

# Smittevernveileder for tjenester og aktiviteter under covid-19-utbruddet 2020

## Innhold

Overordnet .....	2
Ansvar .....	2
Om viruset, sykdommen og utbruddet .....	2
Smitteforebyggende tiltak.....	3
Syke personer skal ikke være tilstede .....	3
Personer som kan møte i tjenesten eller som fiskere/gjester: .....	4
Personer med symptomer, i karantene eller isolasjon .....	4
Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede hos utleiery .....	4
God hygiene.....	4
God hånd- og hostehygiene .....	4
Godt renhold .....	5
Redusert kontakt mellom personer .....	6
Fellesarealer .....	6
Tilgjengelighet for andre utenom gruppen .....	6
Spesielt for ansatte.....	6
Risikoutsatte grupper .....	6
Sjekkliste for godt smittevern hos fisketilbydere.....	7

## Overordnet

Veilederen er utarbeidet etter mal fra Folkehelseinstituttet publisert 28. april 2020.

Det vil alltid være en risiko for smitte og at det kan oppstå smittetilfeller selv om det er utøvd godt smittevern. Smitteforebyggende tiltak gjøres for å redusere risikoen. Denne veilederen skal gi innsikt i og råd om hvordan tjenesten kan organiseres samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte. I denne malen brukes stort sett begrepet tjeneste, men malen er ment å kunne tilpasses til alt fra offentlige tjenester og private virksomheter til frivillige organisasjoner og liknende.

### Ansvar

Fisketilbyder er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende lover og 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.

Ledelsen må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og besøkende fiskere. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold etter råd gitt i denne veilederen. Pandemien kan bli langvarig, og det vil være behov for å opprettholde ulike tjenester og funksjoner i samfunnet samtidig med at smittevernhensyn tas. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak.

Informasjonsmateriell og plakater om covid-19 finnes på Helsedirektoratets nettsider:

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus/plakater-og-informasjonsmateriell>

Alle bør utøve godt smittevern under covid-19-utbruddet. Det betyr at de tre hovedprinsippene for smittevern som beskrevet i denne veilederen, må overholdes både i og utenfor tjenesten. Et godt samarbeid mellom ansatte, brukere eller andre som er knyttet til tjenesten må opprettholdes.

Se også covid-19-forskriften og tilhørende beslutninger og veiledning her:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>  
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

Informasjon om covid-19 og tiltak i arbeidslivet fra Arbeidstilsynet:

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>

### Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til [www.fhi.no](http://www.fhi.no) for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

## Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner.

*Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.*

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal ikke være fysisk til stede
2. God hygiene
3. Redusert kontakt mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virus spres i størst grad ved hoste- og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Det er per i dag ikke grunnlag for generell bruk av munnbind hos friske personer. Ikke-medisinske munnbind/ansiktsmasker kan benyttes av personer som blir syke når det ikke er mulig å holde 1-2 meters avstand til andre før de rekker å komme seg hjem.

Det er ikke vist at det nye koronaviruset smitter via mat, drikke eller vann.

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum.

### Syke personer skal ikke være tilstede

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing), og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos barn er antagelig denne andelen enda høyere.

Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom er svært sjelden hos barn.

På bakgrunn av dette, er det viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter, se [www.fhi.no](http://www.fhi.no). Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov

for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

Personer som kan møte på jobb eller som fiskere/gjester:

- Personer som ikke har symptomer på sykdom
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan ansatte, fiskere og andre møte når de har vært symptomfrie i et døgn
- Ved gjennomgått covid-19 gjelder egne råd for når isolasjon kan oppheves, angitt av helsetjenesten og [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

Personer med symptomer, i karantene eller isolasjon

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke møte på jobb, selv ved milde symptomer. Personer som er i karantene og isolasjon skal heller ikke møte i lokalene. Det er viktig at tjenesten kommuniserer dette til ansatte og brukere.

Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede hos fisketilbyder

Ansatte og fiskere som blir syke mens de er på jobb/tilstede hos utleier må dra hjem så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. Syke personer bør ikke ta offentlig transport. Syke personer bør beskytte munn og nese ved å ta på et medisinsk munnbind hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning.

Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet covid-19 (smitteoppsporing), og skal varsle tjenesten dersom brukere eller ansatte får bekreftet covid-19. Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte videre tiltak og definerer nærkontakter til den syke.

## God hygiene

### God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.

### Håndvask:

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

### **Alternativer til håndvask:**

- Viruset er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.
- Hånddesinfeksjon plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i garderober, ved matservering og ved elva).
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres.

### **Annet**

- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å ta i ansiktet
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hender etterpå.

