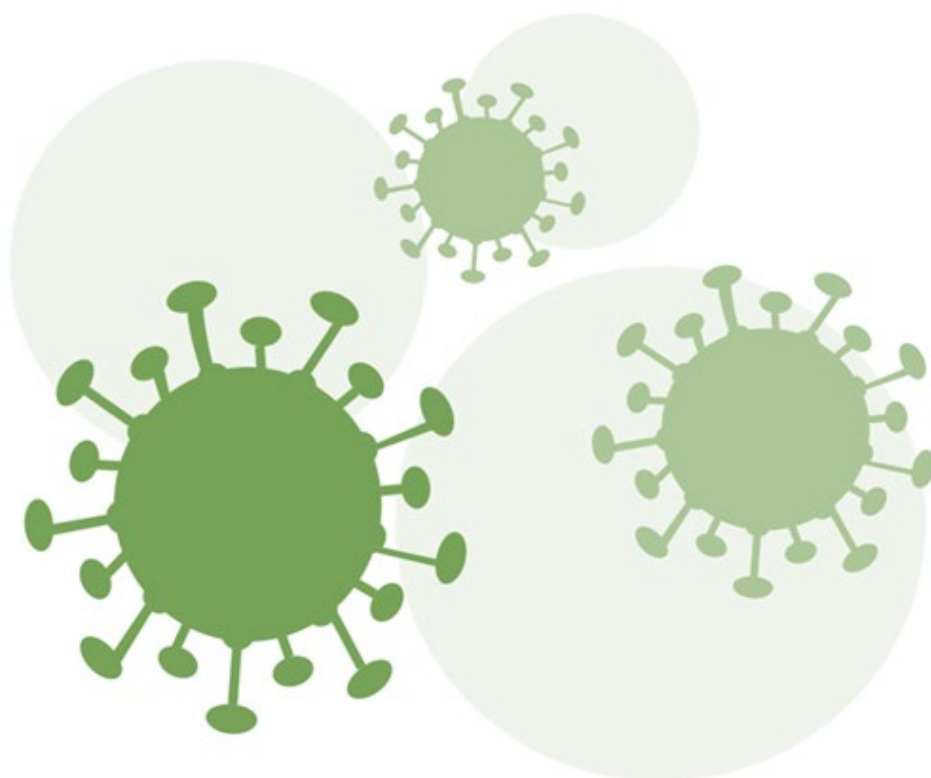


Smittevernveileder for koronaviruset hos NOAH AS

Vedtatt av Beredskapsgruppa 27.10.2020 - versjon 3.2, sist endret 06.11.2020



Syke holder seg hjemme – Hold avstand – God hygiene

Reduser antall nærkontakter, både i jobb og fritid

1 Innledning

Smittepresset er fremdeles relativt lavt i Norge sammenliknet med andre land, noe som viser at de iverksatte tiltakene har hatt god effekt. Flere lokale smitteutbrudd viser imidlertid at vi fremdeles må ha høyt fokus på de forebyggende tiltakene. Denne veilederen skal gi innsikt i og råd om hvordan pandemien håndteres av ledelse og ansatte i NOAH.

1.1 Om koronaviruset og pandemien

Sykdommen covid-19 forårsakes av viruset SARS-CoV-2, ofte kalt koronavirus. Viruset kan forårsake luftveisinfeksjon av varierende alvorlighetsgrad. Det smitter via dråpe- og kontaktsmitte, der virus i luftveissekret overføres fra luftveiene til en syk person videre til en annen person. Viruset spres mest ved hosting/nysing. Smitte kan også skje ved å ta på gjenstander som andre tar på. Det er ikke vist at det nye koronaviruset smitter via mat, drikke eller vann.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. De fleste har kun milde symptomer.

Noen kan ha covid-19 uten å merke symptomer, og man kan trolig smitte fra 1-2 døgn før man utvikler symptomer. Man er mest smittsom når man har symptomer, og særlig de første dagene.

