

	Tiltaksnivå 9.12.21	Tiltaksnivå 16.12.21	Tiltaksnivå medio januar
Kategori	Regler og anbefalinger	Regler og anbefalinger	Regler og anbefalinger
Generelle smittevernråd	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiser god hånd- og hostehygiene • Vaksiner deg • Hold deg hjemme ved sykdom • Test deg for covid-19 ved nyoppståtte luftveissymptomer 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiser god hånd- og hostehygiene • Vaksiner deg • Hold deg hjemme ved sykdom • Test deg for covid-19 ved nyoppståtte luftveissymptomer 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktiser god hånd- og hostehygiene • Vaksiner deg • Hold deg hjemme ved sykdom • Test deg for covid-19 ved nyoppståtte luftveissymptomer
Skoler, barnehager og SFO	<p>Trafikklysmodellen innføres igjen.</p> <p>Påbud om smittevernaglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet.</p> <p>Jevnlig testing i skoler med høyt smittetrykk.</p> <p>Kommunene skal ved behov igjen ta i bruk trafikklysmodellen i skoler og barnehager. Utgangspunktet er grønt nivå, med mindre noe annet besluttes lokalt.</p> <p>Det kan arrangeres sammenkomster for barn i barnehage eller barneskole med hele klasser/avdelinger/grupper med nødvendig antall voksne til stede.</p>	<p>Alle barne- og ungdomsskoler og barnehager skal drives på gult nivå. Videregående skoler og voksenopplæring skal ha rødt nivå. Skoler og barnehager må sørge for å ha beredskap for rask overgang til rødt nivå. Lokale bestemmelser som innebærer <i>strengere</i> tiltaksnivå (eks. lokalt rødt nivå eller hjemmeskole) går foran nasjonalt bestemt tiltaksnivå.</p> <p>Påbud om smittevernaglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet.</p> <p>Test (hurtigtest) av alle før skolestart januar 2022 (ansatte og barn/unge).</p> <p>I kraft fra 1. januar 2022: Ansatte i barnehager, grunnskoler og videregående skoler som ikke er husstandsmedlem eller tilsvarende nær den smittede, er unntatt fra smittekarantene fra første dag, i arbeidstiden forutsatt at den ansatte tester</p>	<p>Påbud om smittevernaglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet.</p> <p>Det forskriftsfestede kravet om gult nivå i barnehager og grunnskoler samt rødt nivå i videregående skole og voksenopplæring oppheves. Forskriftsendringen trer i kraft fredag 14. januar kl. 24.</p> <p>Nasjonale anbefaling om at gult tiltaksnivå i barnehager og i barne- og ungdomsskoler opprettholdes der smittesituasjonen lokalt tilsier det, men kommunene må gjøre egne vurderinger etter den lokale situasjonen.</p> <p>Nasjonale anbefaling om grønt nivå i videregående skole og i voksenopplæring, men kommunene må gjøre egne vurderinger etter den lokale situasjonen.</p>

		<p>negativt med antigen hurtigtest døgnet 3 og 7 etter nærkontakten.</p>	<p>Kommunene bes om å følge utviklingen i smittesituasjonen lokalt og om å justere tiltaksnivå i tråd med denne, herunder ved behov for innskjerping.</p> <p>Jevnlig testing i skoler og barnehager skal i større grad benyttes i områder med høyt smittetrykk. Testomfanget tilpasses total testkapasitet.</p> <p>Det kan arrangeres sammenkomster for barn i barnehage eller barneskole med hele klasser/avdelinger/grupper med nødvendig antall voksne til stede.</p>
<p>Universiteter, høyskoler og fagskoler</p>	<p>Bør så raskt som praktisk mulig innføre undervisning i mindre grupper og mer digital undervisning. Studenter som er avhengige av å gjennomføre forsøk i laboratorier eller ferdighetstrening, bør prioriteres for fysisk undervisning.</p> <p>Universiteter, høyskoler og fagskoler bør legge til rette for eksamen og obligatoriske kurs, enten digitalt eller fysisk der det er praktisk mulig med godt smittevern. Det samme gjelder for andre utdanningsinstitusjoner for voksne.</p>	<p>Universiteter, høyskoler og fagskoler må tilrettelegge for digital undervisning</p> <p>Påbud om smittevern faglig drift.</p> <p>I kraft fra 1. januar 2022: Ansatte i voksenopplæringen som ikke er husstandsmedlem eller tilsvarende nær den smittede, er unntatt fra smittekarantene fra første dag, i arbeidstiden forutsatt at den ansatte tester negativt med antigen hurtigtest døgnet 3 og 7 etter nærkontakten, sml ovenfor om tilsvarende bestemmelse for barnehage, barneskole og videregående skole.</p>	<p>Påbud om smittevern faglig drift.</p> <p>Ikke lenger forskriftsfestet krav til tilrettelegging for digital undervisning.</p> <p>Det anbefales å tilrettelegge for mer fysisk undervisning, og hovedregelen bør være at alle studenter som hovedregel har deler av undervisningen på campus. Dette med forbehold om at man følger generelle smittevern råd knyttet til lufting, avstand og at man holder seg hjemme ved symptomer. Slik fysisk undervisning anbefales ledsaget av jevnlig testing og tester bør gjøres tilgjengelig for studentene på campus. Testomfanget tilpasses total testkapasitet.</p>

