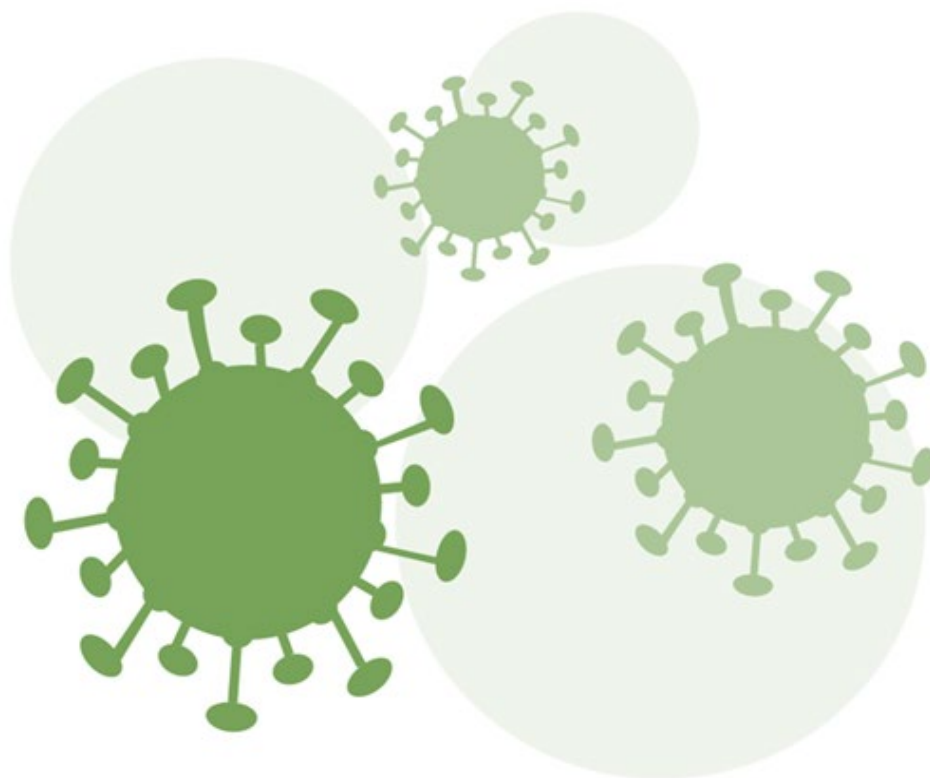


# Smittevernveileder for koronaviruset hos NOAH AS

---

Versjon 5.2, sist endret 08.12.2021



**Syke holder seg hjemme**

**Test deg ved symptomer eller nærkontakt**

**Hold minst én meters avstand, helst to meter**

**God hygiene**

## 1 Innledning

Denne veilederen gir 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. Høy vaksinasjonsgrad har gitt flokkimmunitet i befolkningen og dermed redusert smittenivå og få som blir alvorlig syke. Fra 25.09.2021 vedtok derfor regjeringen «normal hverdag med økt beredskap». Fra slutten av oktober 2021 har smittenivået og antall innleggelser økt, og vi er inne i en ny smittebølge. Fra 01.12.2021 er regjeringens strategi endret til kontrollstrategi igjen. Spredning av omikron-varianten førte til strengere nasjonale tiltak fra 09.12.2021.

## 2 Smitteforebyggende tiltak

De smitteforebyggende tiltakene er basert på nasjonale råd og anbefalinger. Husk i tillegg å følge med på lokale tiltak der du er.

### 2.1 Nasjonale tiltak (oppdateres med nye tiltak 09.12.2021)

[ Korona | covid-19 ]

## Nasjonale råd og regler

Oppdatert 3. desember 2021

Sjekk din kommunes nettsider for lokale tiltak.

