

Arbeidsplasser og hjemmekontor (covid-19)

Nasjonal veileder

Veilederen er utgitt av HelseDirektoratet. Faglig innhold er levert av Folkehelseinstituttet.

Først publisert: 18. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 09. juli 2021

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Veilederen er utgitt av Helsedirektoratet. Faglig innhold er levert av Folkehelseinstituttet.

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Innhold

1. Målgruppe og formål
2. Planlegging og risikovurdering i virksomheten
3. Virksomhetens plass i smittesporing
4. Smitteforebyggende tiltak på arbeidsplasser
5. Hjemmekontor og fleksibel arbeidstid
6. Endringslogg

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Målgruppe og formål

Hvem gjelder veilederen for

Veilederen er rettet mot virksomheter i offentlig og privat sektor. Veilederen kommer i tillegg til gjeldende regelverk som er aktuelt for virksomhetene, herunder arbeidsmiljøloven, og øvrige retningslinjer og regler som gjelder for spesielle virksomheter i forbindelse med covid-19. Det vises også til covid-19 forskriften og eventuelt lokale forskrifter. Det er utarbeidet en egen veileder for [virksomheter med en-til-en kontakt](#).

Formål med veilederen

Veilederen gir råd om hvordan arbeidsplasser bør tilrettelegges for å redusere smitterisiko. Veilederen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og utgitt av Helsedirektoratet, etter oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet.

Se også [Råd til arbeidsplasser \(fhi.no\)](#) for utfyllende informasjon.

Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til [Folkehelseinstituttets nettsider](#) for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Planlegging og risikovurdering i virksomheten

Virksomheten er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende regelverk.

- Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernrådene.
- Bedriftshelsetjeneste og/eller helse- og omsorgstjenesten i kommunen kan kontaktes ved behov for bistand til å vurdere smitterisikoen og utarbeide tiltaksplaner.
- Ledelsen må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og besøkende/brukere.
- Se [Koronavirus: Tiltak i arbeidslivet \(arbeidstilsynet.no\)](#) for råd om risikovurdering.
- Informasjonsmateriell og plakater om covid-19 finnes på [Helsedirektoratets nettsider](#).

Kontinuitetsplanlegging

Arbeidsplasser må være forberedt på at noe fravær på grunn av sykdom eller karantene kan forekomme.

- Virksomheter kan etablere faste arbeidslag/grupper med medarbeidere som ikke som ikke interagerer sammen. Grupper kan bytte sammensetning ukentlig, etter en helg.
- Slik kan man unngå at alle medarbeidere innen en funksjon blir utsatt for smitte/satt i karantene ved et positivt tilfelle av covid-19.
- Arbeidslag/grupper kan ha alternerende arbeidstid, for eksempel med skiftende bruk av hjemmekontor og fremmøte.
- Se [Veileder i kontinuitetsplanlegging \(dsb.no\)](#)

Virksomhetens plass i smittesporing

Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med covid-19 (smittesporing). Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte nødvendige tiltak, slik som å definere hvem som er nærkontakter til den syke og derfor skal i karantene.

- Virksomheten skal kunne hjelpe med oversikt over nærkontakter.
- Kommunehelsetjenesten og virksomhetens ledelse kan samarbeide om informasjon til ansatte og brukere/besøkende.
- Alle involverte berørte ønsker mye informasjon, og behovet må balanseres mot taushetsplikt og personvern hensyn.