Alder (over 65 år) ser ut til å være den tydeligste risikofaktoren for alvorlig forløp, gjerne i kombinasjon med grunnsykdommer. Andre risikofaktorer er blant annet hjerte-/karsykdom (inkl. høyt blodtrykk), diabetes, svekket immunforsvar og sykdommer som gir redusert lungefunksjon. For oppdatert informasjon om risikogrupper, se Folkehelseinstituttets nettsider:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/>

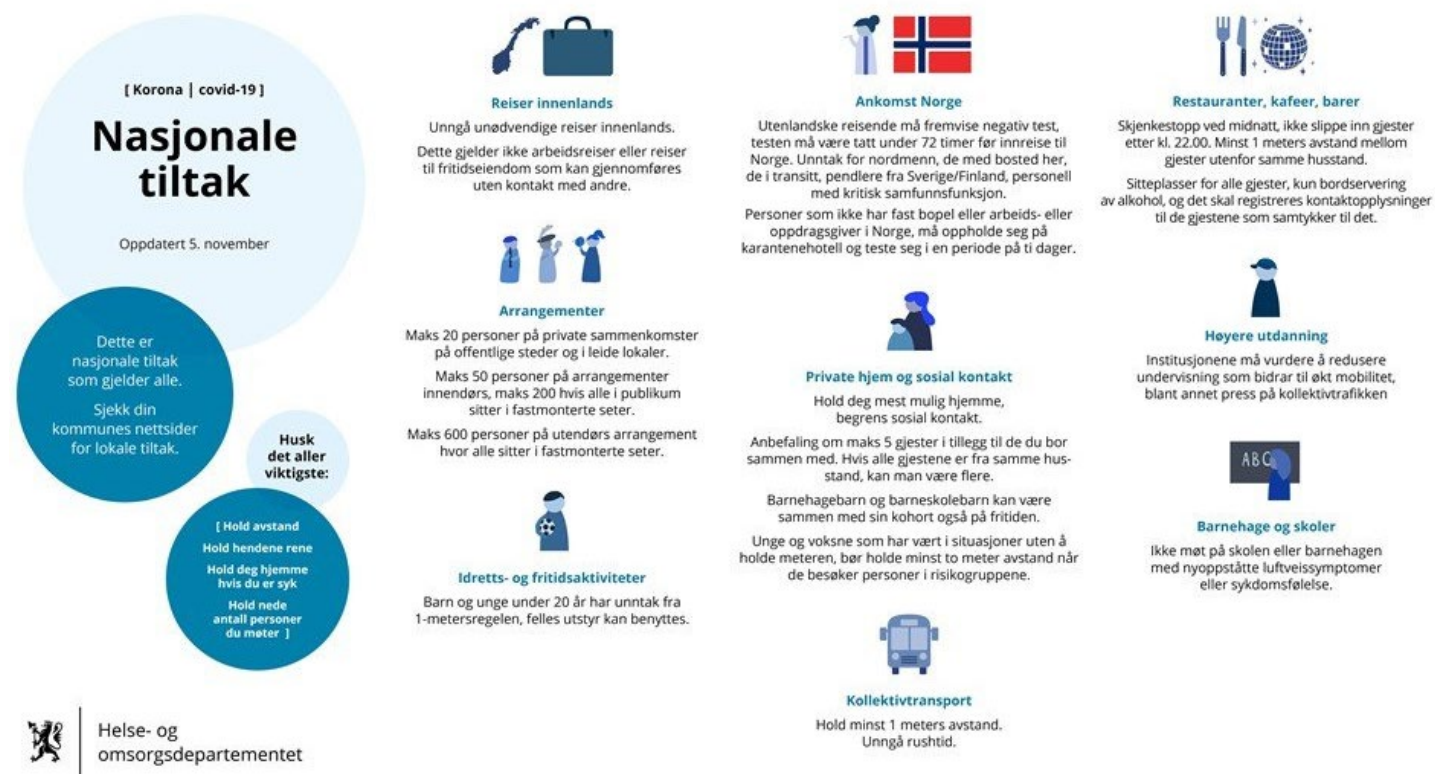
Viruset tåler ikke såpe og vann, heller ikke desinfeksjon med alkohol eller høye temperaturer.

