

Vedlegg 1. Tiltakspakker for hvert risikonivå

Folkehelseinstituttet, 15.4.2021

Tabellen inneholder eksempler på tiltak som bør vurderes på hvert nivå. Tiltakene angitt på et gitt nivå kommer i tillegg til tiltakene på nivåene under og i tillegg til de til enhver tid gjeldende nasjonale tiltak. Tiltakene kan særlig rettes inn mot kjente utbrudd, situasjoner og grupper med økt smittespredning. Videre skal man alltid drive testing og smittesporing.

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 informasjonsmaterieill.				
Helse- institusjoner og helsetjeneste	Se vedlegg 2				
Risikogrupper Vi skiller mellom grupper med lett/moderat økt risiko og grupper med høy risiko. Les mer her: Råd til risikogrupper	Alle: Leve som andre, men vær særlig nøye med å følge de generelle smittevernrådene til befolkningen.	Grupper med lett/moderat økt risiko: Leve som andre, men vær særlig nøye med å følge de generelle smittevernrådene til befolkningen Tillegg for grupper med høy risiko: Leve mer tilbaketrukket. Begrense antall nære kontakter og unngå steder der mange samles. Tilrettelegging av arbeidsplassen kan være aktuelt.	Samme som ved risikonivå 2.	Grupper med lett/moderat økt risiko: Leve mer tilbaketrukket. Du kan omgås de du bor med som vanlig og ha annen sosial kontakt hvis du følger rådene for risikonivå 2-3, og: De du bor med er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene. Du begrenser antall nære kontakter. Du unngår steder der mange samles (kjøpesenter, kollektivtransport, ol.), eller går dit når det er færre personer og mer plass.	Samme som ved risikonivå 4

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
				<p>Tilrettelegging av arbeidsplassen kan være aktuelt.</p> <p>Tillegg for grupper med høy risiko:</p> <p>Du bør trekke deg tilbake og leve skjermet i denne perioden. Holde økt avstand (gjerne 2 meter) til andre enn de en bor med. Få hjelp til innkjøp. De du bor med (eller er tilsvarende nære) bør også leve mer tilbaketrukket, ellers bør du holde økt avstand til dem. Hvis ikke mulig, kan du vurdere om du har mulighet for å bo et annet sted midlertidig.</p> <p>Pasienter med risiko for alvorlig forløp kan i særskilte tilfeller sykemeldes.</p>	
Privatlivet for alle	<p>Hold minst en meters avstand til andre enn dine nærmeste</p> <p>Hold to meters avstand ved høyrisikoaktiviteter innendørs (voksne)</p>	<p>Reduser antall sosiale kontakter</p> <p>Unngå større forsamlinger</p>	<p>Inntil 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer</p> <p>Antallet kontakter gjennom en uke bør begrenses i sosiale sammenhenger ut over nødvendige kontakter i jobbsammenheng, husstandsmedlemmer og barnehage- og skolekohorter.</p>	<p>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.</p> <p>Forsterket råd om å holde avstand. 2 meter avstand gir større risikoreduksjon og er anbefalt i møte med personer i</p>	<p>Unngå besøk i private hjem.</p> <p>Personer som bor alene, og barn og ungdom kan ha besøk av 1-2 faste kontakter.</p> <p>Forsterket råd om å holde 2 meter avstand til andre mennesker</p>

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
				risikogrupper og i situasjoner der smitterisikoen antas å være høyere.	
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). Munnbind for ansatte på arbeidsplasser der man ikke kan holde avstand til andre.	
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 når det er praktisk mulig og ikke går ut over kvaliteten i tjenester for sårbare grupper. Vurder å stenge kantine og andre områder ansatte samles.	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.
Butikker og kjøpesentre	Generelle smitteverntiltak (avstand, renhold, informasjon)		Redusere antall kunder		Vurder å stenge kjøpesentre og ikke-nødvendige butikker

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Én-til-én- virksomheter utenfor helsetjenesten	Følge veilederen for slike tjenester.		Vurdere 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.		Vurdere å stenge.
Private sammen- komster i eget hjem	Oppfordre til utendørs sammenkomster der det er mulig Inntil 50 personer så lenge man kan holde avstand	Inntil 20 personer så lenge man kan holde avstand	Inntil 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer		Forby private sammenkomster i eget hjem. Personer som bor alene og barn og ungdom kan ha besøk av 1-2 faste kontakter
Private sammen- komster (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 minnestund etter begravelse og bisettelser)
Arrangementer	Arrangere utendørs heller enn innendørs Innendørs med eller uten faste, tilviste plasser: inntil 600 (i kohorter på 200) Utendørs med eller uten tilviste plasser: inntil 600 i kohorter på 200	Innendørs. Inntil 100 personer uten faste, tilviste plasser og inntil 200 med aste, tilviste plasser. Utendørs med eller uten faste, tilviste plasser: inntil 600 i kohorter på 200.	Innendørs: Inntil 20 personer uten faste, tilviste plasser og inntil 100 personer med faste, tilviste plasser. Utendørs: inntil 200 personer uten faste, tilviste plasser og inntil 600 i kohorter på 200 med faste, tilviste plasser.	Innendørs: Inntil 10 personer uten faste tilviste plasser og inntil 20 med faste, tilviste plasser. Begravelser/bisettelser: inntil 50 personer. Utendørs: inntil 50 personer.	Forby arrangementer. Begravelser/bisettelser: inntil 30 personer.