			<p>Undervisning i klasserom anbefales begrenset til maksimalt 30 med 1 meter avstand. Avstands anbefalingen kan fravikes der det er nødvendig for gjennomføringen av undervisningen.</p> <p>Undervisning i større auditorium anbefales å følge antallsbegrensningen som gjelder for offentlige arrangementer med faste tilviste sitteplasser.</p>
<p>Avstand og sosial kontakt</p>	<p>Reduser antall nærkontakter, men ikke isoler deg. Treff andre utendørs når det er mulig.</p> <p>Unngå håndhilsning</p> <p>Alle bør som utgangspunkt holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære, men unntak for barn i barnehage og barneskole og voksne som arbeider med barn, unge og sårbare grupper.</p> <p>Antallsbegrensning på 10 gjester hjemme utenom egen husstand, men åpning for å ha inntil 20 gjester ved en anledning i løpet av jule- og nyttårshelgen. Barnehagebarn og barneskoleelever (egen kohort) unntatt fra antallsbegrensningen.</p> <p>Det anbefales god ventilasjon/lufting i situasjoner der man oppholder seg i samme rom over tid med personer som</p>	<p>Reduser antall nærkontakter, men ikke isoler deg. Treff andre utendørs når det er mulig.</p> <p>Unngå håndhilsning</p> <p>Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte voksne bør skjerme seg, men ikke isolere seg. Det er viktig med sosial kontakt.</p> <p>Alle bør som utgangspunkt holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære, men unntak for barn i barnehage og barneskole og voksne som arbeider med barn, unge og sårbare grupper.</p> <p>Antallsbegrensning på 10 gjester hjemme utenom egen husstand, men åpning for å ha inntil 20 gjester ved en anledning i løpet av jule- og nyttårshelgen. Barnehagebarn og barneskoleelever (egen kohort) unntatt fra antallsbegrensningen.</p>	<p>Reduser antall nærkontakter, men ikke isoler deg. Treff andre utendørs når det er mulig.</p> <p>Unngå håndhilsning</p> <p>Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte voksne bør skjerme seg, men ikke isolere seg. Det er viktig med sosial kontakt. Uvaksinerte voksne bør være spesielt forsiktige med, eller unngå: store forsamlinger og samlinger på serveringssteder hvor det erfaringsmessig blir vanskelig å holde avstand og unødvendige reiser til områder med mye smitte.</p> <p>Alle bør som utgangspunkt holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære, men unntak for barn i barnehage og barneskole og voksne som arbeider med barn, unge og sårbare grupper.</p> <p>Antallsbegrensning på 10 gjester hjemme utenom egen husstand. Barnehagebarn og</p>

	ikke er hustandsmedlemmer og tilsvarende nære.	Det anbefales god ventilasjon/lufting i situasjoner der man oppholder seg i samme rom over tid med personer som ikke er hustandsmedlemmer og tilsvarende nære	barneskoleelever (egen kohort) unntatt fra antallsbegrensningen. Det anbefales god ventilasjon/lufting i situasjoner der man oppholder seg i samme rom over tid med personer som ikke er hustandsmedlemmer og tilsvarende nære Unngå bruk av kollektivtransport ved trengsel.
Munnbind	Påbud om bruk av munnbind når det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand i butikker, kjøpesentre, serveringssteder, kollektivtransport, taxi og innendørs stasjonsområder. Påbudet gjelder også for ansatte med mindre det er tatt i bruk fysiske barrierer. Munnbindpåbud gjelder også hos frisører, hudpleiere og andre en-til-en-virksomheter. Ikke krav til munnbind mens man sitter ved et bord på serveringssted	Påbud om bruk av munnbind når det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand i butikker, kjøpesentre, serveringssteder, kollektivtransport, taxi og innendørs stasjonsområder. Påbudet gjelder også for ansatte med mindre det er tatt i bruk fysiske barrierer. Munnbindpåbud gjelder også hos frisører, hudpleiere og andre en-til-en-virksomheter samt på innendørs arrangement, i bibliotek og i museum. Ikke krav til munnbind mens man sitter ved et bord på serveringssted eller inntar mat eller drikke sittende.	Påbud om bruk av munnbind når det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand i butikker, kjøpesentre, serveringssteder, kollektivtransport, taxi og innendørs stasjonsområder. Påbudet gjelder også for ansatte med mindre det er tatt i bruk fysiske barrierer. Ikke krav til munnbind mens man sitter ved et bord på serveringssted.