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Smitteforebyggende tiltak på arbeidsplasser

Råd

Generelle smitteverntiltak

De grunnleggende smitteverntiltakene er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene, og godt renhold
3. Holde anbefalt avstand til andre enn sine nærmeste og generelt redusert kontakt mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og å holde avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene og godt renhold er viktig for å hindre indirekte kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Råd

Syke personer skal holde seg hjemme

Det er viktig at personer med selv milde symptomer på covid-19 ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre. Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner:

- Ansatte, brukere/besøkende og andre bør holde seg hjemme, eller straks gå hjem dersom de får feber eller andre symptomer på covid-19, og følge [gjeldende anbefalinger for testing](#) (fhi.no).
- Personer som har gjennomgått luftveisinfeksjon kan komme tilbake på arbeidsplassen så lenge de har god allmenntilstand (det vil si føler seg frisk og er feberfri) og har negativ test for covid-19
- Personer som er i [karantene og isolasjon](#) (fhi.no) skal ikke møte på arbeidsplassen.

Det er viktig at virksomheten kommuniserer informasjon om punktene over til ansatte, besøkende, kunder og andre.

Råd

Renhold, hånd- og hostehygiene

Renhold

Virksomhetenes rutiner bør sikre tilstrekkelig godt renhold.

Se [Folkehelseinstituttets råd om renhold](#) (fhi.no)

Hånd- og hostehygiene

Virksomheten bør tilrettelegge for god håndhygiene for ansatte og besøkende. Både håndvask og alkoholbasert hånddesinfeksjon er gode og effektive metoder for håndhygiene.

Fasiliteter for håndhygiene bør være godt synlig og tilgjengelig, for eksempel ved inngang/ utgang, fellesområder som venterom, resepsjon, møterom, kantine/ felleskjøkken o.l.

Se [Folkehelseinstituttets råd om hånd- og hostehygiene](#) (fhi.no)

Munnbind

I situasjoner med økt eller høyt smittepress i samfunnet, og hvor det er vanskelig å holde avstand, kan munnbind anbefales som et tiltak for å redusere risikoen for smittespredning. Imidlertid kan ikke munnbind erstatte andre tiltak, men må komme i tillegg.

Se [Folkehelseinstituttets råd om munnbind og visir i befolkningen](#) (fhi.no)

Ventilasjon og lufting

Smitterisikoen kan være økt i rom med dårlig ventilasjon, særlig når mange personer er samlet. Det anbefales vanlig bruk av ventilasjon og normalt vedlikehold av ventilasjonssystemet. Å øke graden av ventilasjon i allerede godt ventilerte rom kan potensielt øke smitterisikoen. I tette rom der det ikke finnes mekanisk ventilasjon, bør man luften regelmessig.

Råd

Kontaktreduserende tiltak

Redusert kontakt med andre er et tiltak som vil minske risiko for smitte fra personer som ikke enda har utviklet symptomer eller vet at de er smittsomme. For å oppnå dette kan man øke avstand mellom personer og redusere antall personer som samles.

Det skal i utgangspunktet være mulig å holde 1 meters avstand for alle. De som er beskyttet trenger ikke å holde avstand til andre på arbeidsplassen, men bør ta spesielt hensyn til ubeskyttede i risikogrupper (tilsvarer anbefalingen i privatlivet).

Det må legges til rette for å holde avstand mellom alle som er til stede, i alle situasjoner. For de fleste arbeidsplasser tilsier dette at ikke alle ansatte kan være til stede på samme tid, slik at det fortsatt er behov for noe bruk av hjemmekontor og/ eller fleksibel arbeidstid. Digitale møter anbefales som regel fremfor fysiske møter.

For seminarer, konferanser, kurs og andre faglige sammenkomster gjelder retningslinjer og anbefalinger for arrangementer. Se [Folkehelseinstituttets råd om arrangementer, samlinger og aktiviteter \(fhi.no\)](#).

Se også [Mal for smittevernveileder - bransjestandard \(fhi.no\)](#) for råd om tilpasning for egen virksomhet.

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Hjemmekontor og fleksibel arbeidstid

Hjemmekontor er et viktig tiltak for å redusere kontakt mellom personer både på arbeidsplassen og på reisen til og fra ved bruk av offentlig transport. I gjenåpningsfasen er målet å gå gradvis tilbake til normal drift av arbeidslivet med tilstedeværelse for flere.

