

Vedlegg 1. Tiltakspakker for hvert risikonivå

Folkehelseinstituttet, 18.12.2020. Kommunelegehåndboka covid-19.

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Kommunikasjon	Kommunikasjon er sentralt tiltak på alle nivåer. Informasjon til alle om generelle smitteverntiltak (hygiene, avstand, isolering etc.). Økende målretting til grupper med mye smitte/mot kjente smittesituasjoner. Se trinn 7 i Håndboka for maler for informasjonsmateriell.				
Helse- institusjoner og helsetjeneste	Se vedlegg 2				
Risikogrupper	Leve som andre	Vær særlig nøye med å følge de generelle rådene til befolkningen	Råd om å leve mer tilbaketrukket og unngå steder der mange samles samt redusere antall nærkontakter Tilrettelegging av arbeidsplassen kan være aktuelt.	De over 80 år og de med høyest medisinsk risiko bør få råd om å leve skjermet, dvs. holde økt avstand (gjern 2 meter) til andre enn de en bor med eller tilvarende nære, og få hjelp til innkjøp. Sykemelding kan vurderes. De som bor (eller er tilsvarende nære) med personer i risikogruppen bør også leve mer tilbaketrukket; ellers bør man holde økt avstand til dem. Hvis ikke mulig kan erstatningsbolig vurderes. Bruke munnbind i kontakt med helsetjenesten der man ikke kan opprettholde avstand.	Alle i risikogruppen bør få råd om å leve skjermet, dvs. holde økt avstand (gjern 2 meter) til andre enn de en bor med eller tilvarende nære, og få hjelp til innkjøp. Sykemelding kan vurderes. De som bor (eller er tilsvarende nære) med personer i risikogruppen bør også leve mer tilbaketrukket; ellers bør man holde økt avstand til dem. Hvis ikke mulig kan erstatningsbolig vurderes. Bruke munnbind i kontakt med helsetjenesten der man ikke kan opprettholde avstand.

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Privatlivet for alle	Hold minst en meters avstand til andre enn dine nærmeste Hold to meters avstand ved høyrisikoaktiviteter innendørs (voksne)	Reduser antall sosiale kontakter Unngå større forsamlinger	Inntil 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer Antallet kontakter gjennom en uke bør begrenses i sosiale sammenhenger ut over nødvendige kontakter i jobbsammenheng, husstandsmedlemmer og barnehage- og skolekohorter.	Antallet kontakter gjennom en uke bør ikke overstige 10 personer i sosiale sammenhenger ut over nødvendige kontakter i jobbsammenheng, husstandsmedlemmer og barnehage- og skolekohorter, ev. bare utendørs. Forsterket råd om å holde avstand. 2 meter avstand gir større risikoreduksjon og er anbefalt i møte med personer i risikogrupper og i situasjoner der smitterisikoen antas å være høyere.	Unngå besøk i private hjem. Forsterket råd om å holde 2 meter avstand til andre mennesker (Vurdere portforbud hele eller deler av døgnet.)
Munnbind (personer over 12-13 år)			Bruk munnbind på kollektivtransport og taxi, hvis det er trengsel eller man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer).	Bruk munnbind innendørs i det offentlige rom, hvis det er trengsel eller man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer). Bruk munnbind i en-til-en- virksomheter (frisører mv.), hvis man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer).	