Idrett og organiserte fritidsaktiviteter	Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig. Garderober kan holdes åpne dersom det er mulig å organisere bruken slik at trengsel og tett kontakt mellom	Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig. Garderober kan holdes åpne dersom det er mulig å organisere bruken slik at trengsel og tett kontakt mellom personer kan unngås. Hvis åpne garderober fører til trengsel, anbefales det å holde garderoberne	Fritidsaktiviteter bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig. Garderober kan holdes åpne dersom det er mulig å organisere bruken slik at trengsel og tett kontakt mellom personer kan unngås. Hvis åpne garderober fører til trengsel,

	<p>personer kan unngås. Hvis åpne garderobber fører til trengsel, anbefales det å holde garderobene stengt for ordinær bruk, men likevel slik at toaletter og håndvaskfasiliteter er tilgjengelige dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.</p> <p>Ved organiserte fritidsaktiviteter innendørs anbefales det at voksne over 20 år er i grupper på inntil 20 personer. Videre at voksne innendørs holder avstand der det er mulig for å utøve aktiviteten, og at man holder 2 meter avstand ved høyintensiv trening.</p> <p>Det gis ikke konkret anbefaling om avstand og antall når barn og unge under 20 år trener og deltar på idretts-, kultur- og fritidsaktiviteter.</p>	<p>stengt for ordinær bruk, men likevel slik at toaletter og håndvaskfasiliteter er tilgjengelige dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.</p> <p>Anbefalt å utsette/avlyse gjennomføring av arrangementer både ute og innendørs, som kamper og turneringer, og andre organiserte fritidsaktiviteter på tvers av ulike grupper for både barn og voksne. Unntaket er utendørs arrangementer for barn og unge i idretter som ikke krever nærkontakter og som kan utøves med en meters avstand, som for eksempel skirenn, gitt at dette er mulig innenfor arrangement-regelverket. Grupper med inntil 100 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet</p> <p><u>Barn og unge under 20 år:</u> Hvis aktiviteten foregår innendørs bør det være maks 20 stykker, med mindre alle deltakerne er fra samme kohort i skole eller barnehage.</p> <p>Unge som er ferdig med ungdomsskolen bør holde meteren også ved gjennomføring av fritidsaktiviteter inne/ute.</p> <p>Arrangementer tilknyttet organiserte fritidsaktiviteter for barn og unge fra ulike steder bør utsettes/avlyses.</p> <p><u>Voksne og unge over 20 år:</u> Innendørs aktiviteter bør utsettes/avlyses.</p>	<p>anbefales det å holde garderobene stengt for ordinær bruk, men likevel slik at toaletter kan være åpne og håndvaskfasiliteter er tilgjengelige dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.</p> <p><u>Utendørs:</u> Organiserte idretts- og fritidsaktiviteter kan foregå som normalt både for barn og unge under 20 år og for voksne over 20 år, - og med kontakt der det er nødvendig.</p> <p><u>Innendørs:</u> <i>Barn og unge under 20 år:</i> Det anbefales å begrense gruppestørrelse til omtrent 20, eller etter klasse/korhort. Aktiviteten kan gjennomføres med kontakt der det er nødvendig. Det kan gjennomføres arrangementer innendørs knyttet til organiserte fritidsaktiviteter som samler barn og unge under 20 år fra ulike steder. For lagidretter anbefales kun enkeltvis kamper, og ikke turneringer, cuper m.v. For individuelle idretter anbefales det også å begrense størrelsen på konkurransene.</p> <p><i>Voksne over 20 år:</i> Det anbefales maks 20 personer og 1 meter avstand. Ved høyintensiv trening bør det tilrettelegges for 2 meters avstand.</p>
--	---	--	--

		<p>Kan trene eller ha andre organiserte fritidsaktiviteter utendørs, men det er anbefalt å være maks 20 personer og å holde meteren.</p>	
Toppidrett	<p>Toppidrett kan gjennomføres som normalt.</p> <p>Toppidrettsutøvere, støttepersonell og dommere vil fortsatt ha forskriftsfestede unntak fra kravene til avstand ved gjennomføring av toppidrettsarrangementer. De skal heller ikke regnes med blant det antallet personer som kan være til stede på et arrangement.</p> <p>Internasjonale toppidrettsarrangementer som er nevnt i covid-19-forskriften § 6f kan fortsatt gjennomføres som planlagt.</p>	<p>Toppidrett kan gjennomføres som normalt.</p> <p>Toppidrettsutøvere, støttepersonell og dommere vil fortsatt ha forskriftsfestede unntak fra kravene til avstand ved gjennomføring av toppidrettsarrangementer. De skal heller ikke regnes med blant det antallet personer som kan være til stede på et arrangement.</p> <p>Internasjonale toppidrettsarrangementer som er nevnt i covid-19-forskriften § 6f kan fortsatt gjennomføres som planlagt.</p>	<p>Toppidrett kan gjennomføres som normalt.</p> <p>Toppidrettsutøvere, støttepersonell og dommere vil fortsatt ha forskriftsfestede unntak fra kravene til avstand ved gjennomføring av toppidrettsarrangementer. De skal heller ikke regnes med blant det antallet personer som kan være til stede på et arrangement.</p> <p>Internasjonale toppidrettsarrangementer som er nevnt i covid-19-forskriften § 6f kan fortsatt gjennomføres som planlagt.</p>
