

[ Korona | covid-19 ]

# Nasjonale tiltak

Oppdatert 10. 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

Alle bør begrense sosial kontakt.

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.

Oppfordring til å møtes utendørs, og ikke ha besøk av flere enn fem gjester. Dersom alle gjestene kommer fra samme husstand kan man være flere, men man må kunne holde avstand.

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

Ved besøk hjemme regnes ikke beskyttede (fullvaksinerte, dem med 1 dose vaksine etter tre uker og dem som har hatt covid siste 6 mnd) 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

Servering av alkohol kun til de som får servert mat.

Skjenkestopp kl. 22.00.

Sitteplasser for alle gjester, kun bordservering av alkohol.

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. Norske statsborgere har alltid rett til å komme inn i Norge.

Det er 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, 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 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.

Det finnes enkelte unntak fra disse kravene.



## Reiser

Reiser til utlandet frarådes.

Strengt nødvendige reiser kan gjennomføres.

Unngå unødvendige reiser innenlands. Dette er spesielt viktig til og fra områder med høyt smittepress. Reiser til arbeids- og 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.

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

Beskyttede (fullvaksinerte, dem med 1 dose vaksine etter tre uker og dem som har hatt covid siste 6 mnd) kan reise innenlands.



## Arrangementer

Arrangementer som samler personer fra flere kommuner, 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 20 personer utendørs.

Maks 10 personer på innendørs arrangement uten faste tilviste sitteplasser, men likevel inntil 50 personer på innendørs idretts- og kulturarrangement som samler deltakere under 20 år fra samme kommune.

Maks 100 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 en 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.

Voksne kan drive organisert aktivitet innendørs i grupper på inntil 10 personer, og utendørs i grupper på inntil 20 personer, så lenge de kan holde minst én meters avstand.

Toppdrettsutøvere kan trene som normalt, både utendørs og innendørs.

Toppidrettsarrangementer tillates, men med unntak av seriespill. Treningskamper utendørs er tillatt for de to øverste fotballdivisjonene for kvinner og menn.



## Skoler og barnehage

Barnehagene og skolene er på gult nivå.



## Høyere utdanning

Mulig å være på campus med forsterkede smitteverntiltak. Biblioteker og lesesaler kan holde åpent. Større forelesninger og sammenkomster bør unngås, undervisning i mindre grupper kan gjennomføres.



## Arbeidsplasser

Hjemmekontor for alle som har mulighet.

