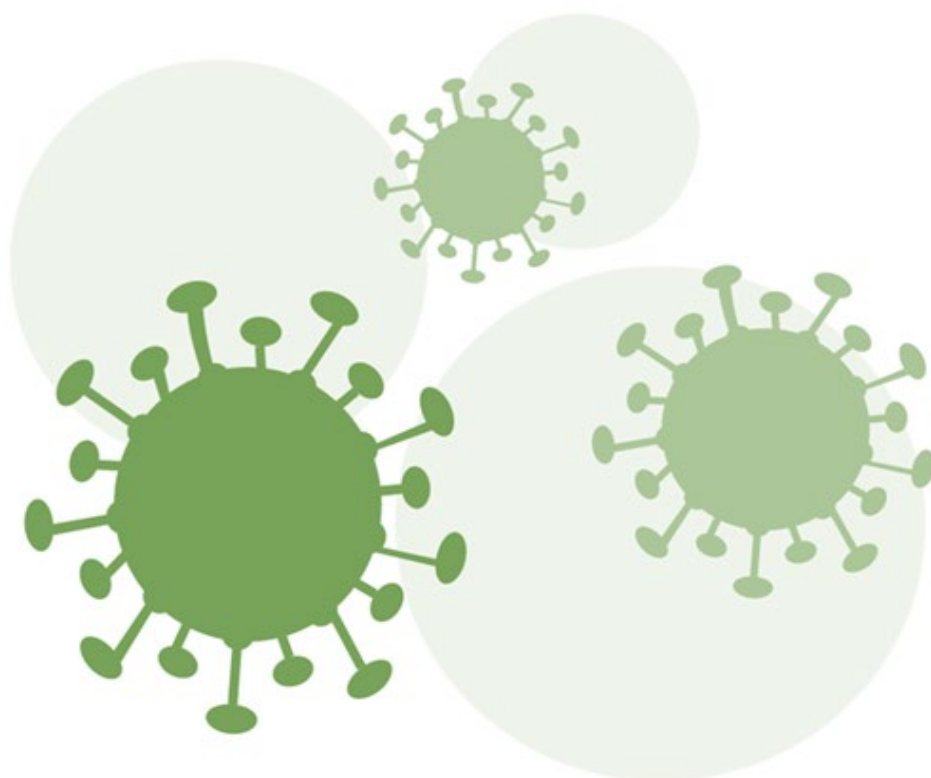


# Smittevernveileder for koronaviruset hos NOAH AS

---

Versjon 3.15, sist endret 01.09.2021



**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 og økt forekomst av mer smittsomme mutasjoner 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/rennende nese og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, muskelverk, feber, slapphet, rennende/tett nese, nysing og tungpusthet. Flere taper smak- og luktesans. 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 som ikke er velregulert), hjerneslag, diabetes, svekket immunforsvar, fedme 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, blir det 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. Etter noen uker med reduksjon i smittenivået, kom det ny økning i forbindelse med julen. Den 03.01.2021 og 18.01.2021 kom derfor regjeringen med nasjonale tiltak for å beholde kontroll på smittespredningen og begrense ny økning. Dette hadde effekt og reduserte det totale smittenivået. Nye mutasjoner med økt smittsomhet har medført flere lokale utbrudd.

## 1.2 Om koronaviruset og NOAH

NOAH Solutions AS 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: Regjeringens oversikt over nasjonale tiltak

