

**Sjekkliste og tiltaksplan for vernerunde**

Saks- og dokumentnr. i ePhorte:

Side : 1 av 2

Utarbeidet av:  
Enhet for HMS og beredskap

Versjonsdato: 12.07.2018  
Utgave : 5

**Enhet:** Det medisinske fakultets administrasjon **Dato:** 25.05.2020

**Verneområde:** Sogn arena 2. og 3. et.

**Kartleggingssted:** Sogn arena 2. og 3. et.

**Leder:** Unn-Hilde Grasmø-Wendler

**Andre deltakere (navn og stilling):**

Elisabeth Olsen, HMS-koordinator

**Verneombud:** Liv Prestgard

**Fokus for vernerunden:** Smittevern i kontorarealer, møterom og pausearealer i henhold til UiOs smittevernveileder samt Arbeidstilsynets «Råd ved tilbakeføring til arbeid for kontorarbeidsplasser»

Det var enighet om at det meste relevante for vernerunden i år er å se på om tiltak for smittevern er iverksatt på en hensiktsmessig måte. Fra 7. mai er det åpnet for at flere ansatte kan komme tilbake til UiOs bygninger.

Det er for tiden få personer fysisk til stede, mange jobber hjemmefra.

**Befaring og tiltaksplan:**

Sjekkliste	Kommentarer / tiltak	Status
Tilrettelegging for smittevern møterom	Det er satt opp oppslag på møterom om antall personer som kan være til stede og om rengjøring av overflater ved bruk. Kontrollmåling av mulighet for avstand gjennomført. I de større møterommene (Hippokrates, Pasteur og Flemming) er annenhver stol blokkert for å opprettholde minst en meter mellom møtedeltagere. Hovedregel er digitale møter.	ok
Håndsprit møterom	Alle møterom har håndsprit og utstyr for overflaterengjøring	ok
Tilrettelegging for smittevern pausearealer	Det er satt opp oppslag om hygienetiltak knyttet til bruk av kaffemaskin, vannkran, oppvaskmaskin mv. Det er satt opp oppslag om antall personer som kan være til stede. Kontrollmåling av mulighet for avstand gjennomført. Det manglet oppslag et par steder, det er ordnet.	ok
Håndsprit kjøkken/pauseområder/øvrige områder	Alle kjøkken har håndsprit i tillegg til mulighet for håndvask. Håndsprit tilgjengelig rundt i lokalene.	ok
Tilrettelegging for smittevern kontorplasser	Den enkelte seksjonsleder avtaler med egne medarbeidere slik at det ikke er flere til stede i landskapet enn at det er enkelt å holde avstand. (minst 1m, helst 2) Den enkelte medarbeider avtaler med sin leder om de kan være til stede fysisk eller ikke.	ok

**Sjekkliste og tiltaksplan for vernerunde**

Saks- og dokumentnr. i ePhorte:

Side : 2 av 2

Utarbeidet av:  
Enhet for HMS og beredskapVersjonsdato: 12.07.2018  
Utgave : 5

Tilrettelegging for smittevern inngangsparti	Gårdeier har sørget for informasjon nede og i heis.	<u>ok</u>
Håndsprit i inngangspartier	OK, dette er på plass.	<u>ok</u>
Informasjon – oppslag om smittevern og håndhygiene	Oppslag ved våre to innganger. Eget oppslag om håndvask og på toaletter. Informasjon til ansatte er sendt ut i flere omganger på epost og på nettsider.	<u>ok</u>
Inneklima/ventilasjon	Etter forespørsel har gårdeier sørget for at ventilasjonssystemet er påslått fra 6 om morgenen til 20 for å tilrettelegge for varierende arbeidstid for de som ønsker å unngå å reise kollektivt i rushtid.	<u>ok</u>
Personlig verneutstyr – munnbind	Munnbind er innkjøpt. Det er tilgjengelig for ansatte ved behov.	<u>ok</u>

Vedlegg:

UiOs smittevernveileder av mai 2020

Arbeidstilsynets «Råd ved tilbakeføring til arbeid for kontorarbeidsplasser»

Til: Ledere ved fakulteter og enheter

Dato: 12. mai 2020

## **Veileder for smittevern ved Universitetet i Oslo**

Det skal være trygt og forsvarlig når nye føringer fra regjeringen 7. mai 2020 åpner for at flere ansatte og studenter kan komme tilbake til UiOs bygninger. Det skal legges vekt på å tilpasse arbeidsforhold for ansatte og studenter slik at smittevernhensyn ivaretas på en god måte.

