

Helse- og omsorgsdepartementet  
Krisestab HOD  
Postboks 8011 Dep  
0030 OSLO

Deres ref.: Covid-19 oppdrag 257  
Vår ref.: 20/45411-3  
Saksbehandler: Svein Høegh Henrichsen  
Dato: 09.12.2020

## Svar på covid-19 oppdrag fra HOD 257 - Om juleråd og overnatting

Vedlagt finnes svar på dette oppdraget.

### Oppsummering:

- HelseDirektoratet og Folkehelseinstituttet er enige om at man kan få besøk av familie, for eksempel barn eller besteforeldre, over flere dager i julen, så lenge de er fem eller færre (og det er plass til å følge de vanlige smittevernreglene som eget rom, 1 meter avstand, håndhygiene).
- Er det 10 gjester, bør overnatting være max 2 dager og det blir ikke noe stort selskap i tillegg. Hver enkelt kan ikke delta i mer enn 2 slike selskap i løpet av perioden enten man er gjest eller vertskap.

Vennlig hilsen

Johan Georg Røstad Torgersen e.f.  
direktør

Jon Hilmar Iversen  
konsulent

*Dokumentet er godkjent elektronisk*

Kopi:  
FOLKEHELSEINSTITUTTET, Utbrudd @fhi.no

# Svar på covid-19 oppdrag fra HOD 257 - Om juleråd og overnatting

---

## Oppsummering

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet er enige om at man kan få besøk av familie, for eksempel barn eller besteforeldre, over flere dager i julen, så lenge de er fem eller færre (og det er plass til å følge de vanlige smittevernreglene som eget rom, 1 meter avstand, håndhygiene).

Er det 10 gjester, bør overnatting være max 2 dager og det blir ikke noe stort selskap i tillegg. Hver enkelt kan ikke delta i mer enn 2 slike selskap i løpet av perioden enten man er gjest eller vertskap.

---

## Oppdraget fra HOD

*I tråd med julerådene opprettholdes anbefalingen om at man kan ha inntil 5 gjester til over nyttår, men at man kan ha inntil 10 gjester på julaften og nyttårsaften, eller to andre dager som man velger selv i løpet av perioden. Utad er det per i dag ikke kommunisert noe om overnattinger i julen, men typisk i julen er at familiemedlemmer eller venner på besøk til julefeiringen overnatter en natt eller flere.*

*Helsedirektoratet gis i samråd med Folkehelseinstituttet i oppdrag å gi en anbefaling om hensiktsmessig og smittevernvennlig gjennomføring av eventuelle overnattingsbesøk i julen, herunder anbefaling om antall overnattingsgjester og antall netter.*

*Det vil også i julen være viktig å begrense sosial kontakt. For å bidra til klarhet overfor befolkningen bes det videre om at julerådene utdypes, herunder at det vurderes og avklares*

- *om det bør det være en øvre grense for totalt antall personer som deltar i sosiale sammenkomster de to dagene man kan ha 10 gjester,*
- *hvorvidt det vil være i tråd med rådene at personer har 10 gjester på julaften og nyttårsaften og i tillegg være en del av 10 gjester i andres selskap andre dager.*

*Frist for oppdraget settes til torsdag 10. desember kl. 14.00.*

*Kontaktperson er Benedicte Mørkved Larsen ([bml@hod.dep.no](mailto:bml@hod.dep.no) eller telefon 22 24 83 74).*

## Helsedirektoratets vurdering

Helsedirektoratet slutter seg til Folkehelseinstituttets vurderinger gjengitt under.

## Oppsummering av de viktigste anbefalingene i tråd med spørsmålene fra HOD

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet har diskutert anbefalingene om smittevernvennlig gjennomføring av besøk i forbindelse med julen.

