

Publisert: 2022-01-26

Språk: Norsk

COVID-19 Smittevern for sjømatindustrien Rev.1

COVID-19

*Infection control measures for the seafood processing
industry*

Rev.1

Revisjoner av dette dokumentet:

Revisjon 1 ble utgitt på norsk 2022-01-26. Kapittel 0, som ble tilføyd i oktober 2021, ble tatt ut. Anbefalinger er oppdatert.

NHS C19010:2022 erstatter NHS C19010:2021.

Ved henvisning til dette dokumentet, skal det gå tydelig fram hvilken språkversjon det henvises til.

ICS: 11

Opphavsrettsbeskyttet dokument

Med mindre annet er angitt, kan ingen del av dette dokumentet reproduseres eller brukes i noen form eller på noen måte uten at skriftlig tillatelse er innhentet på forhånd. Dette inkluderer kopiering og elektronisk bruk, som publisering på internett eller et intranett. Enhver gjengivelse som strider mot dette, kan føre til beslagleggelse, erstatningsansvar og/eller rettslig forfølgelse. Forespørsel om gjengivelse rettes til Standard Online AS.

Innhold

1	Bakgrunn	1
1.1	Generelt.....	1
1.2	Formål.....	1
1.3	Omfang	2
2	Ledelsens ansvar	2
2.1	Planlegging.....	2
2.2	Opplæring, informasjon og holdningsskapende arbeid.....	2
2.3	Kvalitetskontroll av smitteverntiltak.....	3
2.4	Avvikshåndtering.....	3
2.5	Evaluering	3
3	Smitteverntiltak for sjømatindustrien	3
3.1	Generelle tiltak.....	3
3.1.1	Økt avstand og redusert kontakt	3
3.1.2	Håndhygiene	4
3.1.3	Nyse- og hostehygiene	4
3.1.4	Syke personer	4
3.2	Spesifikke smitteverntiltak.....	4
3.2.1	Generelt.....	4
3.2.2	Kunder og besøkende.....	5
3.2.3	Ansatte.....	5
3.2.4	Ansattes boforhold	6
3.3	Produksjonslokaler og kontorlokaler.....	6
3.3.1	Generelt.....	6
3.3.2	Besøk og møter	6
3.3.3	Spiserom, kantine og sanitærfasiliteter.....	7
3.3.4	Viktige berøringspunkter	7
4	Generelt om koronavirus, covid-19 og smitte	8
5	Ved påvist smitte	8
5.1	Generelt.....	8
5.2	Testing	8
5.3	Smittesporing	9
5.4	Karantene	9
5.5	Isolering	10
6	Ytterligere informasjon	10
7	Sjekkliste og huskeliste	11

COVID-19 – Smittevern for sjømatindustrien – Rev.1

1 Bakgrunn

1.1 Generelt

Dette dokumentet angir smitteverntiltak for forsvarlig drift av produksjonsanlegg i sjømatindustrien under covid-19-pandemien i Norge.

Dokumentet er utviklet med bakgrunn i *Forskrift om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet (covid-19-forskriften)*.

Kommunehelsetjenesten har et overordnet ansvar for smittesporing og varsler virksomheten dersom besøkende eller ansatte får bekreftet covid-19. Det er kommunehelsetjenesten som beslutter nødvendige tiltak, som å definere hvem som er nærkontakter til den syke og derfor skal i karantene.

Nasjonale og lokale krav og anbefalinger endrer seg med endrede erfaringer og endret smittepress. Det betyr at kravene og anbefalingene vil kunne variere fra kommune til kommune. Den enkelte virksomhet har ansvar for å følge med på og å ta hensyn til endringene i krav og anbefalinger, og det er virksomheten som er ansvarlig for å gjennomføre de smitteverntiltak som beskrives i dette dokumentet. Sjømatindustrien er å anse som en «kritisk samfunnsfunksjon» i forbindelse med bestemmelsene i *covid-19-forskriften*.

Dette dokumentet er utarbeidet av Standard Norge i samarbeid med Norsk Villfisk, Norsk Nærings- og Nytelsesmiddelarbeiderforbund, Sjømat Norge og Sjømatbedriftene. Dokumentet revideres av Standard Norge ved behov.

