Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Utfør håndhygiene etterpå.

#### **Godt renhold**

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Virusene kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

Gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lag tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov). Utsatte områder (se nedenfor) bør ha forsterket renhold. Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen.

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.

#### **Forsterket renhold på utsatte områder:**

- Toaletter og vaskeservanter bør rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Engangs papirhåndklær og såpe bør være tilgjengelig, og man bør sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Vær ekstra oppmerksomme på renhold på kjøkken/spiserom.
- Spisebord i kantine/ kjøkken vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, armlener, andre bordflater og gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig.
- Utstyr som brukes av flere (f.eks. nettbrett, berøringsskjermer, tastatur, leker osv.) rengjøres etter bruk.

#### **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 indirekte smitte være svært lav.

## Redusert kontakt mellom personer

Kontaktreduserende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom brukere, ansatte og andre. Erfaringsmessig er det lettest å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra etc.

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

## Ekspedisjon

- Avstand mellom ansatte i ekspedisjon og brukere skal være minst 1 meter. Brukere av ekspedisjon vil kun oppholde seg der kort tid. Veiledning/hjelp av lengre varighet bør heller foretas via telefon/videomøte.
- Pleksiglass kan vurderes der ekspedisjoner ikke allerede har glassluke. Pleksiglasset bør dekke minst 20 cm utenfor ansikt- og brysthøyde i alle retninger.

## Venterom, gangtraséer og fellesarealer

- Unngå for stor personbelastning i ventearealene
- Personer som oppholder seg i venterom må kunne holde avstand til andre på minst 1 meter. Der forholdene ligger til rette for det, kan også venteområder være utendørs.
- Trange fellesareal bør ikke brukes til opphold. Hvis dette ikke kan unngås, kan det settes frem stoler for å sikre tilstrekkelig avstand og begrense antall personer som benytter det samtidig.
- Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko. Nær ansikt-til-ansikt-kontakt bør unngås.
- Ved behov for pausearealer, sørg for tilpasning slik at blanding av personer i størst mulig grad unngås.
- Heiser bør prioriteres til personer med bevegelseshvansker og varetransport hvis det er vanskelig å holde anbefalt avstand.
- Vurder å opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom personer i alle rom, garderober og andre områder hvor det kan oppstå trengsel.

## Begrenset tilgjengelighet for andre

- Tjenesten kan åpne for publikumsadgang, så lenge personer som møter opp kan overholde nødvendig avstand.

## Antall personer på kontor, undersøkelses- og konsultasjonsrom

- Tilrettelegg for at man kan holde minst 1 meters avstand. Dette gjelder ikke når det kreves nærkontakt som ved nødvendige undersøkelser.
- Antall ledsagere begrenses slik at kun nødvendige personer er tilstede.
- Marker tydelige plassering av sitteplasser med tape og/eller lapper om nødvendig.

## Bruk av tolk

- Oppfordre til bruk av fjerntolkning der dette er hensiktsmessig og forsvarlig.

## Spesielt for ansatte

- Bruk videokonferanser i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig.
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer vaskes av etter bruk.
- Vær ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom.

- Kantiner kan driftes etter vanlige rutiner for kjøkkenhygiene. Ha gode rutiner for håndhygiene. Se forskriftsfestede krav i covid-19-forskriftens §15: [https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL\\_3](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL_3). Mattilsynets råd til næringsmiddelvirksomheter finnes her: [https://www.mattilsynet.no/Utbrudd\\_av\\_koronavirus/Mat\\_og\\_drikkevann/til\\_naeringsmiddelvirksomheter.37927](https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/Mat_og_drikkevann/til_naeringsmiddelvirksomheter.37927)
- Råd om avstand mellom personer må overholdes i kantiner og spiserom.
- Begrens bruk av offentlig transport der det er mulig.
- Vurder ulik oppmøtetid hvis det er mulig og hensiktsmessig, slik at ansatte, brukere og andre er tilstede til ulike tider og dermed kan unngå å være mange samlet og unngå rushtid på offentlig transport.

### Hjemmekontor

- Arbeidsgivere bør sikre at de ansatte kan holde en avstand på minst 1 meter i hele arbeidstiden.
- I områder av landet der de ansatte er avhengig av å bruke offentlig transport, oppfordres arbeidsgivere til å legge til rette for hjemmekontor og elektronisk møtevirksomhet i så stor grad som mulig, med fysisk tilstedeværelse på arbeidsplassen bare når det er nødvendig. Dette gjelder spesielt for Oslo-området og andre byer med press på kollektivtrafikken i rushtiden.
- Hjemmekontor bør kun benyttes der tjenesten kvalitetsmessig kan opprettholdes ved hjelp av digitale løsninger.
- Tjenester der fysisk oppmøte er nødvendig kan normalt opprettholdes ved gode smitteverntiltak beskrevet i denne veilederen. Møter med ansatte kan fortsatt erstattes med digitale løsninger, mens tjenesten mot brukere der oppmøte er nødvendig bør prioriteres.
- I mange tjenester, som for eksempel de som omfatter psykisk helse, sårbare brukere, fremmedspråklige, 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, og om tjenesten er like tilgjengelig for alle (har for eksempel brukeren kompetanse og tilgang på videomøte-løsninger?) og oppleves like god.
- For å redusere antall personer som jobber/er tilstede samtidig, kan man tilstrebe at de samme personene jobber/er tilstede i lag/på samme skift.

### Risikoutsatte grupper

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se Folkehelseinstituttets nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/>

## Sjekkliste for godt smittevern

Tiltak	Merknad
<b>Ledelsens overordnede ansvar</b>	
Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen	
Informasjon til brukere om nye rutiner	
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	
<b>Syke personer skal ikke møte i tjenestene</b>	
Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.	
Tjenestestedet skal forlates dersom ansatte eller brukere blir syke.	
<b>God hygiene</b>	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Vask hendene ofte og grundig (bruk ev. hånddesinfeksjon)	
Host og nys i papirlommetørkle eller i albukroken	
Plan for renhold inkludert hyppighet og metode	
Forsterke renholdet på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)	
Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig	
<b>Redusert kontakt mellom personer</b>	
Tilstreb minst 1 meters avstand mellom personer, gjerne mer	
Plan for å holde avstand i fellesarealer som garderobes, 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	