Det er viktig at det legges gode planer hvor smittevernregler, risikofaktorer knyttet til eksempelvis risikogrupper, og transportmuligheter vektlegges.

Ansatte i risikogrupper, eller som bor sammen med personer i risikogrupper, eller de som ønsker og klarer å jobbe hjemmefra, bør fortsatt få gjøre det.

Det oppfordres til å gå/sykle og unngå rushtrafikken dersom man må reise kollektivt.

Smittevern legger de overordnede føringene for bruk av UiOs bygninger. Bruken må tilpasses og organiseres i henhold til lokale forhold. Denne veilederen gir informasjon om smitteforebyggende tiltak, og hvilke forhold som må vurderes ved gjenåpningen av bygningene. Veilederen er utarbeidet etter mal fra Folkehelseinstituttet (FHI).

Vennlig hilsen  
Arne Benjaminsen,  
Universitetsdirektør,  
Universitetet i Oslo



## Generelle føringer for ansatte og ledere

Generelle føringer for ansatte og ledere, nærmere utdypet i veilederen, er som følger:

Ansatte skal:

- Ikke komme på jobb hvis de er syke
- Gå hjem fra jobb dersom de får symptomer på sykdom
- Sette seg inn i og gjøre seg kjent med retningslinjer og tiltak som fremkommer av risikovurderinger og følge disse
- Gjøre seg kjent med hygienerutinene og følge disse
- Gjennomføre [smittvernkurs](#) før de møter på jobb første dag

Ledere skal:

- Vurdere antall ansatte og studenter som får tilgang til lokalene, vurdere rotasjonsordninger for bruk av arealer og vurdere hvem som eventuelt fortsatt kan bruke hjemmekontor
- Holde tett dialog med ansatte som av ulike grunner har hjemmekontor
- Sørge for at lokalene og arbeidsplassene er innrettet slik at avstandsreglene kan overholdes
- Sørge for at det er gjennomført risikovurdering i forkant av ansattes tilbakekomst til UiOs kontorplasser, og i samarbeid med den ansatte der det er aktuelt (se veiledning fra [Arbeidstilsynet](#)). Sørge for at tiltak som etableres som følge av risikovurderingen iverksettes og gjøres kjent. Momentliste for risikovurdering følger som vedlegg.
- Sørge for tilrettelegging for studenter som skal inn på grupperom, lesesalsplasser mm.
- Sikre at ansatte og studenter har gjennomført smittevernkurs før de møter på jobb første dag
- Sikre at ansatte har satt seg inn i veilederen for smittevern ved gjenåpning av UiO
- Utvise et særskilt ansvar for å beskytte medarbeidere som kan være spesielt sårbare hvis de skulle bli eksponert for smitte. Dette kan være kronisk syke, eldre eller ansatte med nærstående i risikogrupper. Se [veiledningen fra Arbeidstilsynet](#)

## Utdypende informasjon

### 1. Bakgrunn

Dette dokumentet har informasjon om hvordan smittevern ved UiO skal ivaretas. Informasjonen vil bli oppdatert når rådene fra myndighetene endres.

Det gjøres svært mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner. De samme tiltakene kan derfor ikke alltid brukes i for eksempel barnehager, bedrifter, helsetjenesten eller på UiO. Tiltakene må tilpasses slik at man kan fokusere på det som er viktigst i den aktuelle situasjonen.

Aktiviteter ved UiO som kommer inn under helsemyndighetenes øvrige veiledere, som drift av UiOs barnehager, tannlegeklinikken på OD og tilsvarende, skal følge disse veilederne. Her beskriver vi tiltak for å begrense smittespredning blant øvrige studenter og ansatte som er tilstede på UiO.