1.2 Formål

Kunnskap om smittevern gir redusert risiko for smittespredning. Hensikten med dokumentet er å gi den enkelte virksomhets ledelse og medarbeidere kunnskap om smittevern og tiltak for å fremme sikker daglig drift, herunder:

- redusere smittespredning;
- beskrive og sikre kvalitet i smittevernrutiner;
- bidra til at virksomheten kan opprettholde daglig drift;
- ivareta smittevern for ansatte og besøkende;
- skape bevissthet om og forståelse for smitteverntiltak;
- sikre en kontinuerlig forbedring av smitteverntiltakene.

Samarbeid mellom de ansatte, tillitsvalgte, ansattes representanter og ledelse er avgjørende for å lykkes med implementering og etterlevelse av smittevern. I tillegg er det viktig å sikre at besøkende har god forståelse for og følger de til enhver tid gjeldende smitteverntiltak.

1.3 Omfang

Dokumentet angir smitteverntiltak og smittevernrutiner for virksomheter innen sjømatindustrien.

Tiltakene er basert på tilgjengelig kunnskap om smittespredning og en vurdering av arbeidsforhold og arbeidsoppgaver knyttet til bearbeiding av sjømat.

Spesifikasjonen dekker følgende områder:

- ledelsens ansvar, herunder planlegging, opplæring og informasjon, kvalitetskontroll, avvikshåndtering og evaluering;
- smitteforebyggende tiltak for opprettholdelse av drift ved produksjonsanlegg i sjømatindustrien;
- smitteforebyggende tiltak knyttet til besøkende ved produksjonsanlegg.

2 Ledelsens ansvar

2.1 Planlegging

Ved planlegging av smittevern skal ledelsen foreta en særskilt risikovurdering av alle aspekter ved driften knyttet opp mot smittevern. Dette kan gjøres på samme måte som ordinært HMS-arbeid, herunder identifisering og kartlegging av risikoer og utarbeidelse av tiltak. Verneombud og tillitsvalgte skal involveres i risikovurderingen.

Ledelsen skal

- sørge for forsvarlig drift ved utarbeidelse av rutiner for god hygiene og godt renhold;
- sørge for god opplæring i smittevern og at alle nye rutiner gjøres kjent for alle ansatte. Vær særlig oppmerksom ved bruk av ekstrahjelp, sesongansatte og uerfarne arbeidstakere som ikke er godt kjent med virksomheten;
- vurdere å oppnevne smittevernansvarlige på arbeidsplassen som skal påse at smitteverntiltak overholdes i henhold til kapittel 3;
- vurdere en gruppevis inndeling av ansatte (arbeidslag, kohorter);
- vurdere å redusere antall ansatte på hvert skift;
- vurdere innføring av en ordning der grupper av ansatte har ulike tidspunkt for start, slutt og pauser;
- vurdere behov for tilpassing av boliger for sesongansatte for at disse kan tilfredsstille økte krav til avstand mellom personer;
- vurdere behov for isoleringsbolig for sesongansatte som blir syke;
- sikre kontinuerlig forbedring av smittevernet.

2.2 Opplæring, informasjon og holdningsskapende arbeid

Opplæring skal tilbys av virksomheten selv eller i samarbeid med andre. Ansatte plikter å delta i opplæring innen smittevern og nødvendige smitteverntiltak.

Ledelsen skal etablere et system for å dokumentere at informasjon og opplæring er gitt.

God informasjon er sentralt for å sikre godt smittevern i alle ledd. Ledelsen har det overordnede ansvaret for det holdningsskapende arbeidet innen smittevern. Målet er å sikre en felles forståelse for og etterlevelse av smittevernrutinene. Det skal derfor arbeides aktivt for å skape et trygt arbeidsmiljø hvor medarbeidere kan dele erfaringer og gi hverandre tilbakemeldinger om rutiner er uklare eller blir praktisert i forskjellig grad.

På mange arbeidsplasser kan det være behov for informasjon på flere språk. Det gjelder også opplæring om smittevern. Det kan være hensiktsmessig å ta med informasjon om rettigheter og plikter ved sykdom, spesielt for utenlandske arbeidstakere.

2.3 Kvalitetskontroll av smitteverntiltak

Gjennomføring av smitteverntiltak skal kontrolleres, dokumenteres og rapporteres til ansvarlig leder. Dokumentasjonen skal oppbevares i organisasjonens internkontrollsystem.

Følgende skal avklares:

- hvilke områder som er risikoutsatt, og som skal kontrolleres;
- tidspunkt og hyppighet for kontroll;
- hvem som skal gjennomføre kontrollen.