Arbeidsliv	<p>Påbud om at arbeidsgiver skal legge til rette for hjemmekontor der det er mulig uten at det går ut over tjenester som krever tilstedeværelse som er viktig og nødvendig for virksomheten, for eksempel for å ivareta barn og sårbare grupper.</p> <p>Anbefaling om 1 meters avstand og økt bruk av hjemmekontor.</p>	<p>Påbud om at arbeidsgivere sørger for at ansatte jobber hjemmefra dersom dette er praktisk mulig og ikke til hinder for viktig og nødvendig virksomhet på arbeidsplassen, blant annet virksomhet for å ivareta barn og sårbare grupper</p>	<p>Påbud om at arbeidsgivere sørger for at ansatte jobber hjemmefra dersom dette er praktisk mulig og ikke til hinder for viktig og nødvendig virksomhet på arbeidsplassen, blant annet virksomhet for å ivareta barn og sårbare grupper.</p> <p>Arbeidsgiver kan gjøre individuelle vurderinger av hensyn til den enkelte, for enkeltansatte som har behov for å være fysisk til stede på jobb.</p>

	<p>Anbefaling om munnbind om det ikke er mulig å holde avstand, med mindre det er tatt i bruk fysiske barrierer som bruk av skillevegger eller liknende.</p> <p>Hjemmekontor og munnbind gjelder ikke for tjenester der dette er til hinder for at ansatte kan utføre nødvendige og lovpålagte oppgaver i møte med sårbare grupper og barn og unge.</p>		<p>Hjemmekontor og munnbind gjelder ikke for tjenester der dette er til hinder for at ansatte kan utføre nødvendige og lovpålagte oppgaver i møte med sårbare grupper og barn og unge.</p>
<p>Arrangementer og sammenkomster</p>	<p><u>Privat sammenkomst:</u> Maksimalt 20 personer innendørs på privat sammenkomst på offentlig sted, i lånte eller leide lokaler</p> <p>Minnestunder etter begravelser og bisettelser kan ha maksimalt 50 personer innendørs. Selve begravelsen regnes som et offentlig arrangement med faste tilviste sitteplasser</p> <p><u>Offentlige arrangementer:</u> Maksimalt 50 personer på offentlige innendørs arrangementer uten faste tilviste sitteplasser.</p> <p>3 x kohorter av 200 personer med 2 meter avstand mellom kohortene hele tiden på offentlige innendørs</p>	<p>Det anbefales å redusere antall nærkontakter. Mer tid bør brukes hjemme. Det betyr at en også må begrense antall besøk, sosiale sammenkomster og arrangementer en deltar på. Det anbefales å unngå bruk av kollektivtrafikk for å komme deg til arrangement.</p> <p><u>Privat sammenkomst</u> Maksimalt 20 personer innendørs på privat sammenkomst på offentlig sted, i lånte eller leide lokaler. Utendørs kan man være maksimalt 50 personer.</p> <p>Minnestunder etter begravelser og bisettelser kan ha maksimalt 50 personer innendørs og utendørs. Selve begravelsen regnes som et offentlig arrangement</p> <p><u>Offentlige arrangementer:</u> Innendørs maksimalt 20 personer uten faste tilviste sitteplasser og 50 personer ved bruk av slike sitteplasser.</p>	<p>Det anbefales å redusere antall nærkontakter. Mer tid bør brukes hjemme. Det betyr at en også må begrense antall besøk, sosiale sammenkomster og arrangementer en deltar på. Det anbefales å unngå bruk av kollektivtrafikk ved trengsel for å komme seg til arrangement.</p> <p><u>Privat sammenkomst</u> Inntil 30 personer innendørs på privat sammenkomst på offentlig sted, i lånte eller leide lokaler. Utendørs kan man være maksimalt 50 personer.</p> <p>Minnestunder etter begravelser og bisettelser kan ha inntil 50 personer innendørs og utendørs. Selve begravelsen regnes som et offentlig arrangement</p> <p><u>Offentlige arrangementer:</u> Det forutsettes smittevernforvarlig drift.</p>