### 2. Smitteforebyggende tiltak

Formålet med rådene er å begrense og forsinke utbrudd av covid-19. De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal ikke være på UiO
2. Godt smittevern
3. Holde avstand 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 håndvask, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre indirekte kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

#### 2.1. Syke personer skal ikke være på Universitetet i Oslo

Symptomer på covid-19, kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine, muskelsmerter og endret evne til lukt og smak. Magesmerter kan også forekomme.

### 2.1.1 Når kan studenter og ansatte møte på UiO?

Studenter og ansatte kan møte på UiO:

- Når de har gjennomført UiOs smittevernopplæring og gjort seg kjent med retningslinjer og veileder om smittevern ved UiO
- Når bruk av arealer og eventuelle rotasjonsordninger er avklart med leder
- Når de ikke har symptomer på sykdom.
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan studenter og ansatte komme tilbake etter at de har vært symptomfrie i 1 døgn.
- Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke har påvist covid-19, kan studenten og den ansatte møte på UiO som normalt. Disse skal imidlertid gå hjem dersom de får symptomer (se under).
- Studenter og ansatte med kjent pollenallergi eller annen kjent luftveislidelse med typiske symptomer (rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) kan møte på UiO.

### 2.1.2 Når skal studenter og ansatte ikke møte på UiO?

Studenter og ansatte med luftveissymptomer:

- Studenter og ansatte skal selv med milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse, ikke møte på UiO. De skal holde seg hjemme til de har vært symptomfrie i 1 døgn.

Studenter eller ansatte som har bekreftet covid-19:

- Skal være i isolasjon. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet ([isolasjon](#)) Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

Studenter eller ansatte som er nærkontakter/husstandsmedlem til en person med bekreftet covid-19:

- Skal være i karantene. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i karantene etter råd gitt av Folkehelseinstituttet ([karantene](#)). Retningslinjer til forskrift er gitt av Helsedirektoratet.

Studenter eller ansatte som er satt i karantene:

- Skal være i karantene.

Studenter og ansatte som har vært på reise må følge myndighetenes karantenebestemmelser

### 2.1.3 Når sykdom oppstår på UiO

Studenter og ansatte som blir syke mens de er på UiO, må gå hjem så snart det er mulig. Ved mulig sykdom bør ikke offentlig transport benyttes. Nærmeste leder må varsles, og leder må notere seg

hvem den syke har vært sammen med samme dag og dagen før, for å kunne ivareta eventuell informasjon til andre ansatte jf pkt 2.1.4

Ved sterk mistanke om smitte eller påvist smitte, skal leder kontakte Eiendomsavdelingen ved innmelding i [Eiendomstjenester](#) for å avtale smitterenhold i arealer der personen har oppholdt seg. Smitterenhold omfatter de umiddelbare omgivelsene rundt der den syke har oppholdt seg. Rengjøring vil gjennomføres med vanlige rengjøringsmidler.

Studenter og ansatte som får bekreftet covid-19-sykdom, skal følges opp av helsetjenesten for å få forsvarlig helsehjelp. Eventuell testing avklares med lege etter gjeldende retningslinjer. Kommunehelsetjenesten vil kartlegge og følge opp kontakter til covid-19 bekreftede personer i henhold til gjeldende anbefalinger.

#### 2.1.4 Håndtering av informasjon om karantene- og sykdomstilfeller

Taushetsplikt og GDPR

- Ansattes fraværsgrunn er underlagt generell taushetsplikt og GDPR. Arbeidsgiver kan derfor som utgangspunkt ikke oppgi informasjon om enkeltpersoners fraværsgrunn og sykdom, hverken til ansatte eller andre.

Informasjon basert på samtykke

- Den ansatte kan gi arbeidsgiver samtykke til å orientere om fraværsgrunn. Det er viktig å påse at samtykke er avgitt frivillig og at det ikke deles informasjon utover samtykkets rekkevidde.

