



Smittevernveileder for Norsk Bergindustris medlemmer under covid-19-utbruddet 2021

Innhold

Overordnet.....	2
Ansvar.....	2
Virksomhetens plass i smittesporing.....	3
Om viruset, sykdommen og smittemåte.....	3
Smitteforebyggende tiltak.....	3
Personer som ikke kan være fysisk tilstede.....	4
Generelle forebyggende tiltak i et masseuttak.....	5
Faste uttak.....	5
Ytterligere forebyggende instruksjoner for anleggs-/vedlikeholds operatører og andre operatører.....	6
Mobilknusing.....	6
Kontomedarbeidere.....	6
Boring sprenging.....	7
Syke personer skal holde seg hjemme.....	7
Ved oppstått sykdom mens personer er til stede på arbeidet.....	8
vis en i husstanden til en ansatt er syk.....	8
Hvis en i husstanden til en ansatt har bekreftet covid-19.....	8
God hygiene.....	8
God hånd- og hostehygiene.....	8
Godt renhold.....	9
Smitte via bruk av felles utstyr.....	9
Munnbind.....	10
Ventilasjon og lufting.....	10
Redusert kontakt mellom personer.....	10
Konkrete tiltak for å redusere kontakt mellom personer:.....	10
Smittevernveileder for Norsk Bergindustri under covid-19-utbruddet, 2020.....	1



Adkomst, ekspedisjon, resepsjon, venterom	11
Kantiner, spiserom og fellesarealer.....	11
Ekspedisjon.....	11
Spesielt for ansatte.....	11
Hjemmekontor	11
Risikoutsatte grupper	12
Sjekkliste for godt smittevern	12

Overordnet

Norsk Bergindustri HMS-komite har utarbeidet denne veilederen for Covid-19, for å hjelpe våre medlemsbedrifter med et spesifikt verktøy tilpasset smitteverns utfordringene i et masseuttak. Informasjon fra FHI, og UEPG Guidance for Covid-19, samt innspill fra de ulike bedriftene tilknyttet Norsk Bergindustri danner grunnlaget for denne veilederen.

Det vil alltid være en risiko for smitte, og at det kan oppstå smittetilfeller selv om det er utøvd godt smittevern. Smitteforebyggende tiltak gjøres for å redusere risikoen. Denne veilederen skal gi innsikt i og råd om hvordan arbeidet kan organiseres samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte.

Ansvar

De ulike bedriftene er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernrådene.

Ledelsen må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til de ansatte. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold etter råd gitt i denne veilederen. Pandemien kan bli langvarig, og det vil være behov for å opprettholde ulike tjenester og funksjoner i samfunnet samtidig med at smittevernhensyn ivaretas. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak. [Det er lokale eller nasjonale smittevernmyndigheter som beslutter hvilket nivå tiltakene skal ligge på.](#)

Informasjonsmaterieell og plakater om covid-19 finnes på Helsedirektoratets nettsider:

<https://helsedirektoratet.imageshop.no/294179/Search>

<https://helsedirektoratet.imageshop.no/294179/Search><https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus/plakater-og-informasjonsmaterieell>

Alle bør utøve godt smittevern under covid-19-utbruddet. Det betyr at de tre hovedprinsippene for smittevern som beskrevet i denne veilederen, må overholdes både i og utenfor arbeidet.

Se også covid-19-forskriften og tilhørende beslutninger og veiledning her:

[Forskrift om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet \(covid-19-forskriften\) - Lovdata](#)

Smittevernveileder for Norsk Bergindustri under covid-19-utbruddet, 2020.

Feltkode endret

formaterte: Skriftfarge: Automatisk



<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470> covid - Søkeresultat - Lovdata
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

Feltkode endret

Arbeidsgiver må risikoen vurdere arbeidsmiljøet. Risikovurderingen skal også omfatte farer og problemer som kan oppstå som følge av smitte, som covid-19. Basert på risikovurderingen skal arbeidsgiver utarbeide en plan, og iverksette tiltak for å hindre smittespredning i virksomheten. Bedriftshelsetjeneste kan kontaktes ved behov for bistand med risikovurdering og utarbeide planer med tiltak. Les mer om dette på Arbeidstilsynets nettsider:
<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/koronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>

Virksomhetens plass i smittesporing

Kommune helsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet covid-19 (smittesporing), og skal varsle virksomheten dersom deltakere/brukere eller ansatte får bekreftet sykdom. Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte nødvendige tiltak, slik som å definere hvem som er nærkontakt til den syke, og derfor skal i karantene. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestes oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette. Virksomhetens bidrag er like fullt av stor betydning.