Verdens helseorganisasjon (WHO) erklærte den 30.01.2020 utbruddet av koronaviruset som en global folkehelsekrise, og den 11.03 ble det erklært pandemi. Den norske regjeringen har hatt ulike faser i bekjempelsen av viruset. Fra den 13.03 ble det innført omfattende tiltak for å bremse spredningen av viruset i Norge, med blant annet stenging av alle skoler og barnehager. Deretter kom en undertrykkstrategi, med blant annet begrensning i antall mennesker som kan være sammen. Den 07.04 melder regjeringen at det er kontroll på viruset, og at samfunnet derfor gradvis kan åpne opp. Med flere lokale utbrudd, er det nå stans i den videre oppmykningen, og fra 29.10 er det innskjerpede tiltak. Den 05.11 erklærte Regjeringen at Norge er inne i en ny smittebølge.

1.2 Om koronaviruset og NOAH

NOAH er en samfunnskritisk virksomhet, så det er viktig at produksjonen opprettholdes. Dette gjør det smitteforebyggende arbeidet ekstra viktig. NOAH har derfor gjennomført risikovurdering for pandemien, med etterfølgende tiltak, og denne er fortløpende revidert basert på tilgjengelig kunnskap om viruset, myndighetenes råd og behov i organisasjonen. Denne veilederen bygger på risikovurderingen, covid-19-forskriften og gjeldende anbefalinger fra myndighetene.

2 Smitteforebyggende tiltak



Figur 1: Oversikt over nasjonale tiltak, hentet fra regjeringen.no

2.1 De viktigste tiltakene

For å kunne opprettholde et mer åpent samfunn, er det viktigere enn noen gang å sikre at de grunnleggende, forebyggende tiltakene blir ivaretatt:

- Syke personer skal holde seg hjemme.
- Hold avstand på minst en meter.
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold.
- Reduser antall nærkontakter, både i jobb og fritid.

2.2 Syke personer skal holde seg hjemme

Det er svært viktig at alle som har symptomer på luftveissykdom (hoste, sår hals, feber osv.) holder seg borte fra arbeidsplassen og andre sammenhenger der en møter andre, selv ved milde symptomer. Er du i tvil, bør du være hjemme. Det skal være lav terskel for testing.

Dersom en opplever symptomer i løpet av arbeidsdagen, skal man varsle leder og reise hjem fra jobb umiddelbart. Syke personer skal unngå å bruke kollektivtransport, så sant det finnes alternativer der faren for smittespredning er lavere (merkostnader dekkes av NOAH). Den syke skal snarest informere leder. Se «[Innsatskort koronasmitte](#)» (kap. 3).

Ansatte som har symptomer på Covid-19 og nærkontakter oppfordres sterkt til å teste seg. På hjemkommunens nettsider finner du informasjon om hvor du tar kontakt. Luftveisklinikken for voksne på Stensarmen i Tønsberg har timebestilling på telefon 33310400 eller [via nettet](#). Er du alvorlig syk, skal fastlegen kontaktes (ev. legevakt). Legen avgjør behov for karantene og isolasjon, jf. [covid-19-forskriften](#). Ved påvist covid-19 skal leder informeres (se [innsatskort](#)).

Ansatte i NOAH skal også holde seg hjemme dersom man mistenker at noen i samme husstand kan være smittet av koronaviruset. Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal alle i husstanden holdes i karantene. Nærkontakter til personer som får symptomer under karantene, må i karantene i påvente av prøvesvar.

Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

Til deg som er nærkontakt eller har vært på reise og skal i

KARANTENE

- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men med godt over 1 meters avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- Barn kan omgås de andre i husstanden som normalt, men hold god avstand mellom voksne.
- De du bor med er ikke i karantene.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmeisolering.

Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme.
- Har du symptomer på covid-19 bør du testes.

