



Overordnede retningslinjer for å ivareta god smittevern

– oppdatert 11.05.20

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. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virus spres i størst grad ved hoste- og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Det er ikke vist at det nye koronaviruset smitter via mat, drikke eller vann. Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.

De fire grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

- A. Syke personer skal ikke delta på våre arrangementer
- B. God hygiene
- C. God avstand og minst mulig kontakt mellom personer
- D. Minst mulig felles bruk og berøring av inventar og utstyr

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan tilfeller av Covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltakene i denne veilederen gjennomføres, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene nedenfor er en beskrivelse av hvilke smitteverntiltak som må være på plass for å lykkes med å redusere smitterisiko til et minimum.

Syke personer skal ikke delta på våre arrangementer

- Det må informeres tydelig om at de som kan være korona-syke, har symptomer på luftveisinfeksjon eller er i karantene ikke kan delta på våre arrangementer.
- Alle ansatte og frivillige som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke gå på jobb eller delta i forberedelse og gjennomføring av våre arrangementer.
- Ansatte og frivillige har et særlig ansvar for å følge myndighetenes råd om karantene og isolering ved utvikling av egne symptomer eller ved nærkontakt med mennesker med påvist smitte.
- Frivillige og deltagere skal informeres om at de skal melde fra til ansvarlig arrangør dersom de utvikler sykdom etter 1-2 dager.
- Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet covid-19 (smitteoppsporing), og skal varsle tjenesten dersom brukere eller ansatte får bekreftet covid-19. Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte videre tiltak og definerer nærkontakter til den syke.



God hygiene

- Sørg for god informasjon ved inngangspartiet mv. for deltagere og for tilsatte med råd for å unngå smitte.

- Det må tilrettelegges for håndhygiene, enten ved lett tilgjengelig håndvask eller hånddesinfeksjon for ansatte, frivillige og deltagere. Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk. Sørg for tilstrekkelig mengde papirhåndklær ved håndvask.

- Unngå håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt.
- Unngå å ta i ansiktet
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hender etterpå.

God avstand og minst mulig kontakt mellom personer

- Fra og med 7.5.2020 har regjeringen satt et maksimumsantall på 50 personer til stede i kirke/menighetslokale. Tallet inkluderer også medvirkende. Fremmøte må registreres med hjemmel i covid-19- forskriften og oppbevares i 3 uker.

- Det skal legges til rette for minst en meter avstand mellom personer. Dette skal skje både gjennom informasjon, organisering og fysisk tilrettelegging. Dette gjelder både i selve forsamlingslokalet, ved inngang/utgang og eventuell samling i friluft.

- Rommets størrelse overstyrer maksimumsantallet. Det vil derfor være aktuelt med et lavere deltagerantall i mindre lokaler for å sikre tilstrekkelig avstand.

- Det må tas hensyn til eventuelle kommunale bestemmelser om antallsbegrensninger

- Kravet om avstand gjelder ikke personer i samme husstand.

- Arrangøren bør vurdere fysiske tiltak for å bidra til tilstrekkelig avstand: Ommøblering av lokalet, avstenging av annenhver benke/stolrad, markering med tape på gulvet mv.

- Unngå felles rigging. Ommøbleringer og utstyr må settes fram i forkant av arrangementet.

- Artikulasjon ved fremførelse av sang av solister eller mindre grupper kan medføre økt fare for smitte spredning. Det anbefales derfor noe ekstra avstand i slike tilfeller.

- Felles servering av mat og drikke bør ikke finne sted.



- Reduser muligheten for kontakt som kan oppstå ved trengsel ved inngang, utgang, nattverd, musikkframføring mv.

Minst mulig felles bruk og berøring av inventar og utstyr

- Instrumenter, mikrofoner, bøker mv skal ikke deles og ikke berøres av andre enn den som skal benytte det.
- Sangbøker bør ikke benyttes. Bruk programark eller framvisning på skjerm/prosjektor.
- Husk desinfisering av pianotangenter og annet utstyr som kan brukes av flere personer. Desinfisering bør gjennomføres mellom hvert skifte av utøver.

