

[ Korona | covid-19 ]

# Nasjonale råd og regler

Gjelder fra 15. desember

Sjekk din kommunes nettsider for lokale tiltak.

## \* Smittevernaglig forsvarlig drift:

Sørge for at det er mulig å holde minst 1 m avstand, rutiner for god hygiene og renhold, fastsette hvor mange som maks kan være i lokalene og sørge for at dette blir overholdt.

Registrere opplysninger til gjester (unntak for bibliotek, butikker/kjøpesentre).



## Det viktigste

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



## Private hjem og sosial kontakt

- Hold 1 m avstand til andre enn de du bor med og tilsvarende nære. Unntak for barn i barnehager og barneskoler, og ved utøvelse av tjenester for barn og unge / sårbare grupper.
- Oppfordring om maks 10 gjester i tillegg til de du bor sammen med, maks 20 gjester en gang i løpet av jule- og nyttårshøytiden. Barn i barnehager og barneskoler kan ha besøk fra egen kohort/klasse/avdeling selv om det overstiger anbefalt antall gjester.
- Personer med risiko for alvorlig sykdomsforløp og uvaksinerte voksne bør skjerme seg, men ikke isolere seg. Det er viktig med noe sosial kontakt.
- Treff andre utendørs når det er mulig.
- Reduser antall nærkontakter, men ikke isoler deg.



## 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 i tillegg teste seg før avreise til Norge, og må i karantene dersom de kommer fra et område med karanteneplikt. Egne regler gjelder for reisende fra Sør-Afrika og omkringliggende land i forbindelse med omikron-varianten.

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



## Kollektivtransport/taxi

Anbefales å unngå bruk av kollektivtrafikk for å komme seg til arrangement. Krav om munnbind dersom man ikke kan holde 1 m avstand. I taxi er det påbud om bruk av munnbind for både passasjer og sjåfør.



## Butikker/kjøpesentre

Krav om munnbind dersom man ikke kan holde 1 m avstand.

- Krav om smittvernaglig forsvarlig drift.\*



## Varemesser, midlertidige markeder o.l.

Plikt til å registrere gjester som samtykker til det.

- Krav om smittvernaglig forsvarlig drift.\*



## Frisør, hudpleie, tatovering o.l.

Krav om munnbind dersom man ikke kan holde 1 m avstand. Plikten til å bruke munnbind gjelder ikke for kunden i situasjoner der det ikke er praktisk mulig å bruke munnbind.



## Restauranter, kafeer og uteliv

- Skjenkestopp.
- Serveringsstedet skal sørge for at alle kan holde 1 m avstand til andre enn husstandsmedlemmer og tilsvarende nære.
- Serveringssteder skal ikke gjennomføre aktiviteter som normalt innebærer mindre avstand mellom gjestene enn 1 m (f.eks. dansing).
- Serveringsstedet skal sørge for smittevernet, men du må også passe på at dere ikke er for mange.
- Krav om munnbind der det ikke er mulig å holde meteren, unntak mens man sitter ved bordet.
- Plikt til å registrere gjester som samtykker til det.



## Arrangementer

Begrens sosiale sammenkomster og arrangementer du deltar på.

Se [regjeringen.no/arrangementer](https://regjeringen.no/arrangementer) for råd og regler. Her er noen hovedpunkter:

### Regler ved gjennomføring av arrangementer innendørs og utendørs:

- Skjenkestopp. Arrangør skal bl.a. sørge for at alle kan holde minst 1 m avstand til andre som ikke er i samme husstand el tilsvarende nære.

### Private arrangementer/sammenkomster på offentlig sted, leide/lånte lokaler:

- Innendørs: Maks 20 personer, maks 50 personer ved minnestund.
- Utendørs: Maks 50 personer.
- Munnbindpåbud.

### Offentlige arrangementer innendørs:

- Uten faste tilviste plasser: Maks 20 personer.
- Med faste tilviste plasser: Maks 50 personer.
- Munnbindpåbud.

### Offentlig arrangementer utendørs:

- Uten faste tilviste plasser: Maks 100 personer.
- Med faste tilviste plasser: 200 personer x 3.
- Munnbind anbefales.



## Arbeidsliv

- Arbeidsgivere pålegges å sørge 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.
- Anbefaling om 1 m avstand og bruk av munnbind om ikke mulig å holde avstand.

Påbud om å bruke munnbind gjelder i noen publikumsrettede deler av arbeidslivet.



## Fornøylesparker, lekeland, spillehaller o.l.

Skal holde stengt.



## Skoler, barnehager og SFO

- Gult nivå i barnehager og barne- og ungdomsskoler, må ha beredskap for rask overgang til rødt nivå. Det kan arrangeres sammenkomster i barnehage/ barneskole med hele klasser/avdelinger/grupper med nødvendig antall voksne til stede.
- Rødt nivå på videregående skoler og for voksenopplæring.



## Høyere utdanning

Krav om å tilrettelegge for digital undervisning, ferdighetstrening og eksamen så langt det er mulig.



## Idretts- og fritidsaktiviteter

Bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig for alle aldergrupper.

### Barn og unge under 20 år:

- Barn til og med ungdomsskole: Utendørs anbefales gruppestørrelse etter nivå i trafikklysmodellen i skolen. Innendørs gruppestørrelse på maks 20 personer eller etter klasse/kohort.
- Barn/unge som er ferdig med ungdomsskolen, bør holde meteren også ved gjennomføring av fritidsaktiviteter.
- Egne anbefalinger for idrettsarrangementer for barn og unge utendørs, se [regjeringen.no/arrangementer](https://regjeringen.no/arrangementer)

### Voksne over 20 år:

- Innendørs: Anbefales utsatt/avlyst.
- Utendørs: Anbefalt maks 20 personer og 1 m avstand.

Toppidrett kan gjennomføres tilnærmet som normalt innenfor rammen av de nye smitteverntiltakene.



## Treningsentre, svømmehaller, badeland, spaanlegg og hotellbasseng

### Holdes kun åpent for:

- Individuell trening, krav om 2 meter avstand ved høyintensiv trening.
- Skolesvømming, svømmekurs, svømmetrening, konkurransesvømming med arrangør.
- Rehabilitering og opptrening individuelt / i mindre grupper med arrangør.
- Annen individuell behandling som det kan bestilles time til og hvor bad er en del av behandlingen.

Plikt til å registrere gjester som samtykker til det.

Krav om smittvernaglig forsvarlig drift.\*

Treningsentre kan ha gruppetrening utendørs med maks 20 personer og minst 1 m avstand mellom de som er til stede.



## Karantene

Felles regler for isolasjon og smittekarantene uavhengig av virusvariant. Se detaljer på [regjeringen.no/smittekarantene](https://regjeringen.no/smittekarantene).



Helse- og omsorgsdepartementet