2.4 Avvikshåndtering

Avvik fra smitteverntiltakene håndteres i eksisterende kvalitetssystem. Når det oppstår avvik innen smittevern, skal ledelsen

- gjøre en vurdering av avviket,
- treffe tiltak for å korrigere avviket,
- følge opp og dokumentere tiltak, og
- ved forsettlig eller grovt uaktsom overtredelse, varsle myndighetene.

Ansatte skal oppfordres til å melde om avvik.

Varsling til myndighetene ved forsettlig eller grov uaktsomhet er i samsvar med *covid-19-forskriften*.

2.5 Evaluering

Ledelsen er ansvarlig for å vurdere om tilfredsstillende smittevern er oppfylt og er i tråd med nasjonale og lokale krav og anbefalinger. Effekt av tiltak skal evalueres, og endring av rutiner skal iverksettes hvis nødvendig. Ledelsen skal også vurdere behovet for ytterligere smitteverntiltak. Videre utvikling av utbruddet, oppdatert kunnskapsgrunnlag og erfaringer fra næringen kan føre til behov for revisjon.

3 Smitteverntiltak for sjømatindustrien

3.1 Generelle tiltak

3.1.1 Økt avstand og redusert kontakt

- Hold minst 1 meter avstand til andre for å redusere smitterisiko, om mulig gjerne 2 meter avstand.
- Unngå håndhilsing, klemming og annen fysisk kontakt.
- Unngå nærkontakt ansikt til ansikt. Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko.
- Bruk munnbind når nasjonale eller lokale myndigheter anbefaler eller krever dette.
- Visir kan brukes som et tillegg, men ikke i stedet for munnbind eller god avstand til andre personer.
- Lag skillevegger, for eksempel av pleksiglass, der det er hensiktsmessig. Slike barrierer skal ha en størrelse som sikrer at de rekker minimum 20 cm utover kroppen i alle retninger.

I områder med lav luftfuktighet, lav temperatur og dårlig ventilasjon er det spesielt viktig å holde god avstand eller å ha skillevegger eller andre tiltak for å begrense kontakt mellom personer.

3.1.2 Håndhygiene

Unngå å berøre ansiktet med urene hender. Da hindrer du smitte via hendene til øyne, munn og luftveier. Hold hendene rene og smittefrie ved å berøre færrest mulig berøringspunkter. Husk at regler om hygiene skal overholdes også på fritid og i egen bolig, ikke bare ved produksjonslinjen.

- Utfør håndhygiene ved ankomst, fortrinnsvis håndvask. Hånddesinfeksjon er et alternativ der håndvask ikke er tilgjengelig.
- Utfør håndvask som et minimum etter toalettbesøk, før og etter kjøkkenarbeid og spising, og ellers ved behov.
- Håndvask med lunkent vann og flytende såpe forebygger smitte effektivt. Selve vaskeprosessen bør ta minst 40–60 sekunder, og tørk hendene, helst med engangs-papirhåndklær.
- Lufttørkere kan bli forurenset og blåse mikroorganismer tilbake på personene og i omgivelsene. Ved bruk av lufttørkere er godt renhold av disse ekstra viktig.

3.1.3 Nyse- og hostehygiene

- Nys og host enten i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask eller desinfiser hendene etterpå.
- Unngå å berøre ansiktet, spesielt øyne, munn og nese.

3.1.4 Syke personer

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer (spesielt ved hosting og nysing) ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre.

Enkelte sykdommer og allergier gir lignende symptomer som ved covid-19. Den enkelte vurderer selv om symptomene kan være forårsaket av covid-19 eller om de utelukkende skyldes annen sykdom eller allergi. Ved tvil holder personen seg hjemme og testes for covid-19.

Syke personer med påvist covid-19 skal være i isolering.

Dersom en kjenner symptomer som kan skyldes covid-19 mens en er på jobb, skal en unngå ytterligere kontakt med andre og forlate arbeidsplassen, helst uten å benytte offentlig transport. En skal melde fra til arbeidsgiver eller overordnet, som har ansvar for å melde fra til kommunehelsetjenesten. Det skal avklares hvilke nærkontakter den syke har hatt på arbeidsplassen. Videre oppfølging skjer i regi av kommunehelsetjenesten.