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
Serverings- steder	Oppfordre til utendørservering Generelle smitteverntiltak (avstand, renhold, informasjon)	Redusere lydnivået slik at man kan ha samtale med minst 1 meters avstand	Stans i innslipp og stans i skjenking fra kl. 22.00 Skjenking bare på steder med matsservering og bare ved bestilling og servering ved bordet. Påbud om å ha et system for registrering av gjester for skjenkesteder Redusere antall gjester, spesielt innendørs	Skjenkestopp	Stenging, kun take-away
Underholdnings- tilbud (fornøyelses- parker, bingohaller, spillehaller, muséer o.l.)	Generelle smitteverntiltak (avstand, renhold, informasjon)		Redusere antall gjester, spesielt innendørs	Stenging.	Stenging
Treningsentre og svømmehaller (ses i sammenheng med breddeidretten)	Hold to meters avstand ved høyintensitetstrening innendørs (voksne) Generelle smitteverntiltak (avstand, renhold, informasjon)		Innendørs: redusere antallet gjester, evt. kun tillate individuell trening samt opprettholde svømmetrening for barn og unge og opprettholde rehabilitering og behandling for alle aldre.	Stenging. Opprettholde svømmetrening for barn og unge og opprettholde rehabilitering og behandling for alle aldre.	Stenging
Universiteter og høyskoler	Tilstedeværende undervisning så langt det er mulig, men sikre avstand mellom studenter		Øke andel digital undervisning, unngå større forelesninger og sammenkomster. Registrere hvem som er til stede og seteplassering ved	Digital undervisning som hovedregel, med unntak av studier som krever fysisk tilstedeværelse.	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
	Studentene bør ha tilgang til lesesaler og andre fasiliteter.		fysiske forelesninger for å lette smittesporing	Undervisning med forsterkede smitteverntiltak og i små, faste grupper kan gjennomføres i tillegg slik at alle studentene har noe oppmøte hver uke. Vurder å stenge kantiner og andre områder der studenter samles. Lesesaler og biblioteker kan holdes åpne med smitteverntiltak.	
Barnehager, grunnskole, videregående skole og skolefritids-ordning	Beredskapsplan for rask endring av tiltaksnivå ved behov	Gult nivå.	Gult nivå som hovedregel. Rødt nivå <i>kan</i> vurderes utfra en helhetsvurdering. Varighet av rødt nivå bør settes for 14 dager av gangen, med fortløpende vurdering av tiltaksbyrde og forholdsmessighet.	Gult nivå. Rødt nivå* bør vurderes for videregående skole. Rødt nivå i barnehage og grunnskole kan vurderes utfra en helhetsvurdering. Varighet av rødt nivå bør settes for 14 dager av gangen, med fortløpende vurdering av tiltaksbyrde og forholdsmessighet.	Rødt nivå* for barnehage, grunnskole og videregående skole. Varighet av rødt nivå bør settes for 14 dager av gangen, med fortløpende vurdering av tiltaksbyrde og forholdsmessighet
Breddeidrett	Oppfordre til utendørstrening Voksne: Gruppestørrelse 20. Unntak for 1-metersregelen der det er nødvendig for normal utøvelse av aktiviteten (gjelder kun trening, ikke kamper, cuper og stevner).		Voksne: Redusert gruppestørrelse ved trening 1-metersregelen må overholdes i alle situasjoner Barn og unge: Vurdér å stanse kamper, turneringer, stevner og andre arrangementer der det deltar personer fra ulike, geografiske områder.	Stans breddeidrett for voksne innendørs Opprettholde innendørs rehabiliterings-/behandlingstilbud for voksne. Barn og unge: Stans kamper, turneringer, stevner og andre arrangementer der det deltar personer fra ulike, geografiske områder.	Stans breddeidrett for voksne og barn

Sektor/ aktivitet	Risikonivå 1 - Kontroll	Risikonivå 2 - kontroll med klynger	Risikonivå 3 - økende spredning	Risikonivå 4 - utbredt spredning	Risikonivå 5 – ukontrollert spredning
	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)			Vurder anbefaling om at 1- metersregelen må overholdes i alle situasjoner (f.o.m. ungdomsskolealder). I perioder med rødt tiltaksnivå på skoler bør begrensning av organiserte fritidsaktiviteter også vurderes. Det kan differensieres mellom utendørs-/innendørsaktiviteter og kontaktidretter/individuelle idretter. Redusert gruppestørrelse på innendørs aktiviteter kan vurderes for å kunne opprettholde tilbud.	
Andre fritidsaktiviteter (kor, korps, teater o.l.)	Oppfordre til utendørsaktivitet Voksne: Gruppestørrelse 20. Barn og unge: Gruppestørrelse 20. For avstandsregler - se egne veiledere		Voksne: Redusert gruppestørrelse Barn og unge: Vurdér å utsette konserter, forestillinger og andre arrangementer der det deltar personer fra ulike, geografiske områder	Voksne: Stans aktiviteter som samler flere innendørs Barn og ungdom: Stans konserter, forestillinger og andre arrangementer, der det deltar personer fra ulike geografiske områder. Vurder anbefaling om at 1- metersregelen må overholdes i alle situasjoner (f.o.m. ungdomsskolealder) I perioder med rødt tiltaksnivå på skoler bør begrensning av organiserte fritidsaktiviteter også vurderes. Redusert gruppestørrelse på innendørs	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
				aktiviteter kan vurderes for å kunne opprettholde tilbud. Utendørs aktiviteter og en-til-en undervisning kan normalt opprettholdes. Fritidsklubber og andre uorganiserte fritidstilbud kan holdes åpne med antallsbegrensninger og gode smitteverntiltak.	
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.	
Reise	Generelle reiseråd Unngå unødvendige reiser til land med høyere smittepress Karantene ved ankomst etter gjeldende regler.			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 jevnlig testing (screening) i grupper med høy forekomst, for eksempel som tillegg eller alternativ til stenging av videregående skoler, høyskole og universitet.	

* 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.

