



Sosial kontakt

Alle bør begrense sosial kontakt.

Det oppfordres til å møte andre utendørs, og ikke ha besøk av flere enn 5 gjester i tillegg til de som allerede bor sammen.

Dersom alle gjestene kommer fra samme husstand kan man være flere, men man må likevel ikke være flere enn at man kan holde avstand.

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



Butikker

Alle kjøpesentre og butikker bør innføre antallsbegrensninger og adgangskontroll slik at det er mulig å holde avstand.



Restauranter, kafeer, barer

Servering av alkohol kun til de som får servert mat

Skjenkestopp ved midnatt, ikke slippe inn gjester etter kl. 22.00.

Minst 1 meters avstand mellom gjester utenfor samme husstand.

Sitteplasser for alle gjester, kun bordservering av alkohol.

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



Ankomst Norge

Alle innreisende til Norge må teste seg for covid-19 på grensen.

Utenlandske reisende må også fremvise negativ test som er tatt under 72 timer før innreise til Norge.

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

Alle innreisende må i karantene i ti dager.

Mulig å gå ut av karantene etter tidligst dag sju dersom den innreisende tester negativt for covid-19 to ganger etter ankomst.

Personer som ikke har fast bolig (leid eller eid) eller egnet karantenestad i Norge må oppholde seg på karantenehotell. Bekreftelse på egnet oppholdssted fra arbeidsgiver eller den som stiller oppholdsstedet til disposisjon må fremvises ved ankomst til Norge.

(Noen grupper har unntak fra disse reglene, slik som samfunnskritisk personell og barn under 12 år)

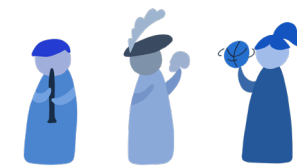


Reiser

Unngå reiser i inn- og utland, med mindre det er nødvendig.

Reiser til studiested kan regnes som en nødvendig reise.

Hytteopphold i Norge med folk du bor sammen med frarådes ikke, men følg de lokale rådene og reglene som gjelder.



Arrangementer

De fleste arrangementer bør utsettes eller avlyses.

Dersom et arrangement likevel må avholdes:

Maks ti personer på private sammenkomster utenfor eget hjem, som for eksempel en bursdag i leid lokale. Dersom den private sammenkomsten er utendørs, er grensen 20 personer.

Maks ti personer på innendørs arrangement, likevel 200 personer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter.

I begravelser kan det være opp mot 50 personer, selv om setene ikke er fastmontert.

Maks 200 personer på arrangementer utendørs, likevel 600 personer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter.

Arrangementer utsettes dersom de samler personer fra flere kommuner.



Idretts- og fritidsaktiviteter

Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt, og unntas fra anbefalingen om 1 meters avstand når det er nødvendig for å drive med aktiviteten.

Barn og unge kan trene både ute og inne med sitt lag eller sin klubb, men kamper, cuper, stevner mv. for barn og unge bør fortsatt utsettes.

Voksne anbefales å ikke drive organisert aktivitet innendørs. Utendørs kan voksne trene dersom det er mulig å holde god avstand.

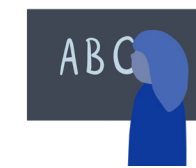
Toppidretten anbefales å utsette alt seriespill i to uker.



Skoler og barnehage

Barnehagene og skolene er på gult nivå.

Kommunene kan opprettholde rødt nivå i ungdomsskoler og videregående skoler ut denne uken dersom de har behov for å forberede overgang til gult nivå, eller skal ta en lokal beslutning om å opprettholde rødt nivå på grunn av smittesituasjonen.



Høyere utdanning

Alle universiteter, høyskoler og fagskoler bør bruke digital undervisning der dette er mulig.

Alle planlagte arrangementer bør være digitale, og større forelesninger og sammenkomster bør unngås.

Studenter i områder uten høy smitte bør få mulighet til fysisk undervisning minst en gang i uken når det er mulig å gjennomføre i mindre grupper og i tråd med smittevernveilederne.



Arbeidsplasser

Hjemmekontor for alle som har mulighet til dette.

