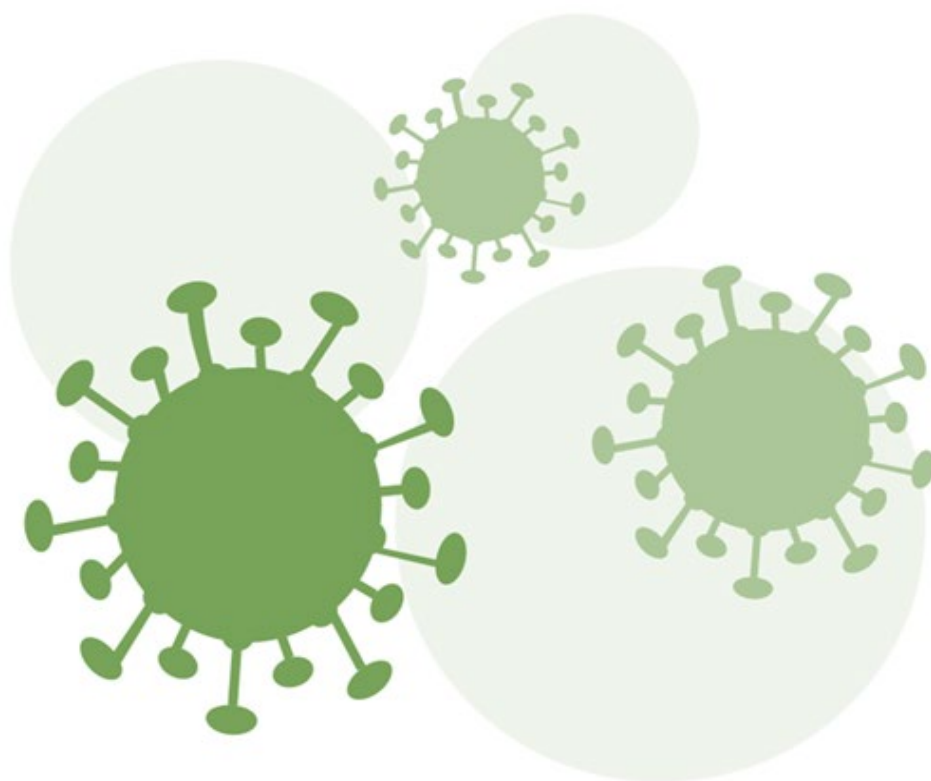


# Smittevernveileder for koronaviruset hos NOAH AS

---

Versjon 5.8 sist endret 11.03.2022



**Syke holder seg hjemme**

**Test deg ved symptomer**

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

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer er i starten rennende nese, hodepine, slapphet/energiløshet, nysing og sår hals. Andre vanlige symptomer er hoste, heshet og feber. Andre symptomer som kan forekomme er magesmerter, oppkast, diaré og forvirring. 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/>

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 innleggelses 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. Den 12.02.2022 ble alle tiltak hjemlet i smittevernloven opphevet, og covid-19-epidemien i Norge ble endret fra «*alvorlig utbrudd av allmennfarlig smittsom sykdom*» til «*allmennfarlig smittsom sykdom*».

## 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: <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/nasjonale-rad-og-regler/id2890588/>

### 2.2 Anbefales én meters avstand

NOAH har ikke lenger krav om avstand, men det anbefales fremdeles å holde avstand, for å redusere muligheten for smitte.

Lokasjonsansvarlig oppfordres til å vurdere om det fremdeles er behov for avstand for enkelte grupper/situasjoner.

### 2.3 Kontorarbeid og møter

Kontorene kan brukes som normalt, og ansatte oppfordres til å møte fysisk på kontoret.

Møter kan gjennomføres som normalt. Det oppfordres til å ta hensyn til hverandre, og respektere ønske om avstand.

### 2.4 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).

### 2.5 Syke skal holde seg hjemme

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

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.

## 2.6 Testing

### Om testing

- Selvtest bør tas rett før arbeidets start (f.eks. om morgenen før man reiser på jobb). Det anbefales å ta testen først i svelg og deretter i begge nesebor. Vent minst 30 minutter før du tar testen etter du har spist/drukket.
- Alle som trenger selvtest, skal få dette gratis av kommunen (se kommunens nettsider). Hvis du ikke kan få hentet test hos kommunen, kan du få dette av Kasper (Langøya), Hans Arve (Engadalen) eller Solveig (Rekefjord).

Nærkontakt til smittet husstandsmedlem eller tilsvarende nære, f.eks. kjæreste, anbefales å teste seg rett før arbeidets start:

- Daglig testing i 5 døgn etter siste nærkontakt.
- Daglig testing i 9 døgn hvis man ikke kan holde avstand til den smittede.

Leder kan sende ansatte med smittet husstandsmedlem hjem, dersom det er særlige grunner som tilsier dette.

Øvrige nærkontakter til smittet, f.eks. kollega eller venn:

Øvrige nærkontakter (f.eks. på jobb) anbefales kun å teste seg ved symptomer. Det gjennomføres ingen varsling av nærkontakter på jobb, så oppmøteregistrering gjennomføres ikke.

## 2.7 Påvist covid-19

- Påvist covid-19 skal meldes til nærmeste leder og personalleder (Svanhild, 926 55 500)
- Hold deg hjemme i fire døgn fra symptomstart eller fra dagen for positiv test for dem uten symptomer, og til du har vært feberfri i minst 24 timer uten bruk av febernedsettende medisiner.
- Leder kan avtale med arbeidstaker å korte ned tiden hjemme til mindre enn fire døgn, dersom det er personalmangel og den ansatte føler seg frisk.
- Positiv test bør bekreftes med PCR-test for at resultatet blir registrert i koronasertifikatet. Dette er ikke nødvendig for de har fått tre vaksinedoser eller to vaksinedoser og etterfølgende covid-19 siste tre måneder.
- Det anbefales å registrere positiv test på kommunens nettsider.

## 2.8 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 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».

## 2.9 Utenlandsreiser

For utenlandsreiser skal [Utenriksdepartementets reiseråd](#) følges.

## 2.10 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
- UDs reiseinformasjon