

Tilrådingar

- Du bør ikkje ha fleire enn fem gjestar i eigen heim. Det blir oppfordra om å møtast utandørs.
- Tal på kontaktar gjennom ei veke bør ikkje vere over 10 personar ut over nødvendige kontaktar i jobbsamanhang, husstandsmedlemmar og barnehage- og skolekohortar.
- Du bør halde 2 meters avstand i møte med andre personar i risikogrupper, og i situasjonar der smitterisikoen kan vere høgare (f.eks. ved fysisk aktivitet med høg intensitet, synging eller roping).
- Alle bør unngå reiser som ikkje er nødvendige. Reise til arbeid må sjåast på som nødvendig. For de aller fleste vil det likevel gjelde krav om heimekontor. Unntak for studentar og andre som bor på hybel der heimeise er nødvendig.
- Busette i kommunen blir tilrådd bruke lokale kjøpesenter/varehus.
- Busette i kommunen kan dra til fritidsbustad, men berre saman med personar i eigen husstand.
 - Gjer alle innkjøp i eigen kommune før avreise. Ikkje oppsøk butikkar, serveringsstader eller møteplassar med mange menneske i hyttekommunen. Hald god avstand til andre i skiløypa, skitrekket og på gåtur. Sjekk kva råd og reglar som gjeld for hyttekommunen, og følg dei. Ikkje ta imot besøk på hytta. [Sjå FHIs råd for bruk av alpinanlegg.](#)
- Kommunane og fylkeskommunane bør innføre forsterka tiltak i kollektivtransporten.
- Personar med høg risiko for å bli alvorleg sjuke eller å døy dersom dei blir smitta av koronavirus, bør leve meir skjerma.
- Ein-til-ein verksemder, for eksempel frisørar, bør innføre forsterka tiltak som bruk av munnbind i situasjonar der det ikkje er mogleg å oppretthalde 1 meters avstand eller å redusere eller midlertidig fjerne behandlingstilbod som inneber nærkontakt ansikt-til-ansikt.
- Testing og oppfølging av nærkontaktar og husstandsmedlemmar:
 - Personar som er i smittekarantene blir tilrådd å teste seg på dag 7-10 i karantenetida.
 - Nærkontaktane som er knytt til eit utbrot av det muterte koronaviruset, blir testa med PCR-test både ved inngang til karantena (med ein gang dei er definerte som nærkontakt) og utgang av karantena (tidlegast dag 7).
 - husstandsmedlemmar av nærkontaktar bør vere i karantene fram til første PCR-test foreligg for nærkontakta. Dette gjeld i utbrot som er knytt til den engelske virusvarianten.