3.2 Spesifikke smitteverntiltak

3.2.1 Generelt

Tilrettelegg for at alle ansatte og besøkende til enhver tid kan følge de generelle smittevernradene. Folkehelseinstituttet anbefaler ikke generell bruk av munnbind eller hansker. I områder med økt smittepress kan kommunen innføre anbefaling eller påbud om munnbind der man ikke kan holde minst 1 meter avstand.

3.2.2 Kunder og besøkende

- Vurder å opprette merking på gulvet rundt i lokalet for å sikre avstand mellom besøkende.
- Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko.
- Det skal legges til rette for at besøkende skal holde minst 1 meter avstand til andre. Skillevegger, for eksempel av pleksiglass, kan vurderes som ytterligere tiltak der det er hensiktsmessig. Slike barrierer skal ha en størrelse som sikrer at de rekker minimum 20 cm utover kroppen i alle retninger.
- Alle dokumenter skal så langt som mulig utveksles og signeres elektronisk. Signering av sluttseddel skjer elektronisk.
- Legg til rette for god håndhygiene. Alle ansatte og besøkende skal foreta håndvask eller hånddesinfeksjon på vei inn og ut av lokalet. Hånddesinfeksjon bør også være tilgjengelig inne i lokalet.
- Kontaktpunkter skal rengjøres hyppig. Hyppigheten av rengjøring skal vurderes av virksomhetene og være avhengig av type kontaktpunkt og hvor ofte de ulike kontaktpunktene berøres av ulike personer. Eksempler på kontaktpunkter er berøringsskjermer, styringspaneler, dørhåndtak, gelendre, bordflater og disker.
- Det skal benyttes hansker ved trossehandling ved ankomst og avgang. Fartøy og kjøper bør avtale på forhånd hvordan ankomst og avgang skal gjennomføres. For eksempel kan personell fra kjøper ta imot første trosse, og fartøyet selv håndtere øvrige fortøyninger i henhold til eksisterende rutiner.
- Dersom det er mistanke om koronasmitte om bord i et fartøy eller hos kjøper, skal det tas ekstra forhåndsregler for å unngå smittespredning mellom fartøy og kjøper. I et slikt tilfelle skal lossing av fangst foregå uten kontakt mellom personell ved fartøyet og hos kjøper. Fortøyning av fartøyet og oppkobling av losseutstyr skal gjennomføres uten kontakt mellom partene.

3.2.3 Ansatte

- Ansatte skal holde minst 1 meter avstand, om mulig 2 meter. Dette skal overholdes i alle situasjoner, blant annet i garderobe, under arbeid og i pauser.
- Vurder merking på gulv for å sikre avstand også i garderobes og pauseområder, for eksempel røykeområder.
- Roping under arbeid bør unngås, da dette kan øke smittefaren. Bruk gjerne andre kommunikasjonsformer.
- Nærkontakt ansikt til ansikt ved passering bør unngås.
- God håndhygiene.
- Felles nettbrett, berøringsskjermer, kasser og tastaturer vaskes av etter bruk.
- Utfør hyppig vask av arbeidsklær i henhold til vaskedeklarasjon.
- Begrens bruk av offentlig transport der det er mulig.
- Dersom de ansatte er delt inn i kohorter (grupper), bør den enkelte sørge for minst mulig kontakt med ansatte i andre kohorter enn ens egen.
- Ansatte skal gjennomføre opplæring i smittevernrutiner på arbeidsplassen, og rutinene skal være lett tilgjengelige for alle ansatte.
- Ansatte skal gis særlig opplæring i hygiene og rengjøringsrutiner.
- Ansatte med symptomer på covid-19 skal ikke komme på jobb. Ansatte som utvikler slike symptomer, skal forlate arbeidsstedet.

3.2.4 Ansattes boforhold

Følgende anvisninger skal gis for å redusere faren for smitte blant ansatte som bor i bofellesskap, for eksempel hybelbygg:

- Ikke besøk hybel til andre beboere.
- Utfør håndvask hver gang du kommer inn i egen hybel.
- Tilrettelegg møblering i fellesrom slik at det er enkelt å overholde anbefalt avstand på minst 1 meter, om mulig 2 meter.
- Angi ved oppslag hvor mange som maksimalt kan oppholde seg i fellesrom. Oppslagene skal være på språk som beboerne forstår.
- Unngå om mulig felles transport mellom bosted og arbeidssted.