Formatert: Normal

- Virksomheten skal kunne hjelpe med oversikt over nærkontakter.
- Kommunehelsetjenesten og virksomhetens ledelse må samarbeide om hvem som skal informere de ulike gruppene (brukere, ansatte og andre relevante) og på hvilken måte. Det er viktig å inkludere vikarer og midlertidig ansatte i informasjonsformidlingen, samt personer i andre kommuner som er tilknyttet virksomheten der det har oppstått smitte.
- Virksomheten må informere kommunehelsetjenesten om behov for tolk.
- Alle involverte berørte ønsker mye informasjon, og behovet må balanseres mot taushetsplikt og personvern hensyn.

Formatert: Listeavsnitt, Punktmerket + Nivå: 1 + Justert ved: 0,63 cm + Innrykk ved: 1,27 cm

Formatert: paragraph, Punktmerket + Nivå: 1 + Justert ved: 0,63 cm + Innrykk ved: 1,27 cm, Skriftjustering: Grunnlinje

formaterte: Skrift: Skriftfarge: Tekst 1

Formatert: Normal

Om viruset, sykdommen og smittemåteutbruddet

Det vises til [Koronavirus sars-CoV-2 \(coronavirus\) – fakta, råd og tiltak - FHI](https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/)
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/> for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

Smitteforebyggende tiltak

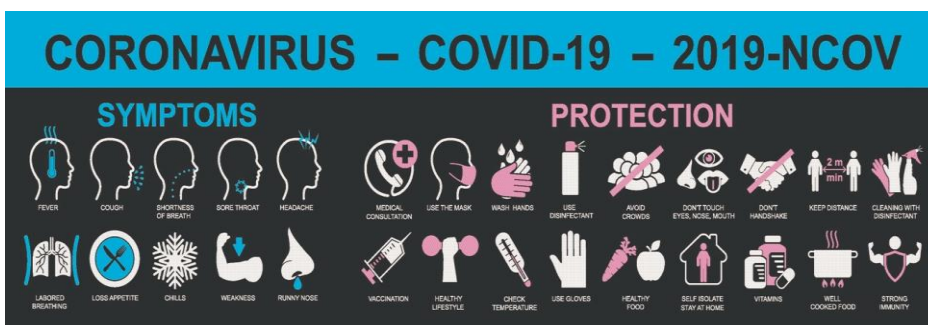
Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. ~~Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner.~~ Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner, men det er ikke nødvendig å legge til ytterligere tiltak enn de som er beskrevet her.

Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

Smittevernveileder for Norsk Bergindustri under covid-19-utbruddet, 2020.

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde anbefalt avstand til andre enn sine nærmeste, og generelt redusert kontakt mellom personer. minst 1 meters avstand og redusert kontakt mellom personer



Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virusets spres i størst grad ved hoste- og nysing- og mindre ved normal tale/snakking. Det er per i dag ikke grunnlag for generell bruk av munnbind hos friske personer. Ikke medisinske munnbind/ansiktsmasker kan benyttes av personer som blir syke når det ikke er mulig å holde avstand til andre før de rekker å komme seg hjem. Man regner med at viruset kan smitte 1-2 døgn før symptomstart. Smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Dette er også grunnen til at det er viktig å være oppmerksom på symptomer som er nye, mens restsymptomer etter gjennomgått luftveisinfeksjon er av mindre betydning for smittsomhet. Personer med ny oppståtte symptomer må ikke møte fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre. Det er viktig at tjenesten kommuniserer dette tydelig til ansatte, brukere og andre.

Personer som ikke kan være fysisk tilstede.