	<p>arrangementer med faste tilviste sitteplasser.</p> <p>Ved innendørs arrangementer skal det utpekes en arrangør som skal ha oversikt over hvem som er til stede og gjennomføringen skal være smittevern­faglig forsvarlig.</p> <p>Skjenkestopp klokken 24:00 på innendørs arrangementer med skjenkebevilling.</p> <p><u>Krav til arrangør:</u> Arrangøren skal sørge for at alle som er til stede ved innendørs arrangementer skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand eller er tilsvarende nære. Det gjøres unntak for flere grupper, bl.a. for utøvere på kultur- og idrettsarrangement, deltakere på enkelte kurs og de som er i samme kohort i barnehage eller barneskole.</p> <p>På innendørs arrangement hvor alle i publikum sitter på faste tilviste plasser er det tilstrekkelig avstand dersom arrangøren legger til rette for at publikum har minst ett ledig sete mellom</p>	<p>Utendørs inntil 100 personer uten faste, tilviste plasser og inntil 200 x 3 med faste, tilviste plasser.</p> <p>Ved kirkevandring i kristne trossamfunn kan nye deltakere slippes inn kontinuerlig når noen går ut. Tilsvarende unntak vil bli gitt for viktige høytider for andre trossamfunn dersom smittesituasjonen gjør det nødvendig med fortsatt strenge tiltak.</p> <p><u>Krav til arrangør:</u> Arrangøren skal sørge for at alle som er til stede ved arrangementer skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand eller er tilsvarende nære. Det gjøres unntak for flere grupper, bl.a. for utøvere på kultur- og idrettsarrangement, deltakere på enkelte kurs og de som er i samme kohort i barnehage eller barneskole.</p> <p>På arrangement hvor alle i publikum sitter på faste tilviste plasser er det tilstrekkelig avstand dersom arrangøren legger til rette for at publikum har minst ett ledig sete mellom seg på samme seterad fra de ankommer arrangementet. Personer fra samme husstand kan sette seg nærmere hverandre etter ankomst.</p> <p>Arrangører skal sørge for en oversikt over hvor det enkelte publikum eller gjest sitter ved offentlige arrangementer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser.</p>	<p>Innendørs inntil 30 personer uten faste tilviste sitteplasser og 200 personer ved bruk av slike sitteplasser. Forutsetter 1 meter avstand og munnbindpåbud for publikum.</p> <p>Ved innendørs offentlig kultur- eller idrettsarrangement hvor barn og unge under 20 år utøver aktiviteten regnes ikke utøverne og eventuelt støttepersonell med i det totale antallet personer som kan være til stede på arrangementet.</p> <p>Ikke-profesjonelle utøvere over 20 år og utøvere over 20 år som ikke er toppidrettsutøvere har unntak fra kravet til avstand på arrangementer når det er nødvendig for å utøve aktiviteten.</p> <p>Utendørs inntil 200 personer uten faste, tilviste plasser og inntil 200 x 3 med faste, tilviste plasser.</p> <p>Utendørs arrangementer tilknyttet organiserte kultur-, idretts- og fritidsaktiviteter for barn og unge under 20 år kan skje uten antallsbegrensning for deltakerne og med et nødvendig antall voksne. Dersom det er flere enn 100 personer til stede, skal det ikke tilrettelegges for publikumsområder eller bruk av innendørs fasiliteter med unntak av toalett­fasiliteter.</p> <p><u>Krav til arrangør:</u> Arrangøren skal sørge for at alle som er til stede ved arrangementer skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er</p>
--	--	---	---

	<p>seg på samme seterad fra de ankommer arrangementet. Personer fra samme husstand kan sette seg nærmere hverandre etter ankomst.</p>		<p>i samme husstand eller er tilsvarende nære. Det gjøres unntak for flere grupper, bl.a. for utøvere på kultur- og idrettsarrangement, deltakere på enkelte kurs og de som er i samme kohort i barnehage eller barneskole.</p> <p>På arrangement hvor alle i publikum sitter på faste tilviste plasser er det tilstrekkelig avstand dersom arrangøren legger til rette for at publikum har minst ett ledig sete mellom seg på samme seterad fra de ankommer arrangementet. Personer fra samme husstand kan sette seg nærmere hverandre etter ankomst.</p> <p>Arrangører skal sørge for en oversikt over hvor det enkelte publikum eller gjest sitter ved offentlige arrangementer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser.</p> <p>Skjenkestopp på arrangementer reguleres i tråd med regelverket for serveringssteder.</p>