- Den generelle anbefalingen om maks fem gjester på besøk i tillegg til de som bor i husstanden gjelder for overnatting også. Dersom alle gjestene er fra samme husstand, kan man være flere. Det innebærer at en familie kan overnatte selv om de har mange barn.
- Vi anbefaler at man gjennom hele høytiden forsøker å treffe de samme menneskene, slik at antallet kontakter gjennom hele perioden begrenses.
- Vi mener at det de to dagene man kan ha 10 *gjester* på besøk i forbindelse med jule- og nyttårsfeiringen ikke bør være flere enn svarende til en husstand pluss 10 gjester. Her regnes husstanden som de som bor sammen til daglig.
- Vi anbefaler at hver enkelt ikke deltar i mer enn 2 slike samlinger i løpet av høytiden enten man deltar som gjest eller husstandsmedlem. Man kan altså ikke være en del av 10 gjester i andres selskap andre dager hvis man skal i et selskap på for eksempel juleaften og nyttårsaften.
- Overnatting etter samlinger med 10 gjester mener vi må oppfattes som 2 samlinger av husstand pluss 10 gjester siden sammenkomstene da strekkes over 2 dager. Det minnes om at man også skal holde 1m avstand og ha eget soveværelse for hver husstand, det begrenser og hvor mange man kan ha på overnatting.

## Folkehelseinstituttets vurdering

Førjulstid og juleferie innebærer ofte hyppig sosialt samvær. Personer som ikke treffes til vanlig møtes og det kan være samvær med ulike personer fra dag til dag. Når hele familien møtes treffes gjerne personer i alle aldre, inkludert personer i risikogrupper. Det er forventet at mange vil reise i jula for å besøke familie og venner i andre deler av landet, der man overnatter hjemme hos den man besøker. Det er nødvendig å begrense dette, for å redusere risiko for betydelig økt smittespredning, der sårbare grupper kan rammes spesielt.

Alle bør derfor begrense reiser og sosialt samvær, og tenke nøye gjennom hvem man vil prioritere å møte. FHI oppfordrer generelt til å ta hensyn til og inkludere enslige og andre som ellers kan falle utenfor.

På julaften og nyttårsaften eller inntil to andre dager i romjulen har regjeringen sagt at man kan ha inntil ti gjester i tillegg til de som bor i husstanden. Med unntak av de to dagene, er gjeldende anbefaling nasjonalt å ikke ha flere enn fem gjester. Kommuner med høy smittespredning kan ha strengere regler.

ECDC ga den 4. desember ut en ny [risikovurdering](#) om COVID-19 relatert til den forestående jule- og nyttårshøytiden. Høytidsfeiring har tidligere vist seg å kunne føre til økt smittespredning. Nylig har man sett økt smitte etter feiring som Thanksgiving i Canada og USA. Det er også grunn til å tro at befolkningen i Europa og i Norge begynner å preges av «pandemic fatigue» eller tiltakstrøtthet –og

det er viktig å komme med helt klare og forståelige råd for julefeiringen for å sikre god etterlevelse i befolkningen, samtidig som man anerkjenner hvor tungt og vanskelig det er for befolkningen å leve med en pandemi og restriksjoner over lang tid.

Anbefaling om hensiktsmessig og smittevernvennlig gjennomføring av eventuelle overnattingsbesøk i julen, herunder anbefaling om antall overnattingsgjester og antall netter.

Innenlands reiser som innebærer kontakt med andre på reisen bør begrenses, selv om noen reiser vil kunne anses som nødvendige. Det er ikke anbefalt å reise til utlandet om det ikke er strengt nødvendig. Om man likevel reiser, er det svært viktig å være forsiktig på reisen og overholde karantenebestemmelsene når man kommer tilbake.