- Personer med ny oppståtte luftveissymptomer og/eller sykdomsfølelse skal ikke møte, selv om symptomene er milde. De skal holde seg hjemme til allmenntilstanden er god. De kan komme tilbake når de føler seg friske og feberfrie, selv om de fortsatt har enkelte symptomer etter luftveisinfeksjon (noe hoste, snørr, tett nese). Folkehelseinstituttets nettsider gir oppdaterte råd.
- Personer som er i Karantene og isolering - FHI.
 - Det er ikke vist at det nye koronaviruset smitter via mat, drikke eller vann.

formaterte: Skrift: 14 pkt

formaterte: Skrift: 14 pkt

Formatert: Overskrift 2, Automatisk tegnavstand mellom latinske og asiatiske tegn, Juster mellomrom mellom asiatisk tekst og tall

formaterte: Skrift: 14 pkt, Understreking

Formatert: Listeavsnitt, Punktmerket + Nivå: 1 + Justert ved: 0,63 cm + Innrykk ved: 1,27 cm

Formatert: Listeavsnitt, Punktmerket + Nivå: 1 + Justert ved: 1,98 cm + Innrykk ved: 2,62 cm

Formatert: Listeavsnitt, Innrykk: Første linje: 0,08 cm, Automatisk tegnavstand mellom latinske og asiatiske tegn, Juster mellomrom mellom asiatisk tekst og tall



Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen allikevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum.

Generelle forebyggende tiltak i et masseuttak.

Avhengig av aktivitetene og det vi vet pr.dd om Covid-19, i masseuttak er smitterisikoen veldig lav, arbeiderne har begrenset direkte kontakt (den store majoriteten i et masseuttak) eller, hvis de har hyppigere kontakt som for eksempel brovekt operatører, kontorpersoneell eller sikkerhetsvakter, så skal det gjøres kollektive tiltak slik at de kan arbeide i sikker avstand fra hverandre.

Faste uttak

- Hjullastersjåfører skal ikke ha fysisk/direkte kontakt med kunder. Skal kunde kontakte hjullastersjåfører for opplasting av masser, skal det gjøres via telefon.
- Ikke ta imot kunder inn i hjullaster, eller motta vektapper etc. fra andre.
- Skjerm ved vekt rengjøres 2-3 ganger pr dag.
- Skal servicearbeidere innkalles så skal det avtales, og arbeidene skal helst utføres når ikke annet personell er til stede.
- Eksterne lastebilsjåfører har ikke tilgang til våre spise, hvile og sanitære fasiliteter.
- Møtevirksomhet internt og eksternt skal begrenses, og skal helst gjennomføres via telefonmøte, Teams eller lignende.
- Tilrettelegg møblering i felles rom slik at det er enkelt å overholde pålegg om minsteavstand på 1 meter.
- Maskinen skal desinfisere etter bruk, spesielt spaker, girskifter, ratt etc., bruk håndsprit eller lignende desinfeksjonsmidler, ihht til råd fra helsemyndighetene.
- Arbeidsklær og personlig verneutstyr må holdes rene.
- Personell må, i denne rekkefølgen: Vaske hendene grundig, ta av arbeidsklær, til slutt fjerne hansker og maske.



Ytterligere forebyggende instruksjoner for anleggs-/vedlikeholds operatører og andre operatører.

- Påminn alle medvirkende om de sosiale distanserings tiltakene når du forbereder vedlikeholds operasjonene.
- Desinfiser verktøy og tilbehør som brukes, før og etter bruk.
- Når sosial distanse ikke kan garanteres må de berørte operatørene bruke en dekkende maske, hansker ~~å~~ og vernebriller, eller følge en tilpasset prosedyre.
- Det er obligatorisk å vaske hendene dine hver gang du går inn i kontorer eller brakker.

formaterte: Norsk (bokmål)

formaterte: Norsk (bokmål)

formaterte: Norsk (bokmål)

Mobilkusing

For å redusere antall personer som jobber/er til stede samtidig, kan man tilstrebe at de samme personene jobber/er til stede i lag/på samme skift.

Brakkerigg er ikke egnet for karantene. Hvis beboer får påvist eller har vært i kontakt med smittede, slik at det er behov for karantene, skal vedkommende umiddelbart reise hjem for gjennomføring av karantene perioden.

Skal servicearbeidere innkalles så skal det avtales, og arbeidene skal helst utføres når ikke annet personell er til stede.

Møtevirksomhet internt og eksternt skal begrenses, og skal helst gjennomføres via telefonmøte, Teams eller lignende.