<p>Serveringssteder</p>	<p>Påbud om at serveringsstedet skal sørge for at alle kan holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære. Det skal være minst 1 meters avstand mellom sitteplassene ved gjesters ankomst, likevel slik at personer i samme husstand eller tilsvarende nære kan sette seg nærmere hverandre.</p>	<p>Nasjonal skjenkestopp, inne og ute. Reglene for private sammenkomster gjelder ikke på serveringssted. Serveringsstedet skal ivareta smittevernet</p> <p>Serveringsstedet skal sørge for at alle kan holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære. Det skal være minst 1 meters avstand mellom sitteplassene ved gjesters ankomst, likevel slik at personer i samme husstand</p>	<p>Nasjonal skjenkestopp inne og ute fra klokken 23. Konsum av utskjenket alkoholholdig drikk må opphøre senest 30 minutter etter dette. Krav til bordservering av alkohol.</p> <p>Serveringsstedet skal sørge for at alle kan holde 1 meters avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære. Det skal være minst 1 meters avstand mellom sitteplassene ved gjesters ankomst,</p>

	<p>Serveringssteder med skjenkebevilling skal ha sitteplasser til alle gjester, men det er ikke et krav ved kulturarrangementer på serveringsstedet.</p> <p>Alkohol kan kun serveres ved bordene.</p> <p>Skjenkestopp klokken 24.00.</p> <p>Serveringsstedet skal registrere kontaktopplysninger til gjester som samtykker til det.</p>	<p>eller tilsvarende nære kan sette seg nærmere hverandre.</p> <p>Serveringssteder skal ikke gjennomføre aktiviteter som naturlig innebærer mindre avstand mellom gjestene enn 1 meter. Dette vil typisk være dansing.</p> <p>Serveringssteder med skjenkebevilling skal ha sitteplasser til alle gjester, men det er ikke et krav ved kulturarrangementer på serveringsstedet.</p> <p>Serveringsstedet skal registrere kontaktopplysninger til gjester som samtykker til det.</p> <p>Serveringssted skal ikke ha servering for innendørs privat sammenkomst med flere enn 20 personer inne og 50 ute.</p>	<p>likevel slik at personer i samme husstand eller tilsvarende nære kan sette seg nærmere hverandre.</p> <p>Serveringssteder skal ikke gjennomføre aktiviteter som naturlig innebærer mindre avstand mellom gjestene enn 1 meter. Dette vil typisk være dansing.</p> <p>Serveringssteder med skjenkebevilling skal ha sitteplasser til alle gjester, men det er ikke et krav ved kulturarrangementer på serveringsstedet.</p> <p>Serveringsstedet skal registrere kontaktopplysninger til gjester som samtykker til det.</p> <p>Serveringssted skal ikke ha servering for innendørs privat sammenkomst med flere enn 30 personer inne og 50 ute.</p>
<p>Smittevern faglig forsvarlig drift</p>	<p>Påbud om smittevern faglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet.</p> <p>Følgende øvrige virksomheter drives smittevern faglig forsvarlig for å kunne holde åpent: Bibliotek, fornøylesparker, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, treningssentre, bingohaller, spillehaller, kjøpesentre, butikker, varemesser, midlertidige markeder og lignende.</p>	<p>Påbud om smittevern faglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet</p> <p>Følgende øvrige virksomheter skal drives smittevern faglig forsvarlig for å kunne holde åpent: Bibliotek, museer, bingohaller, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, treningssentre, butikker, varemesser, midlertidige markeder og lignende.</p>	<p>Påbud om smittevern faglig forsvarlig drift for barnehager, skoler og annen opplærings- og utdanningsvirksomhet</p> <p>Følgende øvrige virksomheter skal drives smittevern faglig forsvarlig for å kunne holde åpent: Bibliotek, museer, bingohaller, bowlinghaller, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, treningssentre, kjøpesentre, butikker, varemesser, midlertidige markeder og lignende.</p> <p>Treningssentre, bowlinghaller svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng og</p>

	<p>Dette innebærer krav om å sørge for at det er mulig å holde minst 1 meters avstand til personer som ikke er i samme husstand eller tilsvarende nære, og at virksomheten har utarbeidet rutiner for god hygiene, godt renhold og lufting.</p> <p>Med unntak av bibliotek, butikker og kjøpesentre skal virksomhetene registrere kontaktopplysninger til de gjestene som samtykker til det.</p> <p>For treningsentre, svømmehaller /badeland o.l. kan garderobes holdes åpne dersom det er mulig å organisere bruken slik at trengsel og tett kontakt mellom personer kan unngås. Hvis åpne garderobes fører til trengsel, anbefales det å holde garderobene stengt for ordinær bruk, men likevel slik at toaletter og håndvaskfasiliteter er tilgjengelige dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.</p> <p>Bransjeveiledere bør gjeninnføres for bl.a. treningsentre og svømmehaller. Det betyr i praksis strengere krav til smittevern</p>	<p>Fornøyelsesparker, lekeland, spillehaller og lignende skal holde stengt.