### 2.1 De viktigste tiltakene

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

## 2.2 Syke personer skal holde seg hjemme

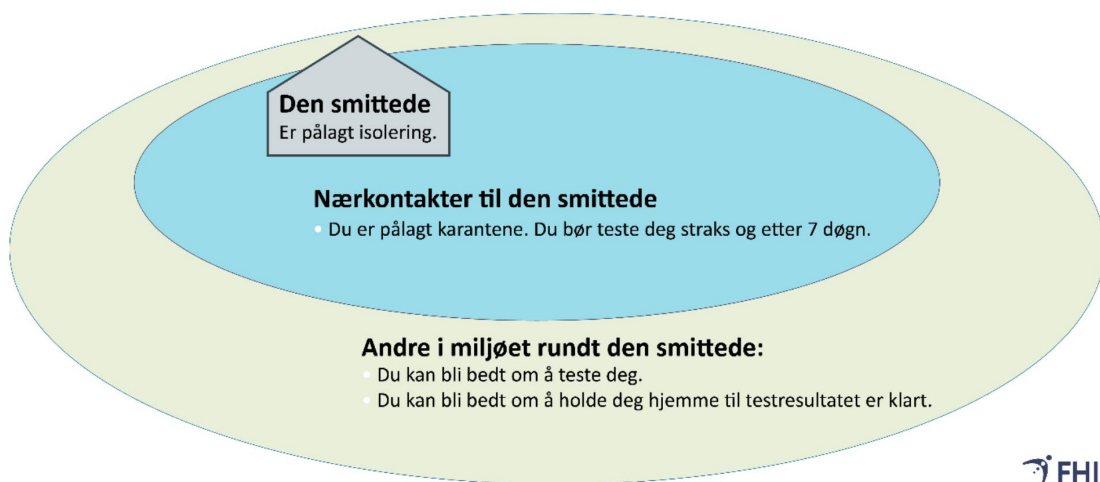
### Testing, karantene og isolasjon

Det er svært viktig at alle som har symptomer på covid-19 (hoste, sår hals, feber, hodepine, redusert smaksans, sykdomsfølelse 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). Se «Innsatskort koronasmitte» (kap. 3).

Ansatte som har symptomer på Covid-19 og nærkontakter oppfordres sterkt til å teste seg. Nærkontakter oppfordres til å teste seg både i starten av karantenetiden og etter minst syv døgn etter siste nærkontakt. På hjemkommunens nettsider finner du informasjon om hvor du tar kontakt. 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).

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



Figur 2: FHIs figur «Forsterket TISK»

### Unntak fra krav om smittekarantene

Symptomfrie personer er unntatt kravet om smittekarantene hvis de

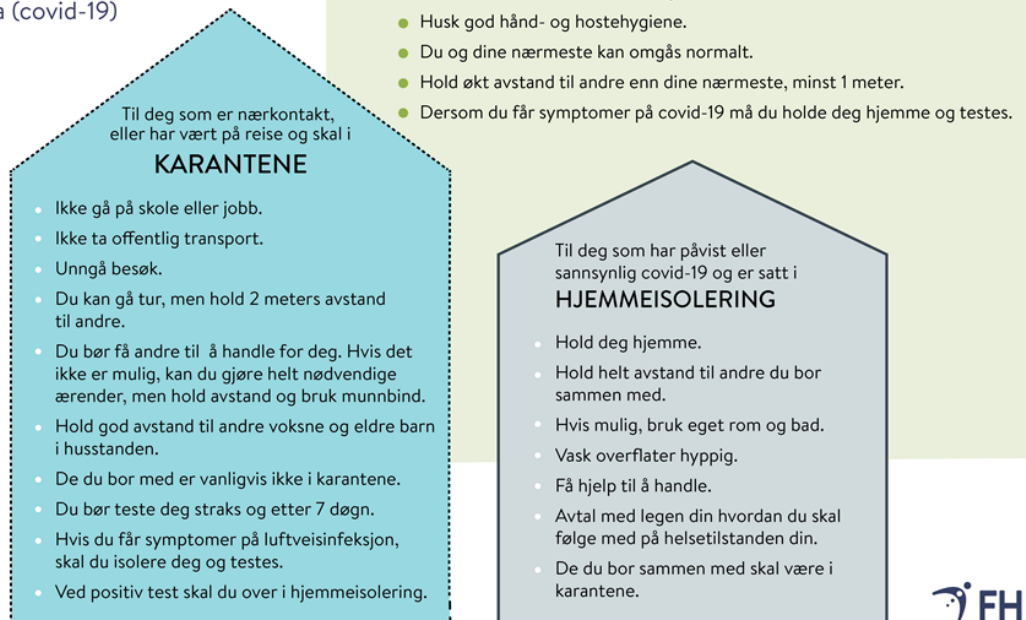
- er fullvaksinerte (en uke etter andre dose).
- har fått én vaksinedose, det er 3-15 uker siden de fikk dosen og vedkommende testes mellom dag 3 og 7 etter nærkontakten.
- har gjennomgått covid-19 de siste 12 månedene (dokumentert).

Ordningen med ventekarantene er avviklet på nasjonalt nivå.

## Litt, mye eller helt avstand?

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

Oppdatert 2021-05-03



Figur 3: FHIs figur "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 så langt som mulig holdes avstand på minst en meter. Avstand reduserer smitterisikoen betydelig og er derfor et av de viktigste tiltakene.

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. Bruk gjerne appen «Smittestopp».

Munnbind erstatter ikke én meters-regelen. I situasjoner der det ikke er mulig å holde minst en meters avstand, bør det benyttes munnbind eller åndedrettsvern, spesielt for ikke-vaksinerte.. Munnbind skal være tilgjengelig på alle lokasjoner. Det er ikke påbud om munnbind på fergene, men grensepasserende sjåførere skal fremdeles bruke munnbind når de er ute av bilen og det kan oppstå nærkontakt med andre.

Husk også å holde avstand på ferja. For å kunne opprettholde avstand, 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. 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/utstyr/maskin, skal det rengjøres av arbeidstaker før og etter bruk.