Informasjon om karantene- og sykdomstilfeller innad i virksomheten

- Dersom en ansatt får påvist sykdom, vil kommunehelsetjenesten følge opp personen og alle kontakter i henhold til gjeldende retningslinjer for å sikre forsvarlig helsehjelp og smitteoppsporing ([Helsedirektoratet](#))
- Dersom det er nødvendig for å sikre et forsvarlig arbeidsmiljø, kan arbeidsgiver gi informasjon innad i virksomheten om at en ansatt er i karantene eller er smittet. Om arbeidsgiver mener det er nødvendig å gi ut slik informasjon for å sikre et forsvarlig arbeidsmiljø, skal det foretas en konkret vurdering i hvert tilfelle.

## 2.2 Godt smittevern

### 2.2.1. God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene skal redusere smitte via gjenstander og hender, og redusere smitte ved hoste. Tiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Det er viktig at alle ansatte og studenter er kjent med tiltakene under.

### Klær og personlig verneutstyr

- Det er ikke nødvendig med eget arbeidstøy, men bruk av ringer og håndsmykker bør unngås på jobb.
- FHI anser at det ikke er faglig grunnlag for å anbefale generell bruk av munnbind eller ikke-medisinske ansiktsmasker i befolkningen ([FHI](#))
- Det er ikke nødvendig med annet smittevernustyr.

Ved bruk av annet verneutstyr i forbindelse med arbeidet så tenk smittevern når utstyret tas av og på.

### Håndvask

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Hender skal vaskes hyppig og grundig i minst 20 sekunder. Hendene tørkes deretter med engangs papirhåndklær.

Hender skal vaskes:

- Før man drar hjemmefra og når man kommer hjem
- Når man kommer til UiO
- Når man har gått gjennom dører som ikke er berøringsfrie eller trykket på knapper i heiser og kortlesere eller lignende.
- Etter hosting/nysing og tørking av ansikt/nesepussing
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider
- Etter laboratoriearbeid eller andre aktiviteter hvor ting berøres
- Ved synlig skitne hender

Tørkepapir må være lett tilgjengelig til bruk.

### Alternativer til håndvask

- Virusene er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig. Enheten må selv kjøpe inn håndsprit.
- Hånddesinfeksjon plasseres på steder der det ikke er mulig å vaske hender.
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved våte eller synlig skitne hender, da bør håndvask utføres.

### Hostehygiene

- Det anbefales å ha engangs tørkepapir/lommetørklær lett tilgjengelig til bruk. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nysar.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene.



### 2.2.2. 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.

Det utføres normalt renhold i kontorer og øvrige arbeidsplasser. Utvidet renhold gjennomføres i fellesarealer.

Den enkelte enhet må gå gjennom egne rutiner og lage egne lokale renholdsplaner.

Renholdseksjonens tjenester er beskrevet i [tjenestekatalogen](#).

Basert på risikovurderingen for arbeidet og arbeidsplaner, må den enkelte enhet lage egen lokal plan for renhold. Denne planen skal beskrive tydelig hva som trenger renhold, hvem som utfører det og hvem som skal sørge for at vaskemidler og eventuelle desinfiseringsmidler er tilgjengelige. Se [tjenestekatalogen](#).

Det er ikke ønskelig at enhetene går til innkjøp av veggdispensere og monterer opp disse.

Renhold av brukerutstyr og materiell som deles må brukerne stå for selv. Beskyttelsesutstyr trengs ikke ved renhold, men håndvask skal gjøres etter rengjøring, også hvis hansker er brukt. 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 (70 %) og klorin (4 % natriumhypokloritt).

### 2.3 Redusert kontakthypighet mellom personer

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. Det er rapportert at flere av dem som tester negativt på koronatesten likevel er smittet, og smittede personer kan være symptomfrie. For å redusere smittespredning, må man øke avstand mellom alle personer og redusere antall personer som er sammen.

- Arbeid kan fortsatt gjøres hjemmefra, i samråd med leder, selv om det er gitt tilgang til UiO. Dette skal vurderes for personer i risikogrupper, de som har personer i risikogrupper i husstanden, de som er avhengige av kollektivtransport for å komme til arbeids-/studiestedet, og de som har tilrettelagt for at arbeidet kan utføres hjemmefra.
- Møter må fortsatt holdes digitalt der det er mulig.
- Grupper som jobber sammen skal ikke være på mer enn 20 personer.
- Studenter og ansatte skal så langt det er mulig holde 1 meters avstand mellom hverandre når de jobber i samme lokale.
- Ta i bruk større lokaler der det er mulig.

