

29.04.20

Tilråkning om justering av avstands anbefaling og gruppestørrelser

Dette er en oppdatering av dokument fra 23.03, og igjen oppdatert 29.04.20.

Dokumentet omhandler anbefalingen om maksimalt fem personer i en gruppe, og 2 meters avstand mellom deltakerne i gruppen. Her diskuteres kort kunnskapsgrunnlaget bak justering av denne anbefalingen, basert på risiko for å smittes gitt deltagelse i vanlig daglig aktiviteter. Risiko for å bli smittet er basert på:

- Hvor stort smittepresset er i samfunnet
- Nærhet til smittet person
- Varighet av eksponering
- Miljøet (ventilasjonsforhold)

Notatet gir først og fremst en vurdering rundt hensiktsmessigheten i å definere små grupper som kan ha tettere kontakt. For større grupper og arrangementer vises det til eget notat.

Vurdering rundt små grupper med tettere kontakt

Samfunnet åpnes nå gradvis. Det har hele tiden vært gitt anbefalinger om hvem som kan ha nærere kontakt gitt epidemien med covid-19. For barn har det vært en oppfordring til å begrense antall lekevenner til 1-2 stykker, og for samfunnet for øvrig har det vært gitt en anbefaling om maks fem og to meter avstand innad i gruppen. Med maks fem og to meter mellom alle vil deltakerne i gruppen ikke være det som defineres som nærkontakt, og smitterisikoen vil være svært lav dersom denne anbefalingen følges.

Det er imidlertid vanskelig å følge denne anbefalingen i alle sammenhenger, og selvom vi fortsatt ønsker å vektlegge viktigheten av sosial distansering, så mener vi det er hensiktsmessig å justere anbefalingen om maks fem og to meter mellom hver gruppedeltaker for bedre gjennomførbarhet.

Vurderinger rundt avstand

Her omtales avstand mellom friske og presymptomatiske personer, og ikke personer med symptomer på akutt luftveisinfeksjon.

Det er ikke noe godt kunnskapsgrunnlag for hvilken avstand som er nødvendig for å forebygge smitte fra dråper-/aerosoler. Det er ingen internasjonal enighet om hvor langt personer uten symptomer burde stå fra hverandre utenfor helsetjenesten. Tyskland og Australia bruker 1,5m, Spania 1-2, USA 1,8m, og England omtaler fysisk distanse (2m) bare på arbeidsplass og sykehus. Danmark har nylig endret fra 2 meter til 1-2 meter.

Før Covid-19 var praksis slik at man operert med 1m avstand for å forebygge dråpesmitte. Dette er nevnt i isoleringsveileden fra 2004 og i flere internasjonale dokumenter. Studier fra SARS-CoV-1 og MERS viste mulig spredning over større avstander, studiene var retrospektive, små og av lav kvalitet. CDC endret sine råd på grunnlag av resultater fra en studie. De studiene som ligger til grunn for anbefalingene er eksperimentelle og resultatene ikke nødvendigvis overførbare til en klinisk setting.

Tilråding:

En generell anbefaling om 1 meter avstand mellom personer er tilstrekkelig for å redusere risiko for smitte. Dette gjelder særlig når smittepresset er begrenset, når det samtidig gis råd om renhold og hånd- og hostehygiene, og når alle med luftveissymptomer, og personer i karantene og hjemmeisolering, skal holde seg hjemme. I kommunikasjonen ut til den generelle befolkningen kan man vurdere å kommunisere «minst 1 meter men gjerne mer der det er mulig».

Vurderinger rundt gruppestørrelse

Det er ingen evidens utfra et smittevern faglig grunnlag å si noe om at en bestemt gruppestørrelse vil gi bedre smittevern. Like fullt vil det være lettere ute i samfunnet å opprettholde oppfordringen om avstand i mindre grupper enn når disse blir store. En angivelse av gruppestørrelse blir altså en måte å gi rom for bedre kontroll med det som vi vet virker, nemlig fysisk distansering. I tillegg vil avgrensede gruppestørrelser gjøre kontaktsporingsarbeid enklere.

I og med den gradvise åpningen som nå er besluttet, blir det stadig vanskeligere å kommunisere rundt dette med gruppestørrelser på 5 personer i alle situasjoner. Dette er ikke gjennomførbart på skole, i arbeidslivet, innen kollektivtransport, i en begravelse og i flere andre situasjoner. I samlinger der kontaktinformasjon til deltakere er tilgjengelig, slik som på skole og deler av kollektivtransport, er det også mulig å gjennomføre kontaktsporing rundt tilfeller. Mange typer arrangementer vil også ha god oversikt over deltakerne.

Det har hele tiden i enkelte sammenhenger vært behov for at mindre grupper samles og holder kortere avstand enn 2 meter. Vi vurderer at gruppestørrelse fem bør forlates som begrep, men at man generelt tilrås at de som må ha nær kontakt bør være færrest mulig, og at smittevernmessige forholdsregler må tas

Tilråding:

Anbefalingen om en gruppestørrelse på maksimalt 5 personer forlates, og erstattes av et tydeligere fokus på viktigheten av avstand der flere personer er samlet. For større arrangementer og grupper vises det til eget notat.