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Arbeidslivet	Delvis hjemmekontor eller fleksibel arbeidstid for å redusere antall ansatte som er til stede samtidig Begrens fysiske møter, særlig for mange ansatte	Hjemmekontor hvis mulig og forsvarlig Utvide fleksibel arbeidstid Holde færre fysiske møter Restriksjoner i kantine og andre områder ansatte samles. Kontinuitetsplanlegging.	Hjemmekontor som hovedregel der det er forsvarlig Digitale møter så langt det er mulig	Dokumentér at ansatte har fått beskjed om at de skal ha hjemmekontor så langt det er mulig. Vurder å stenge kantine og andre områder ansatte samles For virksomheter med én-til-én-kontakt: Vurder forsterkede tiltak, som bruk av munnbind når man ikke kan opprettholde minst 1 meters avstand og redusere eller midlertidig fjerne behandlingstilbud som innebærer nær ansikt-til-ansikt-kontakt.	Vurder å stenge flere virksomheter der arbeidstakere har kontakt med andre under reise til og fra eller på arbeidsstedet., og der hjemmearbeid ikke er mulig. Unntak må gis for enkelte nødvendige funksjoner, i samråd med sektorene.
Private sammenkomster i eget hjem	Oppfordre til utendørs sammenkomster der det er mulig Inntil 50 personer så lenge man kan holde avstand.	Unngå større forsamlinger	Inntil 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer		Forby private sammenkomster i eget hjem

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Private sammenkomster (på offentlig sted eller i leide/lånte lokaler)	Oppfordre til utendørs sammenkomster der det er mulig. Inntil 200 personer så lenge man følger regler for arrangement	Inntil 50 personer	Inntil 20 personer	Innendørs: Inntil 10 personer Utendørs: Inntil 20 personer	Forby private sammenkomster på offentlig sted (med enkelte unntak, som bisettelser)
Arrangementer	Arrangere utendørs heller enn innendørs Innendørs: Inntil 200 personer, inntil 600 i kohorter på 200 Utendørs: Inntil 200 personer, inntil 600 i kohorter på 200		Innendørs: Inntil 50 personer uten fastmonterte seter , inntil 200 med fastmonterte seter Utendørs: Inntil 200 personer uten fastmonterte seter, inntil 600 med fastmonterte seter (i kohorter på 200)	Innendørs: Inntil 10 personer Utendørs: Inntil 50 personer	Forby arrangementer
Serveringssteder	Oppfordre til utendørsservering Generelle smitteverntiltak (avstand, renhold, informasjon)	Redusere lydnivået slik at man kan ha samtale med minst 1 meters avstand	Skjenkestopp fra kl. 24.00 Stans i innslipp til skjenkesteder klokken 22.00 Påbud om å ha et system for registrering av gjester for skjenkesteder Redusere antall gjester, spesielt innendørs.	Skjenkestopp	Stenging, kun take-away

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Underholdnings- tilbud (fornøyelses- parker, bingohaller, spillehaller, muséer o.l.)	Generelle smitteverntiltak (avstand, renhold, informasjon)		Redusere antall gjester, spesielt innendørs	Stenging	Stenging
Treningssentre og svømmehaller (ses i sammenheng med breddeidretten)	Hold to meters avstand ved høyintensitetstrening innendørs (voksne) Generelle smitteverntiltak (avstand, renhold, informasjon).		Innendørs: redusere antallet gjester, ev. kun tillate individuell trening (opprettholde svømmetrening for barn og unge, opprettholde rehabilitering- /behandlingstilbud for voksne og barn).	Stenging Vurder å opprettholde svømmetrening for barn og unge og rehabilitering- /behandlingstilbud for voksne og barn	Stenging
Universiteter og høyskoler	Tilstedeværende undervisning så langt det er mulig, men sikre avstand mellom studenter Studentene bør ha tilgang til lesesaler og andre fasiliteter.		Øke andel digital undervisning, ungå større forelesninger og sammenkomster. Registrere hvem som er til stede og seteplassering ved fysiske forelesninger for å lette smittesporing	Digital undervisning som hovedregel, med unntak av studier som krever fysisk tilstedeværelse. Vurder å stenge kantiner og andre områder der studenter samles. Lesesaler kan holdes åpne med smitteverntiltak. Vurder bruk av munnbind når man ikke kan opprettholde minst 1 meters avstand.	Digital undervisning for alle. Stenge campus for studenter og eventuelt ansatte