Ikke besøk hybel til andre beboere.

Så langt som mulig, bør du slutte å dele maskiner/kjøretøy blant sjåfører (en maskin eller kjøretøy = en sjåfør). Hvis ikke dette er mulig skal det ved bytte av sjåfør, sørges for at førersetet og alle kontrollelementer (knapper, styrespaker, ratt, vinduer, dashbord etc.) rengjøres med desinfeksjonsmidler, ved bruk av hansker. Unngå tilstedeværelse av to personer i samme maskin/kjøretøy. Når dette ikke er mulig må de berørte operatørene bruke masker, hansker og vernebriller.

Hvert kjøretøy bør utstyres med desinfeksjonsmiddel, kluter eller lignende.

Kontormedarbeidere

- Møtevirksomhet internt og eksternt skal begrenses, og skal helst gjennomføres via telefonmøte, Teams eller lignende.
- Tilrettelegg møblering i felles rom slik at det er enkelt å overholde pålegg om minsteavstand på 1 meter.
- Alle bør rengjøre arbeidsområdet sitt (bord, tastatur, mus, skjermer, kontrollpanel, knapper de kommer i direkte kontakt med osv.) i begynnelsen av skiftet.



Boring sprenging

- Når boring og sprenging skal foregå så skal det gjøres en vurdering vedrørende begrensning av antall personer som skal inn, og informeres om interne rutiner på uttaket, og om helsemyndighetenes krav til distansering.
- Så langt som mulig individualiser bruken av kollektive verktøy og tilbehør. Hvis ikke dette er mulig skal de desinfiseres før bruk.

Syke personer skal holde seg hjemme

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre.

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing). Det meste av smitteoverføringen skjer rundt tidspunkt for innsykning.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomene på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer.

Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen får et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter. Kommunchelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19 tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunchelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunchelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

Personer som kan være fysisk til stede

- Personer som ikke har symptomer på sykdom.
- Ansatte og andre som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn.
- Ved gjennomgått covid-19 gjelder egne råd for når isolasjon kan oppheves, angitt av helsetjenesten og www.fhi.no

Personer som ikke kan være fysisk til stede

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer.
- Personer som er i karantene og isolasjon. Det er viktig at dette blir kommunisert ut i organisasjonen.

formaterte: Skrift: 11 pkt

Formatert: Normal

Formatert: Innrykk: Venstre: -0,63 cm



Ved oppstått sykdom mens personer er til stede på arbeidet.

Ansatte som blir syke mens de er til stede på jobb må dra hjem så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. Syke personer bør ikke ta offentlig transport. Syke personer bør dekke til munn og nese hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

Hvis en i husstanden til en ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan den ansatte møte på arbeid som normalt. Den ansatte skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

Hvis en i husstanden til en ansatt har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene.

God hygiene

God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

Bedriften bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/hånddesinfeksjonsmiddel tilgjengelig er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang.
- På steder der det inntas mat og drikke, for eksempel spiserom, i kantine mv. andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter.

Håndvask:

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.
- [Se mer informasjon på Håndhygiene, hostehygiene, rengjøring - FHI sine nettsider.](#)



Alternativer til håndvask:

Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvaskmuligheter ikke er tilgjengelig. Det er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres. Hånddesinfeksjonsmiddel bør plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i garderober, ved inngangspartier og ved kantiner).

Annet

- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet.
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Utfør håndhygiene etterpå.

Godt renhold

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Virusene kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

Gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lag tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov). Utsatte områder (se nedenfor) bør ha forsterket renhold. Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

Forsterket renhold på utsatte områder:

- Toaletter og vaskeservanter bør rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Engangs papirhåndklær og såpe bør være tilgjengelig, og man bør sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Vær ekstra oppmerksomme på renhold på kjøkken/spiserom.
- Spisebord i kantine/ kjøkken vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, armlener, andre bordflater og gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig.
- Utstyr som brukes av flere (f.eks. nettbrett, berøringskjermer, tastatur, osv.) rengjøres ihht. rutine.

Smitte via bruk av felles utstyr

Selv om enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, er det usikkert i hvilken grad viruset er levedyktig og dermed i stand til å gi sykdom. For felles utstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt kan det vurderes om det er behov for rengjøring etter bruk. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav.



