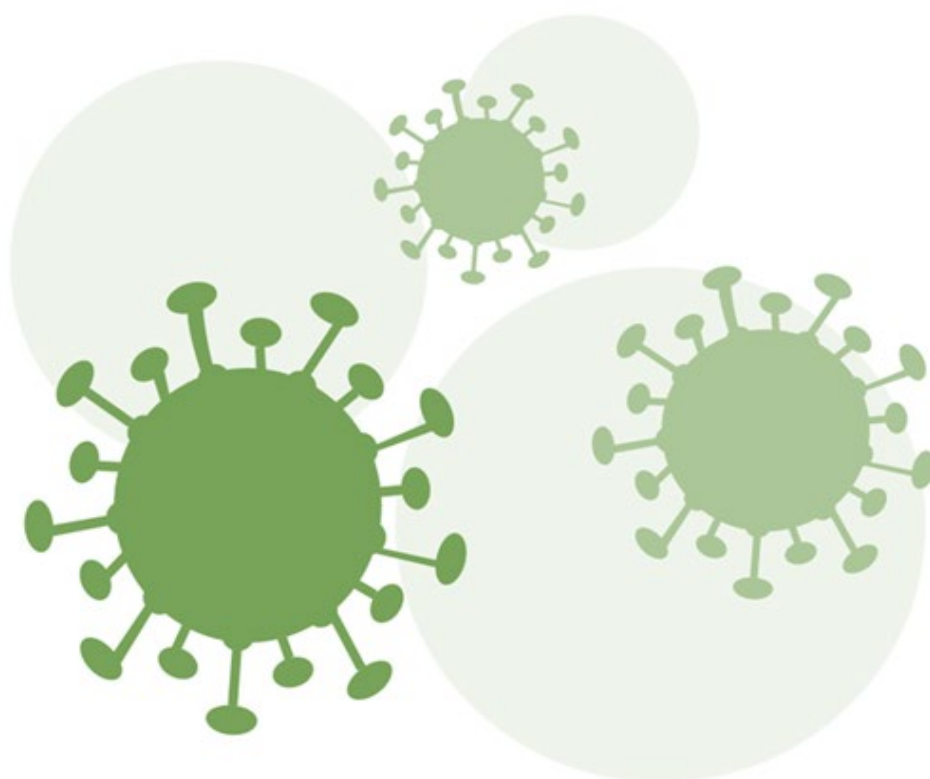


# Smittevernveileder for koronaviruset hos NOAH AS

---

Versjon 5.4, sist endret 18.01.2022



**Syke holder seg hjemme**

**Test deg ved symptomer eller nærkontakt**

**Hold to meters avstand**

**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 først til strengere nasjonale tiltak fra 09.12.2021 og 15.12.2021, men deretter lettelser fra 14.01.2022.

## 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

Oversikt over nasjonale tiltak finnes her: [Regjeringen letter på tiltakene - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

### 2.2 Hold to 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 to meters avstand. 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 avstandsregelen. I situasjoner der det ikke er mulig å holde to meters avstand, skal det benyttes munnbind eller åndedrettsvern. Munnbind skal være tilgjengelig på alle lokasjoner. Grensepasserende sjåfører skal fremdeles bruke munnbind når de er ute av bilen og det kan oppstå nærkontakt med andre.

Husk også å holde avstand på ferja. Maksantall i salongen på de ulike fergene er: Gjemnes 25 personer, Polar Lady 14 personer og Hørtte 7 personer. De som må ta Langøya-ferjene kl. 06.45 og 15.00, har førsterett til plass i salongen på disse avgangene. Hvis det ikke er plass i salongen, må det påregnes å stå på soldekket. På fergene er det påbud om munnbind, både innendørs og utendørs.

### 2.3 Kontorarbeid, møter og besøk

#### Hjemmekontor

Alle som kan ha hjemmekontor, skal være på hjemmekontor. Det skal være høy terskel for å benytte kontoret, men tillates hvis det er nødvendig av hensyn til drift, beredskap eller kortvarige oppgaver som utskrift/kopiering osv.

#### Møter, besøk og reiser

- Møter skal gjennomføres digitalt, når det er mulig.
- Fysiske møter, besøk og reiser (også mellom lokasjoner) bør begrenses så mye som mulig.
- Vurder om nødvendige møter/befaringer kan gjennomføres utendørs.
- Dersom møter må gjennomføres fysisk, skal det opprettholdes to meters avstand og møtetiden skal være så kort som mulig. Lokalet skal ha god ventilasjon, og det skal være minst en halv time mellom møter til lufting.

