

[ Korona | covid-19 ]

# Nasjonale tiltak

Gjelder fra 27. mai 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

Maks ti gjester, oppfordring til å møtes utendørs.

Dersom alle gjestene kommer fra samme husstand kan man være flere, men man må kunne holde avstand.

Hold 1 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 gjelder ikke for helsetjenesten, barnehager og skoler, eller andre tjenester for sårbare grupper der det kan hindre normal drift av tjenestene.

Barn i barnehager og barneskoler kan ha besøk fra egen kohort.

Ved besøk hjemme regnes ikke beskyttede (*fullvaksinerte, de med 1 dose vaksine etter tre uker, de som har hatt covid-19 siste 6 måneder*) med i antallsbegrensningen, men det må fortsatt være mulig å holde avstand.



## Butikker

Alle kjøpesentre og butikker skal fastsette hvor mange personer som maksimalt kan være til stede i lokalene. Om nødvendig må de benytte vakthold for å sikre at dette følges.



## Restauranter, kafeer, barer

Skjenkestopp kl. 24.00.

Minst 1 meters avstand mellom gjester utenfor samme husstand.

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



## Ankomst Norge

Grensen er i praksis stengt for utlendinger som ikke er bosatt i Norge.

Alle innreisende til Norge må teste seg på grensen, og må fremvise negativ test tatt senest 24 timer før innreise til Norge.

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

Alle innreisende til Norge må i karantene på egnet sted eller på karantenehotell. Unntak for karantene for de som bare har vært i land/områder med lavt smittepress i EØS/Schengen og Storbritannia ("gule" land/områder).

Innreisende fra land/områder i EØS/Schengen og Storbritannia med høyt smittepress må være på karantenehotell, men kan teste seg ut av karantenehotell tidligst på døgn 3 eller døgn 7, avhengig av smittepress.

Alle innreisende fra andre land enn EØS/Schengen og Storbritannia må tilbringe hele karantenetiden på karantenehotell.

Se regjeringen.no for unntak og presiseringer.



## Reiser

Reiser til utlandet frarådes. Strengt nødvendige reiser kan gjennomføres.

Innenlandsreiser kan gjennomføres. De som ikke er beskyttet (*fullvaksinerte, de med 1 dose vaksine etter tre uker, de som har hatt covid-19 siste 6 måneder*) bør være ekstra forsiktige og planlegge reisen slik at man i størst mulig grad unngår smittespredning mellom steder. Dette er særlig viktig for personer som reiser fra områder med høyt smittepress.

Personer som reiser til kommuner med mindre strenge tiltak bør følge anbefalingene som gjelder i kommunen de bor i til vanlig. Dette gjelder ikke personer som er beskyttet.



## Arrangementer

Ikke oppsøk arrangementer i en annen kommune dersom du bor i en kommune med høyt smittenivå. Planlegg deltakelsen på arrangementet godt, slik at man i størst mulig grad unngår smittespredning mellom steder.

*Reglene for arrangementer er som følger:*

Maks 20 personer på private sammenkomster utenom i eget hjem, som for eksempel en bursdag i leid lokale. Maks 30 personer utendørs.

Maks 50 personer på innendørs arrangement uten faste tilviste sitteplasser, men likevel inntil 100 personer på innendørs arrangement som samler deltakere under 20 år som tilhører samme kommune.

Maks 200 personer på arrangementer innendørs hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser.

Maks 200 personer på arrangementer utendørs, men 600 personer (fordelt på 3 kohorter á 200 personer) hvis de sitter på faste tilviste plasser og det er to meters avstand mellom kohortene.



## Idretts- og fritidsaktiviteter

Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. De unntas fra anbefalingen om én meters avstand.

Dersom barn og unge trener/øver med et lag, en forening eller lignende i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette laget/denne foreningen så lenge smittesituasjonen tillater det.

Barn og unge under 20 år som driver med idretter som ikke innebærer nærkontakt, kan delta i idrettsarrangementer utendørs som samler deltakere fra samme idrettskrets eller region der region brukes som geografisk inndeling.

Lag fra små kommuner som ikke har andre motstandere i kommunen, kan reise til nabokommunen for å konkurrere såfremt kommunene har samme smittenivå.

Voksne over 20 år kan drive organisert trening og øvrig aktivitet innendørs i grupper på inntil 20 personer, og utendørs i grupper på inntil 30 personer, så lenge de kan holde minst én meters avstand.



## Skoler og barnehage

Barnehagene og skolene følger trafikkllysmodellen om grønt, gult eller rødt tiltaksnivå etter lokale vurderinger av den enkelte kommune.



## Høyere utdanning

Mer fysisk undervisning og økt bruk av jevnlig testing. Registrere hvem som er til stede og deres seteplassering for å lette smittesporing.



## Arbeidsplasser

Hjemmekontor for alle som har mulighet og/eller fleksibel arbeidstid.



## Toppidrett

Toppidrettsutøvere kan trene som normalt, både utendørs og innendørs.

Det åpnes for treningskamper i serier i toppidretten som det hittil ikke er åpnet for. Det åpnes for seriekamper fra 17. juni dersom smittesituasjonen og erfaringene fra treningskampene tilsier det.

