

[ Korona | covid-19 ]

# Nasjonale tiltak

Oppdatert 29. januar 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.

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

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 gjøres 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.

Utenlandske reisende må også 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.

Noen grupper har tilpassede regler.



## 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 er anbefalt å utsette alt seriespill.



## Skoler og barnehage

Barnehagene og skolene er på gult nivå.



## 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.