Se også reglene om karantene og isolering (5.4 og 5.5). Personer som er i karantene eller isolering, for eksempel i første periode etter ankomst til Norge, skal ikke dele kjøkken og bad med andre.

3.3 Produksjonslokaler og kontorlokaler

3.3.1 Generelt

- Vær oppmerksom på at lav luftfuktighet og lav temperatur kan medføre ekstra risiko for smittespredning. Vær derfor ekstra nøye med å holde avstand i slike lokaler, minst 1 meter, om mulig 2 meter.
- Sørg for god ventilasjon i alle lokaler.
- Sørg for godt renhold av lokalene.
- Påse at det er mulig å holde tilstrekkelig avstand over alt i lokalene. Iverksett tiltak, for eksempel «enveiskjøring», dersom det er nødvendig.

3.3.2 Besøk og møter

For resepsjon og mottak gjelder følgende:

- Ha hånddesinfeksjon tilgjengelig for ansatte og besøkende.
- Påse at ansatte og besøkende holder minst 1 meter avstand, om mulig 2 meter avstand.
- Vurder fysisk barriere, for eksempel pleksiglass. Slike barrierer skal ha en størrelse som sikrer at de rekker minimum 20 cm utover kroppen i alle retninger.
- Vurder merking på gulv for å sikre avstand mellom personer.
- Rengjør berøringspunkter hyppig.

Ved gjennomføring av møter gjelder følgende:

- Vurder muligheten for gjennomføring av digitale møter.
- Sørg for oppslag, om nødvendig på flere språk, på møtestedet som informerer om anbefalt minsteavstand mellom møtedeltakere og angir høyest antall personer i lokalet.
- Ved gjennomføring av fysiske møter skal ansvarlig møteleder sikre at smitteverntiltakene opprettholdes.
- Sørg for registrering av kontaktinformasjon for møtedeltakere og besøkende.
- Merk eller fjern stoler som ikke skal brukes.
- Felles nettbrett, datamaskiner og tastaturer skal vaskes etter bruk.

Hvert kontor bør ha en smittevernansvarlig. Antall besøkende til egen virksomhet skal begrenses.

3.3.3 Spiserom, kantine og sanitærfasiliteter

For spiserom gjelder følgende:

- Vask hender og/eller bruk desinfeksjonsmiddel ved inngang til spiserom.
- Rengjør berøringsflater (for eksempel håndtak) på felles kjøleskap før, under og etter spisetid.
- Sørg for oppslag, om nødvendig på flere språk, som informerer om anbefalt minsteavstand mellom personer og angir høyest antall personer i lokalet.
- Plasser papirdispensere slik at papir er tilgjengelig for å unngå hudkontakt ved bruk av kanner og mugger.
- Rengjør spisebord med vann og rengjøringsmiddel etter hver bordsetning.
- Tilrettelegg møblering i fellesrom slik at kravet til minst 1 meter (om mulig 2 meter) avstand overholdes.
- Ikke berør utstyr som du ikke skal bruke selv.
- Vurder å redusere antall felles berøringspunkter hvis man forsyner seg selv.
- Sørg for hyppig rengjøring av felles berøringspunkter og felles bestikk. Der det benyttes felles utstyr som krydder, ketsjup o.l., skal disse rengjøres hyppig, og håndhygienefasiliteter bør være lett tilgjengelige.
- Vurder engangsforpakninger og engangsutstyr.

For sanitærfasiliteter gjelder følgende:

- Utfør hyppig renhold, spesielt på berøringspunkter.
- Tørk hender med papirhåndklær. Ved bruk av lufttørkere er godt renhold av disse ekstra viktig.
- Unngå kø om mulig. Hold minst 1 meter avstand til andre personer.
- Vurder merking på gulv med avstandsmål.

I garderobes skal det være klart skille mellom arbeidstøy og privattøy, for å unngå kontaminering.

3.3.4 Viktige berøringspunkter

Viktige berøringspunkter rengjøres spesielt nøye. Denne listen er ikke uttømmende:

- kjøkkenkrok, tekjøkken o.l., kaffemaskin, oppvaskmaskin o.a.;
- betalingsterminaler, telefoner, PC-skjerm og utstyr, berørings skjermer o.l.;
- bord og stoler;
- lysbrytere, heisknapper o.l.;
- gelender;
- dørhåndtak og området rundt;
- dispensere for såpe og papir;
- kraner og dusjhoder;
- lufttørkere;
- toaletter.

