

[ Korona | covid-19 ]

# Nasjonale tiltak

Gjelder fra 25. mars 2021

Det er nasjonale tiltak som gjelder alle.

Sjekk din kommunes nettsider for lokale tiltak.

Husk det aller viktigste:

[ Hold avstand. Hold hendene rene.

Hold deg hjemme hvis du er syk.

Hold nede antall personer du møter. ]



## Sosial kontakt

Alle bør begrense sosial kontakt mest mulig.

Hold 2 meter avstand til andre der det er mulig, bortsett fra dem du bor med, kjæresten din eller 1-2 faste kontakter om du bor alene. Dette vil ikke gjelde for helse-tjenesten, barnehager og skoler, eller andre tjenester for sårbare grupper der det i praksis kan hindre normal drift av tjenestene.

Maks to gjester på besøk.

Hvis du kommer fra et område med høyt smittenivå, bør du verken dra på overnattingsbesøk eller ha overnattingsbesøk. Aleneboende og barn og unge under 20 år kan ha overnattingsbesøk av én til to faste venner.



## Butikker

Benytt kun lokale kjøpesentre og varehus.



## Restauranter, kafeer, barer

Skjenkeforbud.

Det skal registreres kontaktopplysninger til de gjestene som samtykker til det.



## Underholdningstilbud

Fornøyelsesparker, bingohaller og lignende må holde stengt.



## Ankomst Norge

Grensen er i praksis stengt for utlendinger som ikke er bosatt i Norge. Norske statsborgere har alltid rett til å komme inn i Norge.

Det gjøres unntak for personer som ivaretar kritiske samfunnsfunksjoner, personer som driver med vare- og persontransport, helsepersonell fra Sverige/Finland som arbeider i norsk helse- og omsorgstjeneste, personer som skal gjennomføre fastsatt samvær med barn, personer som ellers har helt spesielle grunner for å komme til Norge.

Alle innreisende til Norge må teste seg på grensen.

Utenlandske reisende må også fremvise negativ test tatt senest 24 timer før innreise til Norge.

Alle innreisende til Norge må registrere seg før de krysser grensen.

Alle innreisende må i karantene på egnet sted eller på karantenehotell. De som ikke oppholder seg på karantenehotell plikter å teste seg på døgnet sju. Også husstandsmedlemmer som bor sammen med en person i innreisekarantene bør som regel gå i karantene, og de bør teste seg. Personer som returnerer til Norge etter unødvendige utenlandsreiser må tilbringe hele karantenetiden på karantenehotell (gjelder fra mandag 29. mars).

Det finnes enkelte unntak fra disse kravene, for eksempel for barn under 12 år.



## Reiser

Reiser til utlandet frarådes.

Unngå unødvendige reiser innenlands. Reiser til studiested kan regnes som en nødvendig reise.

Man kan reise på hytta (eid, lånt eller leid) eller hotell innenlands, men unngå kollektivtransport hvis det er mulig. Kommer du fra et område med høyt smittenivå, bør du ikke bo på hotell.

Personer som reiser til kommuner med mindre strenge tiltak enn hjemkommunen, bør følge anbefalingene som gjelder i kommunen de bor i til vanlig.



## Arrangementer

Alle arrangementer bør utsettes eller avlyses.

Regler hvis arrangementet likevel må avholdes:

Maks ti personer på private sammenkomster utenom i eget hjem, som for eksempel en bursdag i leid lokale.

Maks ti personer på innendørs arrangement, likevel 20 personer hvor alle i publikum sitter på faste tilviste plasser. Inntil 50 personer i begravelser og bisettelser.

Maks 50 personer på innendørs idrettsarrangement for barn og unge under 20 år som tilhører idrettslag i samme kommune.

Maks 50 personer på arrangementer utendørs.



## Idretts- og fritidsaktiviteter

Forbud mot innendørs organisert idretts- og fritidsaktiviteter for voksne. Toppidrettsutøvere kan likevel trene som normalt, både utendørs og innendørs. Seriespill i toppidretten anbefales fortsatt utsatt.

Toppidrettsarrangementer tillates, men med unntak av seriespill.

Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt, og delta på idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme kommune.

Dersom barn og unge trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette idrettslaget så lenge smittesituasjonen tillater det.



## Munnbind

Bruk munnbind når det ikke er mulig å holde 2 meters avstand.



## Treningsentre og svømmehaller

Treningsentre kan bare holde åpent for de som er bosatt i kommunen. Unntak for personer bosatt i andre kommuner som skal benytte treningsentrene til rehabilitering og opptrening individuelt/i mindre grupper med arrangør, eller individuell trening/behandling det kan bestilles time til.

Svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng og lignende kan bare holde åpent for skolesvømming, organisert svømmetrening for de under 20 år, og svømming for profesjonelle toppidrettsutøvere. De kan også holde åpent for rehabilitering/opptrening, og annen individuell behandling det kan bestilles time til og hvor bad er en del av behandlingen.



## Skoler og barnehage

Barnehagene og skolene er på gult nivå.



## Høyere utdanning

Hovedregel om digital undervisning i universiteter, høyskoler og fagskoler. Biblioteker og lesesaler kan holde åpent.



## Arbeidsplasser

Hjemmekontor for alle som har mulighet til dette. Arbeidsgiver skal sørge for dette.