## 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, bør man unngå å bruke kollektivtrafikk. Ved bruk av kollektivtransport skal det uansett holdes avstand på minst en meter til andre passasjerer.
- Ekstraavgifter knyttet til transport til/fra jobb dekkes av NOAH.
- Munnbind benyttes i tråd med gjeldende nasjonale og lokale retningslinjer.

## 2.7 Besøk, reiser og møter med eksterne

Besøk, reiser og møter med eksterne kan gjennomføres dersom det kan opprettholdes minst én meters avstand. Det bør vurderes om eksterne møter kan tas på Teams eller være utendørs.

Sjekkliste i Landax benyttes ved søknad om godkjenning av besøk og reiser til driftslokasjoner. Søknader om besøk i Rekefjord sendes via e-post.

Ansvarlig for driftslokasjoner (Langøya inkl. Hakan, Engadalen, Rekefjord) skal godkjenne om aktiviteter skal gjennomføres. Dette kan være driftskritiske besøk av eksterne (service, reparasjoner



osv.), møter/befaringer med eksterne osv. I dokumentasjonen skal det framgå hvorfor det er driftskritisk og hvilke tiltak som er iverksatt for å ivareta smittevernet.

Aktiviteter som ikke er driftskritiske skal vurderes separat. Det skal vurderes om det kan gjennomføres på en smittevernforsvarlig måte eller om det kan utsettes. Det skal tas hensyn til om aktiviteten blir driftskritisk dersom den blir utsatt.

I lokaler der det ellers ikke er aktivitet, kan det gjennomføres service, montering osv. innenfor tiltakene i smittevernveilederen.

## **2.8 Interne møter/treff**

Interne møter kan gjennomføres fysisk dersom det kan opprettholdes minst én meters avstand. Det bør vurderes om møtet kan gjennomføres utendørs eller digitalt.

For fysiske møter innendørs gjelder følgende:

- Én meters avstand mellom deltakerne.
- Møter holdes så korte som mulig.
- Unngå tilstøtende møter (book gjerne møterommet 15 minutter før møtet starter).
- God ventilasjon/lufting.
- Så få personer som mulig. Det skal aldri være flere deltakere enn at avstand på én meter kan opprettholdes.
- Hver enkelt må rydde opp etter seg og ivareta god hygiene.
- Den som kaller inn til møtet er ansvarlig for at smittevern ivaretas.

Det oppfordres til sosiale treff, gjerne utendørs.

## **2.9 Oppmøtere registrering**

Av hensyn til smittesporing skal det være oppmøtere registrering på alle lokasjoner. Det er protokoll ved inngangen til kontorene i Holmestrand, Aker Brygge, Herøya, Engadalen og Rekefjord. I Engadalen er det eget system for oversikt over de ansatte, så kun besøkende registreres i protokollen. På Langøya brukes det ordinære systemet for adgangskontroll. I Rekefjord er det eget meldingssystem for produksjonen, og entreprenør har eget registreringssystem.

## **2.10 Kontorarbeid**

Delvis hjemmekontor er hovedregelen, dersom arbeidet kan utføres på hjemmekontor uten stor ulempe. Kontoret kan benyttes når det er behov for det, men det skal sikres at avstand på minst én meter alltid opprettholdes. I kontorlandskap bør det være to meters avstand, pga. eksponeringstid.

Nærmeste leder skal ha tett oppfølging av de ansatte som er på hjemmekontor, både faglig, sosialt og ergonomisk. Som del av oppfølgingen skal det vurderes om den ansatte har behov for ekstra kontorutstyr, som stor skjerm, tastatur, kontorstol osv.

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.

## 2.11 Matsservering/lunsj

Ved matsservering skal 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 skal reduseres så mye som mulig, og disse skal rengjøres ofte.
- Unngå å ta på maten (også din egen).
- Det skal være minst én meter mellom de ulike sitteplassene i spiserommet.
- For å redusere antall kontakter, skal det så langt som mulig være faste lunsjgrupper.

## 2.12 Vern av personinformasjon

Det skal på generelt grunnlag utvises forsiktighet med å inkludere ansattes navn i e-postutvekslinger og skriftlig korrespondanse som inneholder personlig eller konfidensiell informasjon om f.eks. medisinske eller sykdomsrelaterte forhold. I en beredskapssituasjon hvor virksomheten (fortrinnsvis gjennom nærmeste leder) blir gjort kjent med karantene, smitte, mistanke om smitte o.l. hos en ansatt eller i ansattes familie, er det HR/personalavdeling som skal informeres om ansattes navn i en første fase. Dette skal fortrinnsvis meldes inn på telefon.