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er satt i

HJEMMEISOLERING

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

Figur 2: FHIs plakat «Litt, mye eller helt avstand»

2.3 Hold avstand

Fysisk kontakt skal unngås så langt som mulig. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår. Det skal holdes avstand på minst en meter, både innendørs og utendørs. En meters avstand reduserer smitterisikoen med 80 %, og er derfor et av de viktigste tiltakene. Der det er mulig, skal det holdes to meters avstand, særlig til eksterne.

Ansatte oppfordres til å redusere antall nærkontakter så mye som mulig, både på jobb og i fritiden. Nærkontakter er alle man har vært nærmere enn to meter i mer enn 15 minutter, eller har hatt direkte fysisk kontakt med.

Husk også minst en meters avstand på ferja, målt fra skulder til skulder. For å kunne opprettholde enmetersregelen, er det satt maksantall på de ulike fergene. Langøya-ferjene kl. 06.45 og 15.00 er forbeholdt de som *må* ta denne.

2.4 God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander, hender og hoste. Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Unngå også å berøre ansiktet.

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder:

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>

Håndvask utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvaskmuligheter ikke er tilgjengelig. Det er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, så da bør håndvask utføres.

Hånddesinfeksjonsmiddel skal plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel ved inngangspartier, kantiner og kaffemaskin).

2.5 Forsterket renhold

- Kontaktpunkter skal rengjøres daglig der lokalene brukes av flere personer. Med kontaktpunkter menes dørhåndtak, brytere, paneler (kaffemaskin, kopimaskin, heis osv.), vaskeservanter/toaletter, stolrygger i møterom/kantine, trappegelender osv. Kjøkken/spiserom rengjøres også daglig.
- Den enkelte ansatte er selv ansvarlig for renhold av egen mobiltelefon, bærbar PC, tastatur, datamus osv.
- Der flere deler arbeidsplass (f.eks. gjestekontor), skal det rengjøres av arbeidstaker før og etter bruk (f.eks. tastatur og berøringsflater).

2.6 Transport, reiser til-fra jobb

- Ansatte oppfordres til å gå, sykle eller kjøre egen bil.
- Samkjøring med kollega foretrekkes fremfor kollektivtransport.
- I områder med høy grad av smitte, skal man unngå å bruke kollektivtrafikk. Ved bruk av kollektivtransport skal det uansett holdes en avstand på minst en meter til andre passasjerer.
- Ekstraavgifter knyttet til transport til/fra jobb dekkes av NOAH.
- Munnbind erstatter ikke en meters regelen, men kan være et supplement til avstand. Munnbind benyttes i tråd med gjeldende nasjonale og lokale retningslinjer, og skal være tilgjengelig på alle lokasjoner.

2.7 Ferdsl mellom lokasjoner

Ferdsl mellom ulike lokasjoner i NOAH skal begrenses så langt som mulig. Hvis reise til andre lokasjoner er nødvendig, skal dette avklares med lokasjonsansvarlig først. Ansatte som bor eller jobber i områder med høyt smittetrykk, skal unngå å reise til andre lokasjoner.

2.8 Eksterne

- Møter med eksterne bør gjennomføres som Teams-møter eller via telefon. Fysiske møter kan ikke gjennomføres i områder med høyt smittetrykk. Dersom det er nødvendig, kan det være fysiske møter i områder med lavt smittetrykk, og da er den som innkaller til møtet ansvarlig for at avstand, hygiene og deltakerregistrering blir ivaretatt.
- For grupper (mer enn en person) skal det sendes forespørsel om besøk til lokasjonsansvarlig. Dette gjelder alle unntatt faste innleide, og gjøres via [sjekklste i Landax](#).
- De som besøker NOAH, må fylle ut besøksskjema før ankomst: www.noah.no/besok Skjemaet skal fylles ut av alle eksterne, også innleide og de som utfører arbeid på NOAHs lokasjoner. Unntak kan gjøres for sjåførere som leverer avfall og varer. Den hos NOAH som er kontaktperson for de besøkende/innleide, har ansvar for at egenerklæringskjemaet blir fylt ut før ankomst. Skjemaet må fylles ut på nytt hvis det er over en uke siden vedkommende var hos NOAH.