Arbeidsgiver kan vurdere om hjemmekontor er nødvendig i tillegg til andre smitteforebyggende tiltak på arbeidsplassen. Smittevern faglig vil det ikke i seg selv medføre betydelig risiko at beskyttede kommer på jobb eller at de tar kollektivtransport til jobb, men det kan føre til trengsel slik at det blir vanskelig for de som er ubeskyttet å holde avstand seg imellom.

Det kan være en utfordring ved å kun tillate at de som er beskyttet får komme på jobb, mens de andre må være på hjemmekontor. Vaksinasjonsstatus er en personlig helseopplysning. Arbeidstilsynet har vurdert at innhenting av opplysninger om arbeidstakernes vaksinasjonsstatus, må være saklig begrunnet i virksomhetens behov og innhenting må være forholdsmessig og vurderes opp mot arbeidstakers behov for ivaretagelse av personlig integritet.

Selv når hjemmekontor anbefales som hovedregel, bør det bare benyttes så lenge det er praktisk mulig, og kun der virksomheten kan opprettholde et godt tilbud ved hjelp av digitale løsninger. I mange tjenester (for eksempel de som omfatter psykisk helse, sårbare brukere, fremmedspråklige og barn og unge) er relasjonsbygging og trygging en viktig del av arbeidet og kan oftest ikke erstattes av digitale tjenester. For disse virksomhetene er det særlig viktig å vurdere om kvaliteten og tjenesten er like god og tilgjengelig for alle.

For noen er hjemmearbeid vanskelig grunnet psykososiale/sosiale forhold, hjemmesituasjon eller lignende. Arbeidsgiver bør legge til rette for at personer med behov for å være helt eller delvis til stede på jobb får mulighet til dette.

Arbeidsgiver bør holde seg oppdatert på hvorvidt det gjelder eller innføres lokale regler med påbud om hjemmekontor.. Bruk av hjemmekontor er aktuelt som smitteforebyggende tiltak dersom smittespredningen nasjonalt, i lokalsamfunnet eller på arbeidsplassen er høy, og/ eller det er behov for kontaktreduserende tiltak i kollektivtrafikken.

Andre faktorer av betydning for bruk av hjemmekontor:

- Anbefalt avstand mellom personer på arbeidsplassen kan ikke opprettholdes
- Andre smitteverntiltak gjør det nødvendig (for eksempel ved bruk av hjemmeskole)
- Det er nødvendig for å sikre kontinuitet for virksomheten i en situasjon med risiko for høyt fravær

Risikogrupper

Personer i risikogrupper er i hovedsak vaksinert og i stor grad beskyttet, slik at de kan leve som andre og følge de generelle smittevern rådene.

Hjemmekontor eller annen tilrettelegging av arbeid kan være aktuelt for uvaksinerte personer med økt risiko for alvorlig forløp av covid-19. Slik vurdering bør gjøres individuelt. Det kan være aktuelt med legeerklæring.

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se [råd og informasjon til risikogrupper og pårørende \(fhi.no\)](https://www.fhi.no/rad-og-informasjon-til-risikogrupper-og-paerørende)

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

6

Endringslogg

9. juli

- Fjernet sjekklister for vurdering av hjemmekontor (integret i tekst), generell korting av tekst og harmonisering med trinn tre nasjonalt.

6. mai

- Råd om hjemmekontor er fjernet fra introduksjonen til punkt 5, Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor.

10. mars

Ny versjon av er publisert:

- Strukturen er oppdatert og er nå i tråd med andre veiledere.
- Der det har vært mulig, er tekst forkortet, og det er i stedet henvist til oppdaterte lenker på Folkehelseinstituttets nettsider. Dette gjelder spesielt avsnittet om vurdering av hjemmekontor, råd om renhold og råd om hånd- og hostehygiene.
- Råd om bruk av munnbind, ventilasjon og lufting er oppdatert.

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21