- Det viktigste**  
!  
Si ja til vaksine.  
Hold deg hjemme og test deg når du er syk.
- Kollektivtransport/taxi**  
🚏  
Bruke munnbind der det ikke er mulig å holde avstand.
- Butikker/kjøpesentre**  
👤  
Bruke munnbind der det ikke er mulig å holde avstand.
- I kontakt med helse- og omsorgstjenesten**  
👤  
Bruke munnbind.
- Sosial kontakt**  
👤 👤  
Hold avstand til andre, gjerne en meter, der det er mulig.  
Unngå håndhilsning og klemming.  
Voksne bes vurdere om de kan redusere nærkontakter noe.
- Skoler**  
👤  
Jevnlig testing i områder med økende smitte.
- Arbeidsplasser**  
👤  
Økt bruk av hjemmekontor der det er mulig uten at det går utover viktige og nødvendige tjenester.
- Ankomst Norge**  
🇳🇴  
Alle reisende må i utgangspunktet registrere seg før ankomst til Norge.  
Alle reisende må i utgangspunktet teste seg ved ankomst Norge.  
Uvaksinerte og personer uten verifiserbart koronasertifikat må også teste seg før avreise til Norge, og må i karantene dersom de kommer fra et område med karanteneplikt. Egne regler for reisende fra Sør-Afrika og omkringliggende land i forbindelse med omikron-varianten.  
Se [regjeringen.no/innreise](https://www.regjeringen.no/innreise) for unntak.

Helse- og omsorgsdepartementet

### 2.2 Hold minst én meters 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 én meter**, helst to 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 én meters avstand, skal det benyttes munnbind eller åndedrettsvern. Munnbind skal være tilgjengelig på alle lokasjoner. 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. Hvis det ikke er sitteplass i salongen, må det påregnes å stå på soldekket. På fergene er det påbud om munnbind.

## 2.3 Kontorarbeid, møter og besøk

### Hjemmekontor

Hjemmekontor er hovedregelen, dersom arbeidet kan utføres på hjemmekontor uten stor ulempe. Kontoret kan kun benyttes når det er nødvendig, og da skal det sikres at avstand på minst én meter alltid opprettholdes. I kontorlandskap skal det være to meters avstand, pga. eksponeringstid.

### Møter, besøk og reiser

- Møter skal gjennomføres digitalt, når det er mulig.
- Fysiske møter, besøk og reiser (også mellom lokasjoner) skal begrenses så mye som mulig. Det skal særlig vurderes om besøk av eksterne er nødvendig å gjennomføre.
- Vurder om nødvendige møter/befaringer kan gjennomføres utendørs.
- Dersom møter må gjennomføres fysisk, må det opprettholdes minst én meters avstand, gjerne to meter, og møtetiden skal være så kort som mulig. Det skal være minst et kvarter mellom møter til lufting.
- Ved nødvendige besøk av eksterne, bør det tilstrebes en avstand på to meter.
- [Sjekkliste i Landax](#) benyttes ved søknad om godkjenning av besøk av grupper til driftslokasjoner. Søknader om besøk i Rekefjord sendes via e-post.
- Eksterne besøkende må i forkant fylle ut: [Egenerklæringsskjema for besøk til NOAH AS - NOAH](#)

## 2.4 Matsservering/lunsj

Det er ingen lunsjservering på kontorlokasjoner, så ansatte som benytter kontoret må ha med matpakke.

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.
- Unngå å ta på maten (også din egen). Felles kontaktpunkter skal reduseres så mye som mulig.
- 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.