- [Sjekkliste i Landax](#) benyttes ved søknad om godkjenning av besøk av både enkeltpersoner (eksterne, ikke NOAH-ansatte) og grupper til driftslokasjoner. Søknader om besøk i Rekefjord sendes via e-post.
- Eksterne besøkende må i forkant fylle ut: [Egenerklærings skjema for besøk til NOAH AS - NOAH](#)
- I lokaler der det ellers ikke er aktivitet, kan det gjennomføres service, montering osv. innenfor tiltakene i smittevernveilederen.

## 2.4 Matsservering/lunsj

Det er ingen matsservering på kontorlokasjoner.

Ved matsservering på driftslokasjoner 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 to meters avstand mellom de ulike sitteplassene i spiserommet.
- For å redusere antall kontakter, skal det så langt som mulig være faste lunsjgrupper.
- Ansatte med egen kontor plass skal spise på kontorplassen sin.
- Eksterne skal ikke spise i NOAHs kantiner (gjelder ikke faste innleide).

## 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 avstand. Munnbind benyttes i tråd med gjeldende nasjonale og lokale retningslinjer.
- Ekstraavgifter 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 Syke skal holde seg hjemme

Ansatte som opplever symptomer i løpet av arbeidsdagen, skal varsle leder og reise hjem fra jobb umiddelbart. For flytskjema for nyoppståtte luftveissymptomer, se [FHI.no](https://www.fhi.no)

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 (PCR) 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.

## 2.8 Nærkontakter og testing

- Kontakt kvalitetsrådgiver for veiledning (Tone Berit, mobil 90927182).
- NOAH anbefaler at det tas PCR-test ved mistanke om smitte, og gjerne hurtigtest i tillegg for raskere svar. PCR-test gir sikrere svar og kan oppdage smitte tidligere. Alle testmetoder (selvtest, hurtigtest på teststasjon og PCR-test) er imidlertid godkjent av myndighetene som testmetode.
- Nærkontakt til smittet husstandsmedlem eller tilsvarende nære, f.eks. kjæreste:
  - Karanteneplikt i 10 døgn, med mulighet for å teste seg ut etter 7 døgn.
  - Hvis du bor med en smittet og ikke kan holde avstand, skal karantenetiden forlenges med fire døgn.
- Øvrige nærkontakter til smittet:
  - Ikke karanteneplikt, men testing tre og fem dager etter nærkontakt. Nærkontakter bør være ekstra oppmerksomme på symptomer i ti dager.
  - Test bør tas rett før arbeidets start (f.eks. om morgenen før man reiser på jobb).
  - Leder kan sende ansatte som er «øvrige nærkontakter» i karantene, dersom det er vanskelig å holde avstand på arbeidsplassen eller det er andre grunner som tilsier dette.
- Det er unntak fra smittekarantene bl.a. for de som har gjennomgått covid-19 siste tre måneder eller har fått 3. dose for mer enn en uke siden (forutsetter testing for husstandsmedlemmer/nære).
- Ansatte på Langøya har kritisk samfunnsfunksjon, og kan få særskilt unntak fra karanteneplikten i arbeidstiden, også ved smittet husstandsmedlem. Bruk av dette unntaket kan medføre økt smitterisiko, og skal i forkant avklares med beredskapsgruppa for korona.

## 2.9 Isolasjon ved påvist smitte

Alle som har fått påvist covid-19 må i isolasjon, også fullvaksinerte. Dette er et krav i lovverket. Positiv selvtest skal alltid registreres hos kommunen, og det anbefales at positiv selvtest bekreftes med PCR-test.

Du kan avslutte isolasjon når det har gått 6 døgn fra symptomdebut eller testtidspunkt for positiv test (når man ikke har symptomer) og du har vært feberfri i minst 24 timer, uten å bruke febernedssettende medisin.

Ved påvist covid-19 skal den syke informere nærmeste leder, som kontakter personalleder og får veiledning om videre oppfølging (Svanhild, mobil 926 55 500). Nærmeste leder har ansvar for at det gjennomføres rengjøring av lokaler og utstyr der den smittede har oppholdt seg.

Alle som er smittet skal varsle nærkontakter og oppfordre til testing. Oppmøteregistrering kan benyttes til å varsle nærkontakter, og personalleder kan bistå med dette.

## 2.10 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.

## 2.11 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».

## 2.12 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.

## 2.13 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