Generelt renhold

Aktiviteter forutsetter rutiner for rengjøring. Rutinene gjelder alle rom som benyttes.

- Det anbefales god, generell rengjøring av lokalene. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.
- Dørhåndtak, vaskeservanter, trappegelendre og andre gjenstander eller kontaktflater som hyppig berøres bør rengjøres hyppig.
- Etanolbasert desinfeksjonsmiddel kan brukes på ellers rene flater, men vær oppmerksom på at dette ikke er tilstrekkelig ved synlig skitne overflater. Synlig skitne overflater må derfor rengjøres før eventuell bruk av desinfeksjonsmidler i tillegg.
- Utstyr som er brukt rengjøres før neste bruk. Dette gjelder også orgel, piano, talerstol, mikrofoner, ledninger, høyttaleranlegg, og flater i andre rom som brukes i tilknytning til arrangementet dersom flere benytter disse.
- Brukere av blåseinstrumenter i arrangementet må ha egne rutiner for bruk og renhold.
- Dersom lokalets toaletter skal være tilgjengelige, må det også her være rutiner for renhold. Toaletter som er i daglig bruk skal rengjøres daglig.



Sjekkliste for smittevern

Ledelsens overordnede ansvar

- Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen
- Informasjon til møtebesøkende ved oppslag ved inngang til arrangementet, på nettsider og sosiale medier om rutiner.
- Lage plan for hygienetiltak og renhold
- Opprette dialog med eventuelle ansatte, brukere eller andre som er i risikogruppe og som kan ha behov for tilrettelegging

Syke personer skal ikke møte i tjenestene

- Informasjon til ansatte, frivillige medarbeidere og brukere om at 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)
- Plan for renhold inkludert hyppighet og metode
- Rutiner for forsterket renhold på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)
- Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig og på de i veilederen anbefalte steder.

Redusert kontakt mellom personer

- Legge til rette for minimum en meter avstand mellom personer.
- Etablere rutiner og tildele ansvar for organisering av sitteplasser, tydelig merking av hvilke stoler, benkerader som kan benyttes.
- Plan for å organisere kø og sikre tilstrekkeavstand ved nattverd og annet.
- Plan for å sikre at det holdes avstand i fellesarealer som gangarealer, garderober, venterom, toaletter og på vei inn og ut av lokalene.
- Rutiner for eventuelt merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel



Veileder fra Helsedirektoratet

Arrangementer med inntil 50 personer

Det er tillatt med arrangementer på offentlig sted for inntil 50 personer.

- Dette vil gjelde der det er mulig å holde avstand på minst 1 meter mellom personer som ikke er i samme husstand.
- Det gjelder bare arrangementer på offentlig sted med en ansvarlig arrangør som har oversikt over hvem som er til stede.
- En ansvarlig arrangør er viktig for å sikre rask smittesporing hvis det skulle bli nødvendig, og for at noen skal være ansvarlig for at rådene om avstand og smittevern kan følges.
- Arrangøren skal iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet og gjøre det mulig å ivareta hygiene.
- Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangement på offentlig sted skal ikke regnes som en del av arrangementet.
- Med arrangement menes:
 - a) idrettsarrangement, inkludert stevne, cup og kamp, men ikke organisert idrettsaktivitet i form av trening.
 - b) kulturarrangement, inkludert konsert, utstillingsåpninger, opera, ballett, teater og kino.
 - c) andre arrangementer, inkludert seminarer, bursdager, bryllup, begravelser, religiøse samlinger og lignende.
- Med offentlig sted menes et sted bestemt for alminnelig ferdsel eller et sted der allmennheten ferdes.

Arrangementer med 51–499 personer

Inntil videre er arrangementer med 51 eller flere personer forbudt.