## 2.5 Transport og reiser til-fra jobb

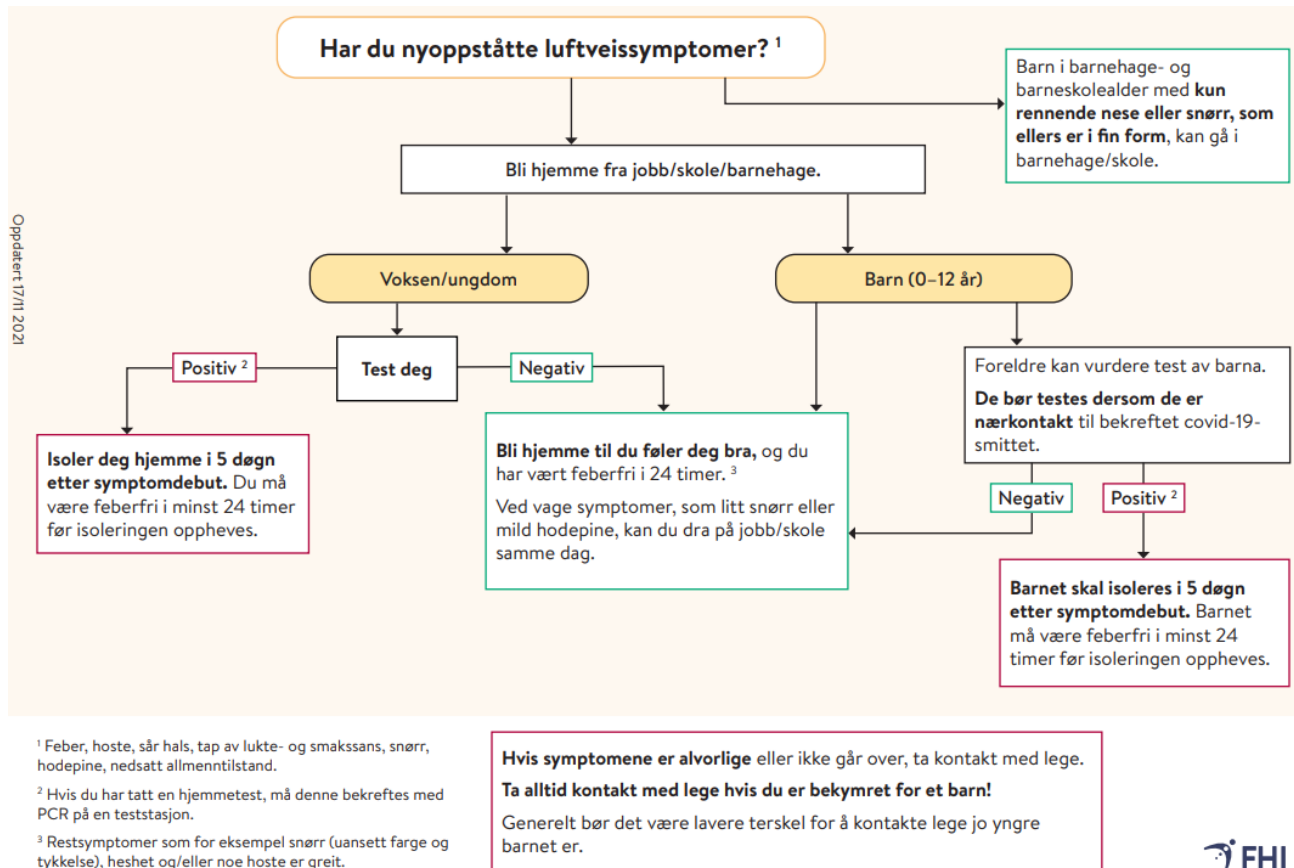
- Ansatte oppfordres til å gå, sykle eller kjøre egen bil.
- Samkjøring med kollega foretrekkes fremfor kollektivtransport.
- Ansatte som er avhengige av kollektivtransport: Forskjøvet arbeidstid bør vurderes i samråd med leder, for å unngå rushtrafikk og gjøre det mulig å holde minst én meters avstand. Munnbind benyttes i tråd med gjeldende nasjonale og lokale retningslinjer.
- Ekstrautgifter knyttet til transport til/fra jobb dekkes av NOAH.

## 2.6 God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også covid-19.

Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus, enten med vanlig håndvask (lunkent vann og såpe) eller alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit).

## 2.7 Flytskjema for nyoppståtte luftveissymptomer



Figur 1: FHI: Flytskjema nyoppståtte luftveissymptomer

## 2.8 Syke skal holde seg hjemme

Ansatte som opplever symptomer i løpet av arbeidsdagen, skal varsle leder og reise hjem fra jobb umiddelbart.

Hold deg hjemme hvis du er syk, for å redusere smitte både fra koronaviruset og andre smittsomme sykdommer. Alle med luftveissymptomer bør teste seg, også fullvaksinerte.