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Bredde-idrett	<p>Oppfordre til utendørstrening</p> <p>Voksne: Gruppestørrelse 20. Unntak for 1-metersregelen der det er nødvendig for normal utøvelse av aktiviteten (gjelder kun trening, ikke kamper, cuper og stevner).</p> <p>Barn og unge: Gruppestørrelse 20. Unntak for 1-metersregelen der det er nødvendig for normal utøvelse av aktiviteten (gjelder også ved kamper, cuper og stevner)</p>		<p>Voksne: Redusert gruppestørrelse ved trening 1-metersregelen må overholdes i alle situasjoner</p> <p>Barn og unge: Kamper, turneringer og stevner der én-metersregelen ikke kan overholdes, stanses.</p>	<p>Voksne: Stans breddeidrett for voksne innendørs</p> <p>Barn og unge: Stans kamper, turneringer og stevner</p> <p>I perioder med rødt tiltaksnivå på skoler bør begrensning av fritidsaktiviteter også vurderes, eventuelt differensier mellom utendørs og innendørsaktiviteter.</p>	Stans breddeidrett for voksne og barn
Andre fritidsaktiviteter (kor, korps, teater o.l.)	<p>Oppfordre til utendørsaktivitet</p> <p>Voksne: Gruppestørrelse 20.</p> <p>Barn og unge: Gruppestørrelse 20. For avstandsregler - se egne veiledere.</p>		Voksne: Redusert gruppestørrelse	<p>Voksne: Stans aktiviteter som samler flere innendørs.</p> <p>Barn og unge: I perioder med rødt tiltaksnivå på skoler bør begrensning av fritidsaktiviteter også vurderes. Eventuelt differensier mellom utendørs og innendørsaktiviteter.</p>	Barn og unge: Stans aktiviteter som samler flere

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Kollektivtrafikk			Oppfordre til å unngå bruk av kollektivtransport Bruk munnbind på kollektivtransport, hvis det er trengsel eller man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand (unntatt kortvarige passeringer).	Bruk inntil 50 % kapasitet i transportmiddelet Ett åpent sete mellom passasjerer på fly.	
Barnehager, grunnskole, videregående skole og skolefritidsordning	Beredskapsplan for rask endring av tiltaksnivå ved behov	Gult nivå		Gult nivå for barnehage og grunnskole Rødt nivå* for videregående skole. Varighet bør settes for 14 dager av gangen, med fortløpende vurdering av tiltaksbyrde og forholdsmessighet.	Rødt nivå* for barnehage og grunnskole. Varighet bør settes for 14 dager av gangen, med fortløpende vurdering av tiltaksbyrde og forholdsmessighet.
Reise	Generelle reiseråd Unngå unødvendige reiser til land med høyere smittepress Karantene ved ankomst fra røde land.			Unngå unødvendige reiser innenlands Ved reise til område i Norge med lite smitte bør man være særlig forsiktig de første 10 dagene etter ankomst.	Unngå alle reiser som ikke er strengt nødvendige
Testing	Tilgjengelige tester, kort ventetid, informasjon på eget språk.		Viktig å senke terskelen for å la seg teste i alle grupper. Vurdere ambulant testing for å nå alle grupper.	Kan vurdere screening i grupper med høy smitterate. Regelmessig testing av ansatte i sykehjem.	

* Rødt nivå i barnehager og skoler må revurderes minst hver 14. dag. Tiltaksbyrden må hele tiden vurderes i forhold til de negative konsekvensene. Klare kriterier for opprettholdelse av rødt nivå. Ved stabil smitte vurderes nedjustering til gult nivå, ved økende smitte kan rødt nivå opprettholdes. Kompenserende tiltak for utsatte unge må iverksettes. Ved innføring av rødt tiltaksnivå i skolene bør begrensning av fritidsaktiviteter der mange barn og unge møtes på tvers også vurderes, for eksempel begrense aktivitet til mindre grupper og innenfor samme lokalmiljø.