2.9 Oppmøtereistrering

De som er til stede i NOAHs lokaler, skal registreres i protokoll ved inngangen (gjelder Holmestrand, Aker Brygge og Herøya). På Langøya brukes det ordinære systemet for adgangskontroll. Dette er av hensyn til smittesporing.

2.10 Møter

Det oppfordres til fortsatt bruk av Teams-møter og telefon. Ved fysiske møter skal det være minst en meters avstand mellom deltakerne, og hygiene skal opprettholdes. Det kan ikke være mer enn 10 personer samlet. Møter må holdes så korte som mulig. Hver enkelt må rydde opp etter seg og ivareta god hygiene.

2.11 Kontorarbeid

- Hjemmekontor er hovedregelen, dersom arbeidet kan utføres på hjemmekontor uten stor ulempe.
- På Aker Brygge tillates ikke oppmøte, med unntak av korte opphold av nødvendighetshensyn (f.eks. tilgang til kopimaskin/utskrift).
- I Holmestrand kan kontorene benyttes dersom det er nødvendig, men kun 10 personer om gangen. Kontorplass må bookes i forkant av oppmøte. Det er en fordel om de som er på kontoret samme dag er innen samme avdeling.
- Alle ansatte skal kun forholde seg til én lokasjon. De som tidligere har hatt kontor ulike dager på ulike steder, må velge en lokasjon å forholde seg til (f.eks. enten Holmestrand eller Langøya).

Nærmeste leder skal ha tett oppfølging av de ansatte som er på hjemmekontor, både faglig, sosialt og ergonomisk. Ansatte er selv ansvarlig for å si ifra til leder dersom det er behov for særlig tilrettelagt arbeid. Ansatte dette er aktuelt for, må ha legeerklæring.

2.12 Matsservering/lunsj

Lunsjordningen i Holmestrand avvikles. De som er innom kontorene på Aker Brygge eller Herøya, kan ikke spise i kantina.

Lunsjordningen fortsetter på Langøya. Ved matsservering er det ekstra viktig at kravene til avstand og hygiene ivaretas:

- Det skal være oppslag som instruerer om håndvask før måltider. Dersom det ikke er håndvask i umiddelbar nærhet, skal det være hånddesinfeksjon lett tilgjengelig.
- Felles kontaktpunkter (serveringsbestikk, ostehøvel osv.) skal reduseres så mye som mulig, og disse skal rengjøres ofte.
- Unngå å ta på maten (også din egen).
- Ved buffet må det være tilstrekkelig plass til at alle kan holde minst en meters avstand.
- Det skal være minst en meters avstand mellom de ulike sitteplassene i spiserommet.
- For å redusere antall nærkontakter, skal det så langt som mulig være faste lunsjgrupper.
- Eksterne skal ikke spise i kantina samtidig med NOAHs egne ansatte.

2.13 Utenlandsreiser

For utenlandsreiser skal Utenriksdepartementets reiseråd følges, og det oppfordres til å redusere reiseaktiviteten så mye som mulig, også på fritiden. For nødvendige arbeidsreiser til utlandet, skal det gjennomføres en særskilt vurdering i forkant. Ansatte som frivillig har valgt å utsette seg for en situasjon som medfører karantene, har i utgangspunktet ikke krav til lønn eller sykepenger.

2.14 Økonomi og fakturering

For å fange opp ekstraordinære kostnader som en konsekvens av koronaviruset, er det opprettet prosjekt nr. P-0182 «Kostnader i forbindelse med korona», som brukes i Eye Share, Visma og ved timeregistrering relatert til koronasituasjonen.