- Reiser for å besøke familie eller venner i Norge i julen kan for mange være nødvendige, og overnatting av de nærmeste er således mulig, men man må begrense antall gjester utfra hvor mange man har plass til for å sikre godt smittevern.
- Den generelle anbefalingen om maks fem gjester på besøk i tillegg til de som bor i husstanden gjelder for overnatting også. Dersom alle gjestene er fra samme husstand, kan man være flere. Det innebærer at en familie kan overnatte selv om de har mange barn.
- Hvis man har flere enn fem (og inntil 10 gjester) på overnatting, vurderer FHI at en overnatting (to dager) tilsvarer de to besøkene med inntil 10 gjester som er anbefalt.
- Jo lengre man er sammen jo større er risikoen for at noen som er/blir smittsomme smitter andre. Det er likevel lavere smitterisiko ved å ha besøk av de samme fem personene over tid, enn å ha nye gjester hver dag.
- Den som har overnattingsbesøk, bør ikke innlosjere flere enn at man kan sikre minst 1 meters avstand mellom personer som ikke tilhører samme husstand eller er tilsvarende nære.
- Hvis vertskap eller overnattingsgjester er i en risikogruppe bør det utvises ekstra hensyn, og vurderes å redusere antall gjester.
- Personer fra ulik husstand bør ikke dele soverom.
- Personer som reiser fra et område med mye smitte, bør være ekstra forsiktige og begrense sin kontakt med andre i dagene før reisen, og ev. de første dagene etter ankomst, særlig før man skal treffe personer i risikogrupper.
- Underveis på reisen bør man unngå kontakt med andre der det er mulig. Under oppholdet, bør man begrense kontakt med andre enn de man besøker.
- Personer som har symptomer på luftveissykdom eller er i karantene bør ikke reise på besøk til andre. De kan heller ikke reise med fly eller annen offentlig transport og bør ikke dele privat transport med bekjente.
- Ved reiser til privat eller leid hytte for å feire jul, gjelder de samme rådene som for gjester og overnattingsbesøk i eget hjem.
- Barn og unge som har skilte foreldre med delt omsorg, kan reise og ha normalt samvær med sine foresatte.

Anbefaling om en øvre grense for totalt antall personer som deltar i sosiale sammenkomster de to dagene man kan ha 10 gjester.

- Det overordnede rådet er å begrense sosialt samvær, og tenke gjennom hvem man vil prioritere å møte. Hvis man har overnattingsbesøk av for eksempel voksne barn eller annen familie, bør man ikke ha 10 gjester i tillegg til disse. Da bør man redusere antall inviterte, slik at det totale antallet i tillegg til de som normalt bor i husstanden er 10. Antallet forutsetter at smitteverntiltak kan overholdes og at gjester fra ulike husstander kan holde minst 1 meters avstand.
- Barn og unge som har skilte foreldre med delt omsorg, kan ha normalt samvær med sine foresatte og regnes som en del av husstanden.
- Det oppfordres generelt til å ta hensyn til og inkludere enslige og andre som ellers kan falle utenfor.

Anbefaling om hvorvidt det vil være i tråd med rådene at personer har 10 gjester på julaften og nyttårsaften og i tillegg være en del av 10 gjester i andres selskap andre dager.

- FHI anbefaler at man kan ha *eller* delta på inntil to slike samlinger i løpet av jula. Man bør ikke ha besøk av ti gjester to ganger, og i tillegg dra på besøk der man er en del av andres ti gjester de andre dagene i julen. Da blir det totale antallet kontakter svært mange per person.
- Man bør uansett ikke ha flere på besøk enn at man kan følge avstandsrådene. De som ikke bor sammen, må kunne holde minst 1 meters avstand.
- Hvis vertskap eller gjestene er i en risikogruppe bør det utvises ekstra hensyn, og vurderes å redusere antall gjester. Kommer man fra eller er i et område med mye smitte bør man holde 2 meters avstand til personer i risikogruppen.
- Med unntak av de to dager i løpet av jula er anbefalingen nasjonalt å ikke ha flere enn fem gjester. Alle bør begrense antall sosiale kontakter så mye som mulig, og ikke legge opp til å ha fem forskjellige gjester hver dag gjennom romjula i tillegg til de to større selskapene.

### Vurdering av sosiale konsekvenser

I en periode der alle bør begrense reiser og sosialt samvær, og tenke nøye gjennom hvem man vil prioritere å møte, er det lett at personer som ikke har særlig sosial omgangskrets eller nær familie faller utenfor. FHI oppfordrer derfor spesielt til å ta hensyn til og inkludere enslige og andre som ellers kan falle utenfor.