Munnbind

Bruk av munnbind eller tøyunnbind er anbefalt i visse situasjoner i områder med økende eller høyt smittepress når det ikke kan holdes avstand. Se råd på Folkehelseinstituttets nettsider [her](#) og [her](#).

Ventilasjon og lufting

Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å luften regelmessig. For øvrig bør bruk og vedlikehold av ventilasjon følge vanlige rutiner.

Redusert kontakt mellom personer

Redusert kontakt med andre er et tiltak som vil minske risiko for smitte fra personer som ikke enda har utviklet symptomer eller vet at de er smittsomme. For å oppnå dette kan man øke avstand mellom personer og redusere antall personer som samles.

Den smittevern faglige anbefalingen er å holde minst en meters avstand mellom friske personer i alle situasjoner, med unntak av de man er i nærkontakt med til vanlig. Bakgrunnen for dette er rekkevidden for dråpesmitte. For utfyllende informasjon, se [Folkehelseinstituttets nettsider](#). En meter avstand reduserer risikoen for smitte, men utelukker ikke at smitte kan skje. Ved smittesporing rundt bekreftede tilfeller av covid-19 kan også personer som har oppholdt seg med en meter avstand bli definert som nærkontakter.

Det er viktig at kontaktreducerende tiltak opprettholdes i alle situasjoner og i alle ledd i møter mellom brukere, ansatte og andre. Erfaringsmessig er det lett å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra, sosiale sammenkomster utenfor arbeidsstedet o.l. Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko. Nær ansikt-til-ansikt-kontakt bør unngås.

Kontaktreducerende tiltak må tilpasses den enkelte tjeneste/aktivitet, og malen gir en overordnet struktur for det som bør vurderes. Kontaktreducerende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom ansatte og andre. Erfaringsmessig er det lettest å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra etc.

Kontaktreducerende tiltak må tilpasses den enkelte aktivitet, og malen gir en overordnet struktur for det som må vurderes.

Konkrete tiltak for å redusere kontakt mellom personer:

- Vurdere ventesoner utendørs
- Faste stoler og/ eller merking på gulvet
- Begrense antall personer som er til stede. Tjenester kan holde åpent for publikumsadgang, så lenge personer som møter opp kan overholde nødvendig avstand.
- Organisere ansatte/ brukere i mindre grupper slik at antall kontakter begrenses.
- Spre aktivitet over tid hvis det er mulig og hensiktsmessig, slik at ansatte, brukere og andre er til stede til ulike tider.

Nedenfor følger eksempler på områder det kan være aktuelt å vurdere.

Formatert: Overskrift 2

formaterte: Skriftfarge: Rød

Formatert: Overskrift 2

Formatert: Mellomrom Etter: 0 pkt., Linjeavstand: Enkel, Ikke juster avstand mellom asiatisk og latinsk tekst, Ikke juster avstand mellom asiatisk tekst og tall

formaterte: Skriftfarge: Utheving 1

formaterte: Skriftfarge: Utheving 1

formaterte: Skriftfarge: Utheving 1

formaterte: Skriftfarge: Utheving 1

Formatert: Normal, Innrykk: Venstre: 0,63 cm



Adkomst, ekspedisjon, resepsjon, venterom

- Legg til rette for at alle personer kan holde minst én meters avstand til enhver tid.
- Pleksiglass kan vurderes der ekspedisjoner ikke allerede har glassluke. Pleksiglasset bør dekke minst 20 cm utenfor ansikt- og brysthøyde i alle retninger.
- Heiser bør prioriteres til personer med bevegelsesvansker og varetransport hvis det er vanskelig å holde anbefalt avstand.

Kantiner, spiserom og fellesarealer

- Legg til rette for at alle personer kan holde minst én meters avstand til enhver tid.
- Sørg for at mulighet for håndvask/hånddesinfeksjon er tilgjengelig.
- Kantiner kan drives etter vanlige rutiner for kjøkkenhygiene gitt av Mattilsynet og i henhold til covid-19 forskriften. Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat eller vann.

formaterte: Skriftfarge: Rød

formaterte: Skriftfarge: Utheving 1

Ekspedisjon

- Avstand mellom ansatte i ekspedisjon og besøkende skal være minst 1 meter. Besøkende i ekspedisjon vil kun oppholde seg der kort tid. Veiledning/hjelp av lengre varighet bør heller foretas via telefon.
- Trange fellesareal bør ikke brukes til opphold. Hvis dette ikke kan unngås, kan det settes frem stoler for å sikre tilstrekkelig avstand og begrense antall personer som benytter det samtidig.
- Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko. Nær ansikt-til-ansikt-kontakt bør unngås.