</p> <p>Svømmehaller, badeland, spaanlegg og hotellbasseng, og treningsentre kan kun holdes åpent for:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuell trening. Ved trening med høy intensitet skal det holdes 2 meter avstand. • skolesvømming, svømmekurs, svømmetrening og konkurransesvømming med arrangør. • rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør. • annen individuell behandling som det kan bestilles time til og hvor bad er en del av behandlingen. <p>Treningsentre kan ha gruppetrening utendørs med maks 20 personer og minst 1 meter avstand mellom de som er til stede.</p> <p>For treningsentre, svømmehaller o.l. kan garderobes holdes åpne dersom det er mulig å organisere bruken slik at trengsel og tett kontakt mellom personer kan unngås. Hvis åpne garderobes fører til trengsel, anbefales det å holde garderobene stengt for ordinær bruk, men likevel slik at toaletter og håndvaskfasiliteter er tilgjengelige dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.</p>	<p>lignende kan holde åpent for maks 20 personer ved innendørs gruppetrening, og det skal holdes minst 2 meter avstand ved høyintensiv aktivitet innendørs.</p> <p>Fornøyelsesparker, lekeland, spillehaller, og lignende skal holde stengt.</p> <p>Plikt til å registrere gjester som samtykker til det.</p> <p>For treningsentre, svømmehaller o.l. kan garderobes holdes åpne dersom det er mulig å organisere bruken slik at trengsel og tett kontakt mellom personer kan unngås. Hvis åpne garderobes fører til trengsel, anbefales det å holde garderobene stengt for ordinær bruk, men likevel slik at toaletter og håndvaskfasiliteter er tilgjengelige dersom dette ikke finnes andre steder i lokalene.</p> <p>Bransjeveiledere bør gjeninnføres for bl.a. treningsentre og svømmehaller. Det betyr i praksis strengere krav til smittevern.</p>
--	--	--	--

		Bransjeveiledere bør gjeninnføres for bl.a. treningsentre og svømmehaller. Det betyr i praksis strengere krav til smittevern.	
Innreise	<p>Alle som reiser inn til Norge må registrere seg før ankomst til Norge, dette gjelder også norske borgere.</p> <p>Krav om attest for negativ test tatt før ankomst for personer som ikke kan dokumentere at de er fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19 med verifiserbart koronasertifikat.</p> <p>Alle som kommer til Norge må teste seg etter ankomst, uavhengig av vaksinasjonsstatus.</p> <p>Innreisekarantene for personer som ankommer fra et land med karanteneplikt og som ikke kan dokumentere at de er fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19 med verifiserbart koronasertifikat.</p> <p>Særskilte innreisetiltak innført 27. november mot reisende fra Sør-Afrika, Mosambik, Namibia, Zimbabwe, Botswana, Lesotho, Eswatini og Malawi, der virusvarianten omikron var oppdaget.</p>	<p>Alle som reiser inn til Norge må registrere seg før ankomst til Norge, dette gjelder også norske borgere.</p> <p>Krav om attest for negativ test tatt før ankomst for personer som ikke kan dokumentere at de er fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19 med verifiserbart koronasertifikat.</p> <p>Alle som kommer til Norge må teste seg etter ankomst, uavhengig av vaksinasjonsstatus.</p> <p>Innreisekarantene for personer som ankommer fra et land med karanteneplikt og som ikke kan dokumentere at de er fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19 med verifiserbart koronasertifikat.</p> <p>Særskilte innreisetiltak mot reisende fra det sørlige Afrika avviklet ved midnatt 22. desember.</p>	Ingen endringer.
Testing	<p>Jevnlig testing i skoler med høyt smittetrykk.</p> <p>To ulike TISK-regimer, ett for mistenkt omikron-smitte, og ett for øvrig smitte.</p>	<p>Jevnlig testing i helse- og omsorgstjenesten i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger og i områder med vedvarende høyt smittetrykk.</p> <p>Prioriteringer for bruk av hurtig- og selvtester i kommunene.</p>	Justert strategi for TISK. Den enkelte sørger i større grad for testing med selvtester, å følge anbefalte testregimer og å varsle sine nærkontakter.

	Alle nærkontakter til mistenkt omikron-smittet person skal teste seg med PCR-test så snart som mulig og på dag 7 etter nærkontakten.	Personer som har karanteneplikt og som er husstandsmedlem eller tilsvarende nære den smittede, skal testes med antigen hurtigtest eller med PCR-test så snart som mulig og med PCR-test på døgn 7 etter nærkontakten.	