Det bør også tilstrebes å unngå å arbeide på forskjellige arbeidsplasser på samme dag.

Tenk også på avstand til andre mennesker ved reise til og fra UiO. Unngå bruk av kollektivtransport dersom det er mulig, eller reis utenom rushtiden. Om du må reise kollektivt, hold 1 m avstand til andre reisende.

Fleksibilitet og unntak fra kjernetidsbestemmelsene gjelder også for de som ikke har hjemmekontor, men som skal være fysisk til stede på arbeidsplassen. For å unngå offentlig transport i rush-tiden, er det åpnet for å kunne legge til rette slik at ansatte kan forskyve arbeidsdagen og f.eks. komme senere på jobb. Den ansatte avklarer ev. forskyving av arbeidsdagen med sin nærmeste leder.

### **3 Risikovurdering**

Alt arbeid som skal foregå, skal risikovurderes med tanke på smittefare. Det er utarbeidet en momentliste (se vedlegg) for risikovurdering ved covid-19 pandemien som kan benyttes som støtteverktøy. Alle som skal utføre arbeid ved UiO skal kjenne innholdet i risikovurderingen for sitt arbeid før arbeidet starter opp.

### **4 Opplæring av ansatte og studenter**

Ansatte og studenter skal få opplæring i å gjennomføre nødvendige smitteverntiltak som beskrevet i denne veilederen gjennom et obligatorisk smittevernkurs. Personer som har gjennomgått annen smittevernsopplæring som er likestilt med smittevernkurset som UiO tilbyr, trenger ikke kurs.

Ved UiO kan man henvende seg til [Enhet for bedriftshelsetjenester \(BHT\)](#), lokal HMS-koordinator eller [Enhet for HMS og beredskap](#) ved behov for hjelp til organisering av smittevernsarbeidet. Ellers er det mye god og kvalitetssikret informasjon på myndighetenes nettsider.

### **5 Referanser**

Helsemyndighetene: [Råd til befolkningen på helsensorge.no](#)

FHI: [Råd til arbeidsplasser, herunder høyskoler og universiteter](#)

FHI: [Veileder om smittevern i barnehager under covid-19 utbruddet 2020](#)

Helsedirektoratet: [Smittevern for pasienter og befolkning](#)

FHI: [Avstand, karantene og isolering](#)

FHI: [Råd og informasjon til risikogrupper og deres pårørende](#)

Arbeidstilsynet: [Koronavirus: Tiltak i arbeidslivet](#)

## Vedlegg

### Momentliste risikovurdering under Covid-19-pandemien

**Det anbefales at man innledningsvis vurderer antall som kan komme tilbake på jobb, og dimensjonerer risikovurderingen(e) deretter. For eksempel om det er tilstrekkelig med en overordnet vurdering, eller om det bør gjøres egne vurderinger for grupper/mindre enheter.**

#### Risikofaktorer som bør vurderes:

- ansatte/ studenter blir smittet
- familie til ansatte/studenter blir smittet
- kolleger blir smittet
- svikt i egne renholdsrutiner
- tap av immaterielle verdier
- tap av materielle verdier
- skade på ytre miljø
- andre faktorer

#### Momenter som bør vurderes i en risikovurdering:

Smittefare:

1. Har alle i gruppen gjennomført obligatorisk opplæring? Enten smittevernkurs på zoom eller e-læring.
2. Er alle i gruppen friske og innforstått med at de ikke må møte fram om de er det minste i tvil om de er smittet?
3. Tilhører noen ansatte risikogrupper? Risikogrupper skal som hovedregel ha hjemmekontor, med mindre helt spesielle forhold tilsier at det er trygt å komme på jobb.
4. Er det ansatte med nærstående i risikogrupper?
5. Kan alle reise til arbeidsstedet på en smittesikker måte? Det oppfordres til å gå/sykle og unngå rushtrafikken dersom man må reise kollektivt.
6. Er alle innforstått med faren for å smitte kolleger?
7. Er det sikret redundans ved sykdom på kritisk personell? For eksempel ved at nøkkelpersoner er i forskjellige grupper eller arealer.
8. Er det tilstrekkelig tilgang til midler til desinfeksjon av tastatur/utstyr? Rutiner for lokal rengjøring ved bytte/rotasjon av arbeidsplasser og møterom.
9. Er alle krav til hygienisk standard i UiOs veileder oppfylt?
10. Er det trygge fasiliteter for avstand, rengjøring og antall ved pauser, inkludert måltid? Begrens antall personer som spiser samtidig, for eksempel ved å rullere på bruk av kantine/lunsjrom mellom ansatte, eller spre lunsjen over et større tidsintervall, for å samle færre av gangen. Matpakke anbefales.