### **Godt renhold**

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Viruset kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

Gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lag tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov). Utsatte områder (se nedenfor) skal ha forsterket renhold. Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

### **Forsterket renhold på utsatte områder:**

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig – også ved elva/Gapahuk.
- Være ekstra oppmerksomme på renhold på kjøkken/spiserom
- Spisebord vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, stoler, andre bordflater og andre gjenstander som ofte berøres rengjøres hyppig, minimum daglig ved daglig bruk.
- Ev. utstyr som brukes av flere ansatte og/eller fiskere rengjøres etter bruk.

## Redusert kontakt mellom personer

Kontaktreduserende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom fiskere og ansatte. Erfaringsmessig er det lettest å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra etc.

Kontaktreduserende tiltak må tilpasses den enkelte tjeneste, og malen gir en overordnet struktur for det som må vurderes.

## Fellesarealer

- Trange fellesareal bør ikke brukes til opphold. Hvis dette ikke kan unngås, kan det settes frem stoler for å sikre tilstrekkelig avstand og begrense antall personer som benytter det samtidig.
- Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område (inntil 15 minutter) uten videre smitterisiko.
- Se Norske Lakseelvers råd om bruk av Gapahuk

## Tilgjengelighet for andre utenom gruppen

- Valdeiere bør åpne for besøk av andre fiskere, så lenge personer som møter opp kan overholde nødvendig avstand.

## Spesielt for ansatte

- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer må vaskes av etter bruk.
- Være ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom.
- Bepising kan driftes etter vanlige rutiner for kjøkkenhygiene. Ha gode rutiner for håndhygiene. Se lenke [https://www.mattilsynet.no/Utbrudd\\_av\\_koronavirus/kan\\_man\\_spre\\_koronasmitte\\_ved\\_pr\\_ofesjonell\\_matproduksjon.38073](https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/kan_man_spre_koronasmitte_ved_pr_ofesjonell_matproduksjon.38073)
- Råd om avstand mellom personer må overholdes i spiserom.

## Spesielt for fiskere

Se Norske Lakseelvers råd om oppførsel under fiske

## Risikoutsatte grupper

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se Folkehelseinstituttets nettsider:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/?term=&h=1>

Basert på informasjon om utbruddet så langt fra Kina, Italia, Storbritannia, USA og Norge per 24.04.2020, er det særlig eldre personer (over 65 år) som har høyere risiko for alvorlig sykdom med det nye koronaviruset, spesielt dersom de i tillegg har underliggende kronisk sykdom. I tillegg kan voksne personer, særlig de over 50 år, med kroniske sykdommer som hjerte-karsykdom (inkludert høyt blodtrykk) og diabetes ha noe høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19. Ansatte som tilhører grupper med høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19 bør vurderes individuelt i forhold til tilrettelagt arbeid. Ansatte dette er aktuelt for, må ha legeerklæring.

## Sjekkliste for godt smittevern hos fisketilbydere

Tiltak	Planlagt dato	Utført dato
<b>Fiskeutleiers overordnede ansvar</b>		
Opplæring av ansatte og fiskere ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen		
Informasjon til fiskere og ansatte om nye rutiner		
Lage <b>plan</b> for hygienetiltak og renhold		
Dialog med fiskere før besøk		
Sørg for at fiskerne bekrefter at de har lest/forstått regelverket		
Sørg for at alle ansatte vet hvem som er kommunelegens kontaktperson		
Gjør ansvarslinjene klare – hvem informerer til hvem hvis det oppstår sykdom eller mistanke om sykdom		
<b>Syke personer skal ikke møte på jobb – heller ikke fiskere</b>		
Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.		
Stedet skal forlates dersom ansatte eller fiskere blir syke.		
<b>God hygiene</b>		
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter		
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene		
Vask hendene ofte og grundig (bruk ev. hånddesinfeksjon)		
Host og nys i papirlommetørkle eller i albukroken		
<b>Plan</b> for renhold inkludert hyppighet og metode		
Forsterke renholdet på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, gapahuker og felles fiskeutstyr – se NLS veileder.)		
Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig		
Overnatting: Fiskere medbringer eget sengetøy (vasket på 60C) eller utleier leverer dette. IKKE SOVEPOSE.		
<b>Redusert kontakt mellom personer</b>		
Tilstreb 2 meters avstand mellom personer. Hvis dette ikke er mulig, bør 1 meter overholdes. I båt gjelder 1 meter.		
<b>Plan</b> for å holde avstand i fellesarealer som toaletter og på vei inn og ut av overnattingssteder		

Begrens antall tilstedeværende personer til kun nødvendige personer.		
Vurder bruk av rom i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig		
<b>Plan</b> for avstand mellom personer og hygienetiltak ved måltider		

Mal for smittevernveileder