

[Korona | covid-19]

Nasjonale råd og regler

Oppdatert 3. desember 2021

Sjekk din kommunes nettsider for lokale tiltak.



Det viktigste

Si ja til vaksine.
Hold deg hjemme og test deg når du er syk.



Kollektivtransport/taxi

Bruke munnbind der det ikke er mulig å holde avstand.



Butikker/kjøpesentre

Bruke munnbind der det ikke er mulig å holde avstand.



I kontakt med helse- og omsorgstjenesten

Bruke munnbind.



Sosial kontakt

Hold avstand til andre, gjerne en meter, der det er mulig.
Unngå håndhilsning og klemming.
Voksne bes vurdere om de kan redusere nærkontakter noe.



Skoler

Jevnlig testing i områder med økende smitte.



Arbeidsplasser

Økt bruk av hjemmekontor der det er mulig uten at det går utover viktige og nødvendige tjenester.



Ankomst Norge

Alle reisende må i utgangspunktet registrere seg før ankomst til Norge.

Alle reisende må i utgangspunktet teste seg ved ankomst Norge.

Uvaksinerte og personer uten verifiserbart koronasertifikat må også teste seg før avreise til Norge, og må i karantene dersom de kommer fra et område med karanteneplikt. Egne regler for reisende fra Sør-Afrika og omkringliggende land i forbindelse med omikron-varianten.

Se [regjeringen.no/innreise](https://www.regjeringen.no/innreise) for unntak.