Vær spesielt påpasselig med redskaper, verktøy, maskiner og utstyr som har flere brukere. Disse skal rengjøres mellom hver bruker.

4 Generelt om koronavirus, covid-19 og smitte

Koronaviruset smitter hovedsakelig via luft, dråpe eller kontakt. Viruset kan overleve fra timer til flere dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys, utskifting av luft og luftfuktighet.

Symptomer på covid-19 er luftveisinfeksjon, feber, hoste, tungpustethet eller tap av smaks- eller luktesans.

Koronaviruset fjernes ved rengjøring med vanlige rengjøringsmidler. Det er derfor ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Hvis desinfeksjon likevel brukes, skal synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir. Ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet.

Risikoen for smitte øker med tiden man er sammen og jo mindre avstanden er mellom personer. Et av de viktigste smitteverntiltakene er derfor å sørge for god avstand mellom personer som møter hverandre, og å reduseres antall kontakter og kontakthypigheten. På den måten reduseres muligheten for smitteoverføring. De fire viktigste virkemidlene for å redusere smittespredning av koronavirus er:

- 1) økt avstand mellom personer;
- 2) redusert kontakthypighet mellom personer;
- 3) god hygiene;
- 4) syke personer skal være i isolering eller karantene.

5 Ved påvist smitte

5.1 Generelt

Det er kommunehelsetjenesten og øvrige helsemyndigheter som har ansvar for oppfølging i tilfelle smitte påvises. Dette kapitlet orienterer om hvilke prosedyrer som i så fall vil bli fulgt.

5.2 Testing

Dersom en har en eller flere av symptomene på covid-19, eller dersom en er vurdert av lege som mistenker covid-19, gjennomføres testing.

Dersom en har hatt nær kontakt med person som har fått bekreftet eller mistenkt covid-19, bør en også gjennomføre testing.

Det er kommunehelsetjenesten som har hovedansvar for testingen. Selvtesting er et supplement til, og kan i mange tilfeller erstatte, testing hos kommunehelsetjenesten.

Som hovedregel skal en holde seg i karantene etter testing inntil en har fått svar. En skal ikke gå på jobb eller skole, en skal ikke ta offentlig transport eller oppsøke offentlige steder, og en skal holde god avstand til alle andre enn sine nærmeste.

Ved negativ test kan en gå tilbake på jobb eller skole dersom en føler seg frisk og er feberfri, selv om en fortsatt har noen symptomer på luftveisinfeksjon. Ved nye eller forsterkede symptomer skal en sørge for å bli testet på nytt.

5.3 Smittesporing

Smittesporing er prosessen med å finne, informere og eventuelt følge opp eller teste nærkontakter til personer med påvist koronasmitte. Formålet med systematisk smittesporing er å kunne bidra til å bryte en smittekjede.

Kommunehelsetjenesten har et overordnet ansvar for smittesporing, men den enkelte kan selv bidra med å informere mulige nærkontakter, slik at smittekjeden brytes så raskt som mulig.

Alle som er involvert i smittesporing i helsetjenesten, er pålagt taushetsplikt ved håndtering av personopplysninger.

Alle ansatte og besøkende oppfordres til å ha appen «Smittestopp» i aktiv bruk på sin mobiltelefon. Appen vil varsle deg om eventuell nærkontakt med en som har testet positivt for covid-19. Om du selv tester positivt, kan du bidra til å forebygge smittespredning ved at andre blir varslet gjennom «Smittestopp». Det er frivillig å bruke appen, så dette er en oppfordring og ikke et krav. Du er anonym overfor andre når du registrer positiv prøve ved innlogging via ID-porten.

5.4 Karantene

Covid-19-forskriften gir regler for karantene og isolering (se forskriftens kapittel 2). Her er noen av punktene i disse reglene. Merk at reglene ofte blir oppdatert.

En kan pålegges karantene i inntil 10 dager etter ankomst til Norge og etter å ha vært i nærkontakt med en person som er smittet. Karantenetiden kan etter visse regler forkortes gjennom testing med negativt testresultat. Ved et positivt testresultat skal en over i hjemmeisolering.