Arrangementer med flere enn 500 personer

Alle kultur- og idrettsarrangementer med mer enn 500 personer er forbudt fram til og med 31. august 2020.

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/idrett-kultur-fornoyelsesparker-og-frivillige-organisasjoner>



Veileder fra folkehelseinstituttet

Rengjøring og desinfeksjon ved covid-19 til sektorer utenfor helsetjenesten

SARS-CoV-2 (koronaviruset) smitter gjennom dråpe- og kontaktsmitte ved at SARS-CoV-2 slynges ut ved hosting/nysing i en avstand på 1-2 meter fra der den syke oppholder seg. Dråpene faller ned på flater i omgivelsene og kan gi indirekte kontaktsmitte.

Risikoen for at noen skal bli syke gjennom indirekte kontaktsmitte avhenger igjen av en rekke forhold; smittedosen må inneholde tilstrekkelig mengde med virus, og den som berører den forurensede flaten må berøre ansiktet (nese, munn og øyne) med forurensede hender i løpet av kort tid.

SARS-CoV-2 antas å kunne overleve på ulike typer flater fra timer til opptil dager. SARS-CoV-2 fjernes med manuell rengjøring med vann og rengjøringsmidler.

Rengjøring

Et godt og systematisk renhold er basert på følgende vurderinger:

Risikovurderinger

- Lokale renholdsplaner bør gjennomgås med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og om det er behov for å gjøre tilpasninger.
- Vurder om det er arealer som bør prioriteres med hyppigere renhold.
- Ha fokus på hyppig berørte kontaktpunkter (dørhåndtak, tastatur, armlener stol, lysbrytere, telefon mfl.) og toaletter.

Behov for beskyttelsesutstyr

- Benytt hansker med lang mansjett (nitril, lateks eller vernehansker) for å forebygge hudeksponering.
- Ved fare for sprut og søl bør beskyttelse av øyne, munn, nese og arbeidsantrekk vurderes.



Fremgangsmåte for renhold

- Benytt vanlige rengjøringsmidler i henhold til gjeldende rutiner.
- Benytt engangskluter i størst mulig utstrekning. Flergangskluter rengjøres i henhold til standard prosedyrer.

Desinfeksjon

Dersom desinfeksjon skal benyttes på arbeidsplassen, må den være målrettet mot primært det området som er forurenset. Desinfeksjonsmidler kan benyttes til hyppig berørte kontaktpunkter og flater som har vært forurenset. Det er ikke grunnlag for å utføre rutinemessig desinfeksjon av flater på arbeidsplasser som følge av covid-19.

Desinfeksjonsmidler vil ha redusert effekt ved tilstedeværelse av biologisk materiale (blod, kroppsvæsker, sekreter). Søl med biologisk materiale må derfor fjernes med tørkepapir eller klut før desinfeksjonsmiddel påføres.

Desinfeksjonsmidler bør påføres med klut.

For bruk av rengjøringsmidler i sprayform henvises det til [Statens Arbeidsmiljøinstitutt](#).

Desinfeksjonsmidler som har effekt ved covid-19 til bruk utenfor helsetjenesten:

Alkohol 70% til teknisk desinfeksjon:

- Benyttes ufortynnet. Påføres området med en ren klut eller et tørkepapir, tilstrekkelig fuktig til at flaten er synlig fuktig. La området lufttørke noen minutter. Flaten trenger ikke rengjøres i etterkant.

Klorin (natriumhypokloritt):

- Blandingsforhold og virketid fra leverandør må følges nøye.
- Ta hensyn til om overflaten tåler klor. Utblandet Klorin påføres flaten slik at den er synlig fuktig. Følg angitt virketid før flaten rengjøres på vanlig måte.

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/rengjoring-og-desinfeksjon-ved-covid-19-til-sektorer-utenfor-helsetjenesten/?term=&h=1>