Du kan gå på jobb når:

- symptomene forsvinner helt etter én dag, selv om du ikke har fått svar på test.
- koronatest er negativ, du har god allmenntilstand og har vært feberfri i 24 timer.
- du er helt symptomfri (hvis du ikke har tatt koronatest).

Ved mer alvorlige eller vedvarende symptomer, kontakt lege for vurdering av når du kan tilbake på jobb. Ved restsymptomer som rennende nese og lett hoste kan du imidlertid gå tilbake på jobb.

## 2.9 Nærkontakter og testing

- Kontakt kvalitetsrådgiver for veiledning (Tone Berit, mobil 90927182).
- NOAH anbefaler at det tas PCR-test ved mistanke om smitte, men hurtigtest kan tas i tillegg for raskere svar. PCR-test gir sikrere svar og kan oppdage smitte tidligere. PCR-test skal alltid tas etter positiv hurtigtest.
- Tiltak for husstandsmedlemmer gjelder også «tilsvarende nære», f.eks. kjærester.
- Nærkontakt til smittethusstandsmedlem:
  - Krav om smittekarantene i 7 døgn. Karantenen kan avsluttes etter negativ PCR-test hvis man er symptomfri.
  - Vaksinerte må ta ny test 3-7 døgn etter siste nærkontakt.
  - Uvaksinerte må teste seg i 7 døgn, enten daglig med hurtigtest eller annenhver dag med PCR-test.
  - Ansatte som tilbake på jobb etter første negative test eller har mistanke om smitte fra annen nærkontakt, bør holde to meters avstand på arbeidsplassen den første uka. Ved kortvarig nærkontakt bør munnbind benyttes. Nærmeste leder har ansvar for tilrettelegging på arbeidsplassen. Der det ikke er mulig å tilrettelegge på arbeidsplassen, bør det vurderes hjemmekontor eller å være hjemme til negative prøvesvar foreligger.
- Ved mistanke om omikron-varianten:
  - Nærkontakt til smittet der det er mistanke om virusvarianten omikron, skal 10 døgn i smittekarantene. Karantenen kan avsluttes etter negativ PCR-test tatt 7 døgn etter nærkontakt.
  - Andre nærkontakter skal testes med PCR-test så snart som mulig og mellom dag 3 og 7 etter nærkontakten, og skal unngå nærkontakt med andre frem til første test er negativ.
  - Tiltakene for omikron gjelder uansett vaksinasjonsstatus, men pliktene opphører dersom det senere bekreftes at smitten ikke skyldes varianten omikron.

## 2.10 Isolasjon ved påvist smitte

Alle som har fått påvist covid-19 må i isolasjon, også fullvaksinerte. Dette er et krav i lovverket.

Du kan avslutte isolasjon når det har gått 5 døgn fra du fikk prøvesvaret på den positive covid-19 testen og du har vært feberfri i minst 24 timer, uten å bruke febernedsettende medisin.

Isolasjonstiden forlenges til 7 døgn hvis kommuneoverlegene mener det er grunn til å tro at man er smittet med varianten omikron.

Ved påvist covid-19 skal den syke informere nærmeste leder, som kontakter personalleder og får veiledning om videre oppfølging (Svanhild, mobil 92655500).

Alle som er smittet oppfordres til å varsle nærkontakter og oppfordre til testing.

Oppmøteregistrering kan benyttes til å varsle nærkontakter, og personalleder kan bistå med dette.

Nærmeste leder har ansvar for at det gjennomføres rengjøring av lokaler og utstyr der den smittede har oppholdt seg.



## 2.11 Oppmøtere registrering

Av hensyn til smittesporing er det 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.

## 2.12 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. For nødvendige arbeidsreiser til utlandet, skal det gjennomføres en vurdering i forkant. Ansatte som i fritiden har valgt å utsette seg for en situasjon som medfører karantene, har i utgangspunktet ikke krav på 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)
- Folkehelseinstituttet
- COVID-19-forskriften
- UDs reiseinformasjon