Følgende regler gjelder ved pålagt karantene:

- En kan omgås de en bor sammen med som normalt, men unngå besøk.
- En skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet.
- En skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- En skal ikke ta offentlig transport.
- En skal unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand.
- En bør som hovedregel ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker og kafeer. Ved mangel på alternativer kan en gå ut for å gjennomføre nødvendige ærend i butikk eller apotek, men sørge for å holde tilstrekkelig avstand (minst 1 meter) til andre og unngå kø.
- En kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.
- En skal være årvåken på egne symptomer. Dersom en får feber eller luftveissymptomer, skal en isolere seg og la seg teste så snart som mulig.

Under karantenen skal en oppholde seg på et egnet sted:

- Det vanligste er å gjennomføre karantene i eget hjem. For at et annet oppholdssted skal egne seg, må det være mulig å unngå kontakt med andre enn de en til vanlig bor sammen med.
- Dette betyr at overnattingssteder der en må omgås andre gjester, ikke er egnet for karantene. Opphold i campingbil, campingvogn, telt eller hytte på campingplasser uten eget bad, toalett og kjøkken godtas ikke som adresse for gjennomføring av karantenetiden hvis en må dele fasiliteter med andre personer enn sine nærmeste eller reisefølget. Det samme gjelder opphold på adresser hvor en må dele rom og fasiliteter med andre enn de en til vanlig bor sammen med, for eksempel hybelhus og andre boliger med felles bad eller kjøkken.

- Karantene i andres hjem er greit dersom den som er i karantene, og dennes husstand er de eneste gjestene.

Covid-19-forskriftens kapittel 2 gir unntak fra karantenereglene for samfunnskritisk personell og i forbindelse med visse arbeidsreiser og for personer som pendler mellom land i forbindelse med arbeidet. Matforsyning er å regne som samfunnskritisk. Unntaksreglene forutsetter hyppig testing. Merk at disse reglene kan endre seg.

5.5 Isolering

Dersom en person er bekreftet smittet av covid-19, skal vedkommende isoleres. Vedkommende skal da oppholde seg i egen bolig eller på et annet egnet oppholdssted der det er mulig å unngå nærkontakt med andre, med enerom, eget bad, og eget kjøkken eller levering eller servering av mat, isolert fra andre, så langt som mulig også fra andre i samme husstand.

Dette gjelder for hjemmeisolering:

- En skal ikke gå ut av hjemmet, men en kan oppholde seg i egen hage eller på egen balkong.
- En må få hjelp av andre til å gjøre nødvendige ærend.
- Hold minst 1 meter avstand til andre som en bor sammen med, når dette er mulig.
- Hvis mulig, bør en ha eget rom og bad. Bruk egne baderomsartikler, som for eksempel håndkle.
- Avtal med lege om oppfølging av egen helsetilstand.
- Ring helsevesenet hvis det er behov for legehjelp fordi sykdommen forverres (for eksempel ved pustevansker) eller av andre årsaker. Fortell at du har covid-19 når du ringer. Da kan de iverksette tiltak for å hindre at andre blir smittet. En bør ikke benytte offentlig transport.
- Rengjør hjemmet hyppig, særlig overflater som baderomservant, toalett, dørhåndtak og kjøkkenbenk. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes. Brukte tekstiler og sengetøy legges rett i vaskemaskin og vaskes på minimum 60 °C.
- Personer i samme husstand skal være i karantene.
- Personer i samme husstand må være nøye med håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann. Husk særlig å vaske eller desinfisere hendene når en forlater rommet hvor den som er i hjemmeisolering, oppholder seg, og etter kontakt med vedkommende eller utstyr vedkommende har brukt, og før en skal ut av huset.
- Legen vurderer hvor lenge en må være isolert. En skal minst være isolert 8 dager etter at en ble syk.

6 Ytterligere informasjon

Ytterligere informasjon om koronavirus og covid-19 fins på følgende nettsider:

- På regjeringen.no: <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/id2692388/>.
- På helsenorge.no: <https://helsenorge.no/koronavirus>.
- På Folkehelseinstituttets sider: <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>
- Spesielt om karantene og isolering: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>
- Håndbok for oppdaging, vurdering og håndtering av covid-19-utbrudd i kommunen (på FHIs sider, blant annet om risikonivåer): <https://www.fhi.no/nettpub/overvaking-vurdering-og-handtering-av-covid-19-epidemien-i-kommunen/>
- *Covid-19-forskriften*: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>

— *Lov om vern mot smittsomme sykdommer (smittevernloven):*
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1994-08-05-55>

Oversikt over virksomheter med kritisk samfunnsfunksjon og nøkkelpersonell:
<https://www.regjeringen.no/no/tema/samfunnssikkerhet-og-beredskap/innsikt/liste-over-kritiske-samfunnsfunksjoner/id2695609/>.