Spesielt for ansatte

- Bruk videokonferanser i stedet for fysiske møter med kolleger der det er mulig.
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer vaskes av etter bruk.
- Vær ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom.
- Kantiner kan drives etter vanlige rutiner for kjøkkenhygiene. Ha gode rutiner for håndhygiene. Se forskriftsfestede krav i covid-19-forskriftens §15: https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL_3. Mattilsynets råd til næringsmiddelvirksomheter finnes her: https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/Mat_og_drikkevann/til_naeringsmiddelvirksomheter.37927
- Råd om avstand mellom personer må overholdes i kantiner og spiserom.
- Begrens bruk av offentlig transport der det er mulig.
- Vurder ulik oppmøtetid hvis det er mulig og hensiktsmessig, slik at ansatte og andre er til stede til ulike tider og dermed kan unngå å være mange samlet og unngå rushtid på offentlig transport.

Hjemmekontor

- Arbeidsgivere bør sikre at de ansatte kan holde en avstand på minst 1 meter i hele arbeidstiden.



- Hvis mulig spør om risikoutsatte/sårbare personer kan jobbe fra hjemmekontor. Det gjelder: eldre, personer med hjerte, lunge, diabetes sykdommer og personer som er under kreftbehandling. Gjelder også gravide personer.
- Personell med nære familiemedlemmer som er i risikogruppe kan også være nødt til å jobbe fra hjemmekontor, der dette er mulig.
- I områder av landet der de ansatte er avhengig av å bruke offentlig transport, oppfordres arbeidsgivere til å legge til rette for hjemmekontor og elektronisk møtevirksomhet i så stor grad som mulig, med fysisk tilstedeværelse på arbeidsplassen bare når det er nødvendig. Dette gjelder spesielt for Oslo-området og andre byer med press på kollektivtrafikken i rushtiden.
- Hjemmekontor bør kun benyttes der arbeidet kvalitetsmessig kan opprettholdes ved hjelp av digitale løsninger.
- Arbeider der fysisk oppmøte er nødvendig kan normalt opprettholdes ved gode smitteverntiltak beskrevet i denne veilederen. Møter med ansatte kan fortsatt erstattes med digitale løsninger.
- Det er særlig viktig å vurdere om kvaliteten er likeverdig ved digitale løsninger, og om tjenesten er like tilgjengelig for alle (har for eksempel den ansatte kompetanse og tilgang på videomøte-løsninger?) og oppleves like god.

Risikoutsatte grupper

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se Folkehelseinstituttets nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/>

Sjekkliste for godt smittevern

Tiltak	Merknad
Ledelsens overordnede ansvar	
Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen	
Informasjon til organisasjonen om nye rutiner	
Lage plan for hygienetiltak og renhold	
Vurdere å lage plan for alternerende oppmøtetid/ hjemmekontor	
Opprette dialog med eventuelle ansatte som er i risikogruppe, og som kan ha behov for tilrettelegging	
Syke personer skal ikke møte på arbeid.	
Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.	



God hygiene	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Vask hendene ofte og grundig (bruk ev. hånddesinfeksjon)	
Host og nys i papirlommetørkle eller i albukroken	
Forsterke renholdet på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)	
Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig	
Redusert kontakt mellom personer	
Tilstreb minst 1 meters avstand mellom personer, gjerne mer	
Plan for å holde avstand i fellesarealer som garderober, toaletter og på vei inn og ut av lokalene	
Begrens antall tilstedeværende personer til kun nødvendige personer. Minimer besøk fra tredjepart.	
Vurdere bruk av rom i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig	
Ev. ulik oppmøtetid/ kombinasjon digitale møter/ hjemmekontor og fysisk oppmøte	
Plan for avstand mellom personer og hygienetiltak ved måltider/i kantine	