11. Er alle kjent med hvilke rutiner som skal følges når sykdom oppstår ved opphold på UiO? Studenter og ansatte som blir syke mens de er på UiO, må gå hjem så snart det er mulig. Ved mulig sykdom bør ikke offentlig transport benyttes.
12. Andre forhold?

Fysiske forhold:

1. Er gruppen maksimalt 20 personer og alle kan holde avstand på min 1m? Hvis det er mange ansatte i et kontorområde, kan man vurdere å fordele hvilke dager i uken ansatte skal møte på kontoret og når man skal ha hjemmekontor.
2. Har man en plan for interaksjon mellom grupper som er tilstede på arbeidssstedet? Bruk videomøte dersom det er mulig.
3. Er det andre grupper som bruker samme lokale?
4. Er det trygge rutiner for bruk og renhold av felles utstyr som kopimaskiner, kjøkken, kaffemaskiner og møterom?
5. Bør man fjerne stoler fra møterom for å sikre tilstrekkelig avstand?
6. Åpne kontorlandskap – anbefalinger fra helsemyndighetene legges til grunn, og vurderinger knyttet til fellesarealer må inngå.
7. Andre forhold?



## Råd ved tilbakeføring til arbeid for kontorarbeidsplasser

I forbindelse med koronasituasjonen har helsemyndighetene anbefalt alle som har mulighet til det å benytte hjemmekontor. Det er lurt å planlegge for hvordan tilbakeføringen kan foregå på en tryggest mulig måte.

Publisert 13.05.2020

*(Sist oppdatert 27.10.2020)*

### ➤ Koronavirus - beslutninger og anbefalinger

(<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>)

(helsedirektoratet.no)

Arbeidstilsynet har utarbeidet noen råd for tilbakeføring til arbeid hos kontorvirksomheter. Det er store forskjeller på kontorløsninger, og disse rådene må tilpasses lokale forhold. Vurderingen bør også ta hensyn til lokal smitterisiko (høye eller lave smittetall). Ved behov bør spesifikke risikovurderinger gjennomføres i tillegg. Grunnleggende smittevernsregler ligger til grunn.

### Ansatte i risikogruppe



Det oppfordres til en tett dialog for å avklare behov og muligheter for å vurdere tilrettelegging av arbeidet. Dersom det er behov for det bør ansatte i risikogruppe (eller med familiemedlemmer i risikogruppe), få tilrettelegging med hjemmekontor.

Ved tilbakeføring til arbeidsplassen bør det også gjøres særskilte risikovurderinger for transport til og fra arbeidsstedet, samt arbeidsoppgaver som medfører mye kontakt med andre personer.

### **Råd og informasjon til risikogrupper og deres pårørende**

**(<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/>)** (Folkehelseinstituttet)

## Ved mistanke om smitte

---

Ansatte som mistenker at de kan ha vært i kontakt med koronavirus-smitte, eller som er i hjemmekarantene eller hjemmeisolasjon (med symptomer som ikke krever sykemelding), skal jobbe på hjemmekontor i henhold til gjeldende bestemmelser.

## Ansatte som blir syke på jobb

---

Ansatte som utvikler luftveissymptomer mens de er på jobb, må umiddelbart holde avstand til andre, ta på munnbind og reise hjem straks. Hjemreise bør skje med munnbind - spesielt hvis kollektivtransport er eneste mulighet for hjemreise.