Merk at informasjonen kan bli endret over tid. Dette gjelder også *covid-19-forskriften*.

Informasjon om øvrige smittevernsesifikasjoner på Standard Norges nettsider:
<https://www.standard.no/smittevernveiledning>.

7 Sjekkliste og huskeliste

Tabell 1 – Sjekkliste for ledelsen

Tiltak	Dato	Gjort	Merknad
Gjennomfør opplæring i smittevern for alle ansatte, også midlertidig ansatte			
Etabler system for dokumentering av opplæringstiltak			
Oppnev smittevernansvarlige (hvis aktuelt)			
Inndel ansatte i grupper (hvis aktuelt)			
Tilrettelegg for tilfredsstillende bolig for midlertidig ansatte			
Tilrettelegg for isoleringsbolig i tilfelle (midlertidig) ansatte blir syke			
Gjennomfør risikovurdering av arbeidsplassen med tanke på smitte			
Vurder hvilke språk som skal benyttes til opplæring og oppslag			
Tilrettelegg for elektronisk utveksling og signering av dokumenter			

Tabell 2 – Sjekkliste for gjennomføring av tiltak

Tiltak	Dato	Gjort	Merknad
Gjennomfør oppmerking av gulv for å sikre avstand			
Monter og kontroller eventuelle skillevegger (pleksiglass e.l.)			
Sørg for at det er mulig å holde avstand; merk eventuell «enveiskjøring»			
Tilrettelegg for god avstand i møterom og kontorlokaler; fjern møbler om nødvendig			
Sørg for oppslag på aktuelle språk om smittevern			
Sørg for oppslag på aktuelle språk om hvor mange som kan oppholde seg i hvert rom			
Sjekk at såpe- og desinfeksjonsdispensere virker og er fulle			
Sjekk at alle dispensere er fylt med korrekt middel			
Sørg for godt renhold av eventuelle lufttørkere			
Sørg for at tørkepapir er tilgjengelig der det trengs			
Sørg for renhold av alle kontaktpunkter (berøringskjermer, tastaturer, utstyr o.a.)			
Sørg for godt renhold av fellesarealer			
Sørg for god ventilasjon av lokalene			

Tabell 3 – Huskeliste for ansatte og besøkende

Tiltak
Hold deg hjemme dersom du er syk
Hold anbefalt avstand til andre
Unngå unødvendig kontakt med andre
Sørg for god håndhygiene
Bruk munnbind når det er påkrevd
Husk å nyse og hoste i albuekroken eller i papir som kastes
Gi beskjed dersom du ser noe som bør eller kan forbedres
Bruk gjerne appen «Smittestopp» på mobiltelefon

Tabell 4 – Sjekkliste for virksomheten ved påvist smitte

Tiltak	Dato	Gjort	Merknad
Sørg for at syke og mistenkt smittede personer holdes isolert og ikke er på jobb			
Orienter kommunehelsetjenesten om situasjonen og om mulige nærkontakter			
Sørg for ekstra rengjøring av områder og utstyr som kan være infisert			
Sørg for at mulig smittede personer blir testet			
Legg til rette for at mulig smittede personer kan overholde karantenereglene			

- Norsk Standard fastsettes av Standard Norge og er varemerkebeskyttet.
- Andre leveranser fra Standard Norge, som tekniske spesifikasjoner, workshopavtaler og veiledninger, utgis etter ferdigstilling uten formell fastsetting.
- Standard Norge kan gi opplysninger om innholdet og svare på faglige spørsmål.
- Spørsmål om gjengivelse rettes til Standard Online AS.
- Inntektene fra salg av standarder utgjør en stor og avgjørende del av finansieringen av standardiseringsarbeidet i Norge.
- Mer informasjon om standardisering, standarder, kurs og andre produkter finnes på www.standard.no.

Standard Norge
Postboks 242
1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

info@standard.no
www.standard.no

Standard Online AS
Postboks 252
1326 Lysaker

Telefon 67 83 87 00

salg@standard.no
www.standard.no

Besøksadresse:

Lilleakerveien 2A
0283 Oslo