3 Innsatskort for koronasmitte

Hendelse:	Smitte av koronaviruset (SARS-CoV-2) eller mistanke om smitte
Gjelder for:	Alle ansatte og innleide
Observasjoner:	Vanligste symptomer i starten: Halsvondt, forkjølelse og lett hoste. Andre symptomer: Sykdomsfølelse, hodepine, muskelsmerter, feber, tap av smak- /luktesans, tungpustethet, magesmerter, diaré.
Spesielle hensyn:	<ul style="list-style-type: none"> • Ansatte som er syke eller mistenker sykdom, skal unngå kontakt med andre for å hindre smittespredning. • Det skal være lav terskel for å være hjemme ved mistanke om sykdom, og lav terskel for å teste seg.
Tiltak ved mistenkt smitte hos ansatt eller innleid som er på jobb:	<p><u>Den ansatte med symptomer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Opplevs symptomer i løpet av arbeidsdagen, skal leder varsles og den ansatte reise hjem fra jobb umiddelbart. • Unngå kollektivtransport. Ved bruk av drosje eller kollegakjøring, skal det brukes munnbind eller annen tildekking av munn/nese. Merkostnader til reise dekkes av NOAH. • Den ansatte med symptomer informerer leder om hvilke områder som trenger rengjøring. • Testing skal gjennomføres så snart som mulig. Leder informeres så snart prøvesvaret foreligger. Ved negativt prøvesvar kan man gå på jobb så snart man er symptomfri. <p><u>Nærmeste leders oppgaver:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder bistår med kartlegging av nærkontakter og informerer disse. • Leder iverksetter rengjøring av toaletter, arbeidslokaler, biler/maskiner og andre områder der den syke har oppholdt seg siste døgn. Det brukes vanlige rengjøringsmidler. <p><u>Nærkontakter:</u> De som har hatt nærkontakt* med den ansatte med symptomer, bør holde minst to meters avstand til andre inntil testresultatet foreligger. Der dette ikke er praktisk mulig, bør også nærkontaktene være hjemme.</p>
Tiltak ved påvist sykdom (covid-19):	<p><u>Den syke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansatte med påvist sykdom (covid-19) skal i isolasjon, og skal ikke forlate hjemmet. Kontakt lege ved alvorlig sykdom. • Man kan avisoleres når det er gått 10 døgn etter sykdomsdebut, såfremt man har vært feberfri det siste døgnet. <p><u>Nærmeste leders oppgaver:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunehelsetjenesten gjennomfører smittesporing sammen med den syke. Leder bistår med kartlegging av nærkontakter* på arbeidsplassen, og informerer disse. • Dersom det ikke allerede er gjennomført, skal leder iverksette rengjøring av toaletter, arbeidslokaler, biler/maskiner og andre områder den syke har oppholdt seg. Det brukes vanlige rengjøringsmidler. <p><u>Nærkontakter:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Andre i husstanden skal i karantene. Voksne i husstanden som er i karantene/isolasjon samtidig bør holde avstand til hverandre. • Nærkontakter* uten symptomer anbefales å teste seg. • Nærkontakter* som utvikler symptomer skal isoleres som om de var koronasyke, og bør teste seg. Husstandsmedlemmer skal i karantene i påvente av prøvesvar. • Karantenetiden på 10 dager skal gjennomføres fullt ut for alle nærkontakter* til den koronasyke, selv om man får negativt prøvesvar. • Nærkontakter* til personer som får symptomer under karantene, må i karantene i påvente av prøvesvar.

* Nærkontakt: Mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter sammenhengende eller direkte fysisk kontakt, i løpet av de siste 48 timene før vedkommende ble syk.

4 Referanser

- NOAHs risikovurdering av pandemien (Landax)
- Innsatskort for koronasmitte (Landax)
- [Folkehelseinstituttet](#)
- [Folkehelseinstituttets råd til arbeidsplasser](#)
- [Helsedirektoratets side om koronaviruset \(beslutninger og anbefalinger\)](#)
- [Regjeringen om koronasituasjonen](#)
- [COVID-19-forskriften](#)
- [Arbeidstilsynets veileder for koronatiltak i arbeidslivet](#)
- [NHOs veileder for smittevern på kontor](#)
- [UDs reiseinformasjon](#)
- [Folkehelseinstituttets mal for smittevernveileder](#)
- [Holmestrand kommunes informasjon om korona](#)