Lov om personvern tydeliggjør at konfidensiell informasjon ikke kommer på avveie, dvs. ikke distribueres uten samtykke eller at det ikke gis unødvendige opplysninger som er av privat karakter til personer eller grupper. Under pandemiberedskapen skal ansatte som er i karantene, er smittet, har mistanke om smitte o.l., kun omtales som «ansatt», med mindre den ansatte har gitt sitt samtykke til at navn kan offentliggjøres.

Informasjonsutveksling i beredskapsgrupper og/eller ledergrupper skal heller ikke benytte ansattes navn skriftlig med mindre det er gitt samtykke. For publisering av informasjon på intranett gjelder samme prinsipp, og berørt personell skal omtales som «ansatt».

## 2.13 Utenlandsreiser

For utenlandsreiser skal [Utenriksdepartementets reiseråd](#) følges. Det oppfordres til å redusere reiseaktiviteten så mye som mulig, også på fritiden. For nødvendige arbeidsreiser til utlandet, skal det gjennomføres en 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 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

## 4 Innsatskort for koronasmitte

\* *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.*

Hendelse:	<b>Smitte av koronaviruset (SARS-CoV-2) eller mistanke om smitte</b>
Gjelder for:	Alle ansatte og innleide
Observasjoner:	Vanligste symptomer i starten: Halsvondt, forkjølelse/rennende nese og lett hoste. Andre symptomer: Sykdomsfølelse, muskelverk, feber, slapphet, tap av smak-/luktesans, rennende/tett nese, nysing, tungpustethet.
Spesielle hensyn:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansatte som er syke eller mistenker sykdom, skal unngå kontakt med andre for å hindre smittespredning.</li> <li>• Det skal være lav terskel for å være hjemme ved mistanke om sykdom, og alle med symptomer bør teste seg.</li> </ul>
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"> <li>• Opplevs symptomer i løpet av arbeidsdagen, skal leder varsles og den ansatte reise hjem fra jobb umiddelbart.</li> <li>• Unngå kollektivtransport. Ved bruk av drosje eller kollegakjøring, skal det brukes munnbind eller annen tildekking av munn/nese. Merknader til reise dekkes av NOAH.</li> <li>• Den ansatte med symptomer informerer leder om hvilke områder som trenger rengjøring.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><u>Nærmeste leders oppgaver:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leder bistår med kartlegging av nærkontakter og informerer disse.</li> <li>• Leder iverksetter rengjøring av kontaktpunkter i toaletter, arbeidslokaler, biler/maskiner og andre områder der den ansatte med symptomer har oppholdt seg siste døgn. Det brukes vanlige rengjøringsmidler.</li> </ul> <p><u>Nærkontakter*:</u></p> <p>De som har hatt nærkontakt* med den ansatte med symptomer, bør holde minst to meters avstand til andre inntil testresultatet foreligger.</p>
Tiltak ved påvist sykdom (covid-19):	<p><u>Den syke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansatte med påvist sykdom (covid-19) skal i isolasjon, og skal ikke forlate hjemmet. Kontakt lege ved alvorlig sykdom.</li> <li>• Man kan avisoleres når det er gått 10 døgn etter sykdomsdebut, så fremt man har vært feberfri det siste døgnet.</li> </ul> <p><u>Nærmeste leders oppgaver:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunehelsetjenesten gjennomfører smittesporing sammen med den syke. Leder bistår med kartlegging av nærkontakter* på arbeidsplassen, og informerer disse.</li> <li>• Dersom det ikke allerede er gjennomført, skal leder iverksette rengjøring av kontaktpunkter i toaletter, arbeidslokaler, biler/maskiner og andre områder den syke har oppholdt seg. Det brukes vanlige rengjøringsmidler.</li> </ul>

Nærkontakter\*:

- Hovedregel er at nærkontakter skal i karantene. Voksne i husstanden som er i karantene/isolasjon bør holde avstand til hverandre.
- Karantenetiden er normalt 10 dager. Ved negativ PCR-test tatt tidligst syv døgn etter kontakt med smittet person kan karantenen forkortes.
- Nærkontakter\* anbefales å teste seg både i starten av karantenetiden og etter minst syv døgn etter siste nærkontakt\*.
- Symptomfrie personer er unntatt kravet om smittekarantene hvis de
  - er fullvaksinerte (en uke etter andre dose).
  - har fått én vaksinedose, det er 3-15 uker siden de fikk dosen og vedkommende PCR-testes mellom dag 3 og 7 etter nærkontakten.
  - har gjennomgått covid-19 de siste 12 månedene (dokumentert).
- Nærkontakter\* som utvikler symptomer skal isoleres som om de var koronasyke, og bør teste seg. Husstandsmedlemmer anbefales da karantene i påvente av prøvesvar.