

Endringar i smitteverntiltak frå 12. februar 2022 kl. 10

Råd om smittevern

- Ha god hand- og hostehygiene
- Følg vaksinasjonsprogrammet
- Test deg ved symptom. Det er ikkje lenger naudsynt å teste seg dersom du ikkje har symptom.
- Ved positiv koronatest bør vaksne halde seg heime i fire dagar.
- Ta kontakt med legen din dersom du er bekymra for eigen helse eller for barnet ditt.

Råd til risikogrupper og uvaksinerte

- Dersom du har risiko for alvorleg sjukdom ved koronasmitte, må du sjølv vurdere risikoen for smitte og eigen risiko for alvorleg sjukdom mot behovet for kontakt med andre. Det gjeld også for dei som ikkje er vaksinerte.
- Om du har høg risiko for alvorleg sjukdom bør du rådføre deg med legen din om du bør skjerme deg i periodar med mykje smitte.
- [Sjå meir om risikogrupper for koronasjukdom på helsenoreg.no](https://www.helsenorge.no/risikogrupper)

Avstand og sosial kontakt

- Det er ikkje lengre generelt råd om 1 meters avstand i samfunnet.
- Dersom du har nyleg oppståtte luftvegssymptom, bør du halde avstand til andre, særleg til personar i risikogrupper.
- Med eit høgt smittepress som no, bør grupper som framleis har auka risiko for alvorleg sjukdom, avgrense talet på nærkontaktar.

Munnbind

- Det er ikkje lenger påbod om å bruke munnbind.
- Er du nærkontakt med personar i risikogrupper og du har luftvegssymptom eller forkjøling, bør du nytte munnbind. [Kven som er i risikogrupper finn du på Helsenoreg.no](https://www.helsenorge.no/risikogrupper)

Testing

- Om du har luftvegssymptom som nyleg har oppstått bør du teste deg for koronasjukdom.
- Om du ikkje har symptom og bur saman med nokon som er smitta, treng du ikkje teste deg.
- Dersom du får positiv sjølvtest heime, bør du registrere dette i kommunen sitt system for å spore smitte. Ein positiv sjølvtest blir ikkje registrert på helsenorge.no, og vil ikkje bli vist i koronasertifikatet.
- Dersom du ikkje er fullstendig vaksinert, om du til dømes manglar oppfriskingsdose, bør du ta ny test på ein teststasjon og få stadfesta den positive sjølvtesten.
- Det er ikkje naudsynt med stadfestande test for dei som har fått oppfriskingsdose (booster) eller er grunnvaksinerte og etterpå har gått gjennom koronasjukdom dei siste 3 månadane.

Isolasjon

- Dersom du blir smitta med korona er det ikkje lenger eit krav at du må isolere deg.
- Har du fått stadfesta koronasmitte bør du halde deg heime i 4 døgn frå symptoma starta og til du har vore feberfri i eitt døgn. Hald avstand til andre i heimen og bruk munnbind.
- Barn i grunnskulealder og yngre, treng ikkje halde seg heime i fire døgn om dei vert smitta med korona. Desse barna treng berre halde seg heime dersom dei er sjuke, og dei kan gå på skulen eller i barnehagen når dei har vore utan feber i 24 timer.

Smittesporing

- Om du blir smitta med korona treng du ikkje lenger informere nærkontaktane dine om smitten.

Skular barnehagar og SFO

- Skular barnehagar og SFO kan ha normal drift som følgjer overordna råd om smittevern til befolkninga.
- Det er ikkje lenger påbod om at drifta skal være smittevernfagleg forsvarleg etter covid-19-forskrifta.

Universitet, høgskular og fagskular

- Universitet, høgskular og fagskular kan ha normal drift som følgjer overordna råd om smittevern til befolkninga.
- Det er ikkje lenger påbod om at drifta skal være smittevernfagleg forsvarleg etter covid-19-forskrifta.

Arbeidsliv

- Arbeidslivet generelt kan ha normal drift som følgjer overordna råd om smittevern til befolkninga.
- Arbeidsgjevarar må sjølv vurdere kva behov dei har for å hindre smitte og gje retningsliner for sine tilsette. Det er viktig å leggje tilhøva til rette på arbeidsplassane slik at risikogrupper har naudsynt fleksibilitet.

Arrangement og samankomstar

- Arrangørar kan ha normal drift som følgjer dei overordna råda om smittevern til befolkninga.
- Det er ikkje lengre krav til arrangørar om storleiken på arrangement og samankomstar. Det er heller ikkje krav om å leggje til rette for avstand mellom deltakarar.
- Det er ikkje lengre krav om at drifta skal være smittevernforsvarleg etter covid-19-forskrifta.

Smittevernfagleg forsvarleg drift

- Regjeringa opphevar krav til smittevernfagleg forsvarleg drift for å kunne halde opent for bibliotek, museum, bingo-hallar, bowlinghallar, symjehallar, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, treningscenter, kjøpesenter, butikkar, varemesser, mellombelse markadar, fornøylesparkar, leikeland, spelehallar og liknande.
- Desse verksemdene kan ha normal drift som følgjer dei overordna råda om smittevern til befolkninga.

Inn og utreise

- Regjeringa har oppheva forskriftsfesta krav ved reise inn til Noreg. No gjeld dei ordinære råda om smittevern, som til dømes å teste seg om ein har symptom.
- Det er framleis ikkje ein normal tilstand i mange land. Fleire land har dei strenge restriksjonar og smitteverntiltak for dei som vil reise dit.

Ved reise til og frå Svalbard gjeld framleis særlege krav

- Det er framleis krav om test før avreise til Svalbard. Unntatt frå dette kravet er dei som kan dokumentere at dei er fastbuande på Svalbard eller at dei er fullvaksinerte eller har vore gjennom koronasjukdom.
- Alle som kjem til Svalbard framleis teste seg for covid-19 innan 24 timer etter at dei har kome fram.