Isolasjon	<p>Smittede med omikron må sju dager i isolasjon, og nærkontakter må ti dager i karantene. Dette gjelder også fullvaksinerte.</p> <p>For personer som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2, hvor det ikke er mistanke om omikron stilles det krav til fem dager i isolasjon. Dette når personen ikke har symptomer og beregnet fra tidspunktet positiv test for SARS-CoV-2 ble avlagt.</p> <p>Personer som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2 og har symptomer skal isolere seg i minimum 5 døgn fra symptomene startet. Isoleringen skal ikke avbrytes før personen har vært feberfri i minst 24 timer, uten å bruke febernedsettende medisin.</p>	<p>Felles regler for isolasjon uavhengig av virusvariant.</p> <p>Personer som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2, men ikke har symptomer skal isolere seg i 6 døgn beregnet fra tidspunktet test med positivt resultat for SARS-CoV-2 ble avlagt. Personer som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2 og har symptomer skal isolere seg i minimum 6 døgn fra symptomene startet. Isoleringen skal ikke avbrytes før personen har vært feberfri i minst 24 timer, uten å bruke febernedsettende medisin.</p>	<p>Felles regler for isolasjon uavhengig av virusvariant.</p> <p>Personer som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2, men ikke har symptomer skal isolere seg i 6 døgn beregnet fra tidspunktet test med positivt resultat for SARS-CoV-2 ble avlagt. Personer som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2 og har symptomer skal isolere seg i minimum 6 døgn fra symptomene startet. Isoleringen skal ikke avbrytes før personen har vært feberfri i minst 24 timer, uten å bruke febernedsettende medisin</p>
Smittesporing	<p>Ansvar for smittesporing ligger i kommunen.</p> <p>Smittesporingsappen et nyttig verktøy</p>	<p>Ansvar for smittesporing ligger i kommunen.</p> <p>Smittesporingsappen et nyttig verktøy</p>	<p>Smittede sørger selv for å informere sine nærkontakter ved positiv test, men kommunen kan gi bistand ved behov.</p> <p>Smittesporingsappen et nyttig verktøy</p> <p>Kommunene kan prioritere utbruddshåndtering i helse- og</p>

			omsorgstjenesten og smittesporing blant sårbare grupper og i ubeskyttede miljøer.
Karantene	<p>Ulike regler for karantene avhengig av om smitte skyldes omikron eller ikke.</p> <p>Personer som har vært i nær kontakt med en person som er pålagt isolasjon etter antatt eller bekreftet smitte med omikron, skal være i smittekarantene i 10 dager etter nærkontakten. Denne plikten opphører dersom det senere bekreftes at smitten ikke skyldes omikron-varianten.</p> <p>Karanteneplikt for nærkontakter med en bekreftet smittet hvor det er mistanke om omikron, utvides til også å gjelde øvrige nærkontakter, ikke bare husstandsmedlemmer og tilsvarende nære.</p> <p>For øvrige tilfeller, der det ikke er mistanke om omikron: Husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære som har hatt nærkontakt med en person som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2 mindre enn 48 timer før den smittede fikk de første symptomer på smitte, eller fra prøvetidspunktet dersom personen ikke utviklet symptomer, skal i smittekarantene. Karanteneplikten gjelder i 7 døgn etter siste nærkontakt.</p>	<p>Felles regler for karantene uavhengig av virusvariant. Smittekarantene i 10 døgn etter siste nærkontakt.</p> <p>Øvrige nærkontakter kan teste seg ut etter 3 dager, men fortsatt være i fritidskarantene til negativ test etter 7 dager.</p> <p>Det gis unntak for blant annet barn som er nærkontakter med en smittet som de ikke bor sammen med eller er tilsvarende nær. De anbefales likevel å teste seg.</p> <p>I kraft fra 1. januar 2022: Ansatte i barnehager, grunnskoler, videregående skoler og voksenopplæringen som ikke er husstandsmedlem eller tilsvarende nær den smittede, er unntatt fra smittekarantene fra første dag, i arbeidstiden forutsatt at den ansatte tester negativt med antigen hurtigstest døgn 3 og 7 etter nærkontakten.</p>	<p>Nærkontakter som <i>ikke</i> er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære den smittede har ikke lenger krav om å være i smittekarantene, men anbefales å teste seg 3 og 5 døgn etter nærkontakten. Det anbefales god symptomobservasjon i 10 døgn. Ved symptomer skal man holde seg hjemme og teste seg.</p> <p>Endringen trer i kraft samtidig med de andre endringene, dvs. 13. januar kl. 24.00.</p> <p>Smittekarantene i 10 døgn for nærkontakter som er husstandsmedlemmer og tilsvarende nære den smittede videreføres med gjeldende unntak.</p> <p>Regjeringen vurderer å erstatte smittekarantene for nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære den smittede, med et testregime. Før en slik endring eventuelt trer i kraft, skal kommunene ha tilstrekkelig tilgang på tester, samt at kommunene har etablert et system for utdeling av tester til husstander.</p> <p>Smittede anbefales å registrere positiv test i smittesporingsappen.</p>