Arbeidsgiver må påse at det finnes noen munnbind klasse I til slike forhold. Den syke anmodes om å informere leder om symptomene (ref. Smittevernloven, kapittel 5), hvilke områder som bør desinfiseres (håndtak, servant, kjøkkenkrok, heisknapper o.l.) og bidra til smittesporing.

## Transport til/fra jobb

---

For å hindre at mange må bruke kollektivtransport samtidig kan arbeidsgiver vurdere å

- motivere til bruk av sykkel og lignende.
- redusere bruk av kjernetid for å få lavere tetthet av passasjerer, spesielt i rushtiden.
- bidra med tilbud om parkeringsutgifter for ansatte som har behov for å kjøre egen bil.

## Kontorområdets utforming

---

Kontorområdets utforming må være såpass romslig at det er enkelt å holde avstand (minst 1 meter, helst 2). Hvis det er mange ansatte i et kontorområde, kan man vurdere å fordele hvilke dager i uken ansatte skal møte på kontoret og når man skal ha hjemmekontor. For eksempel: ansatte med samme arbeidsoppgaver møter på kontoret mandag, onsdag og fredag, eller ansatte med etternavn fra A til G møter på kontoret mandag og torsdag.

Åpent landskap vil kreve at ansatte har faste plasser og helst to meters avstand. Hvis det er mange ansatte i åpent landskap, kan man fordele når ansatte skal møte på kontoret (se punktet over).

For hvert cellekontor:

- Hvis mulig, åpne vinduer og luft regelmessig.
- Lukk døren for å minske smitterisiko.

Merknad:

Av smittevern hensyn er to meter å foretrekke, men hvis arbeidsgiver har gode rutiner med tanke på basalt smittevern og at det er stor sikkerhet om at ikke ansatte med symptomer kommer på kontoret, så er ned mot 1 meter akseptabelt.

## Ventilasjon

---



For hvert kontorområde:

- Sørg for at området blir forsynt med tilstrekkelige mengder med filtrert og frisk luft med minst mulig bruk av resirkulering.
- Ventilasjonen bør tilpasses bruken av lokalene.

Praktiske råd:

Ordinært vedlikehold av ventilasjonsanlegget gjennomføres som planlagt for å sikre at anlegget fungerer normalt.

Se også:

- [Inneklima og risiko for smitte av Covid-19 - Råd om ventilasjon \(fhi.no\)](https://www.fhi.no/contentassets/5920619a87854078bf79e4032097b9fe/inneklima-og-risiko-for-smitte-av-covid-19---rad-om-ventilasjon_27102020.pdf)  
([https://www.fhi.no/contentassets/5920619a87854078bf79e4032097b9fe/inneklima-og-risiko-for-smitte-av-covid-19---rad-om-ventilasjon\\_27102020.pdf](https://www.fhi.no/contentassets/5920619a87854078bf79e4032097b9fe/inneklima-og-risiko-for-smitte-av-covid-19---rad-om-ventilasjon_27102020.pdf))

## Fysiske møter



Vurder: Skal virksomheten skal gjennomføre fysiske møter når de ansatte er på samme kontorområde, eller skal dere fortsette med videomøter?

Hvis dere må avholde fysiske møter: Ha få deltakere, oppretthold avstand, luft regelmessig med åpne vinduer når det er mulig, desinfiser flater og berøringspunkter etter bruk og dokumenter hvem har vært med på møtet med tanke på eventuell smittesporing.

## Renhold



Virksomhetens renholdsprosedyrer bør kartlegges og risikovurderes. Bør for eksempel alle ansatte daglig vaske over tastatur og mobil, servantkran, flate på skrivebord og i spiserom etter bruk o.l.?

Ved bruk av eksternt renholdsfirma:

- skjer rengjøringen hyppig nok?
- brukes det riktige rengjøringsmidler?
- blir hyppig berørte steder rengjort på hver vaskerunde (dørhåndtak, låser, skrivebord, kjøkken, servanter, toaletter osv.)?

## Garderobe/toalett



Informér om viktigheten av hoste- og håndhygiene (FHI), for eksempel ved å henge opp Se oppdatert informasjon om **Koronavirus: Tiltak i arbeidslivet (/tema/biologiske-informasjonsplakat)**.  
**faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/**

Sørg for at det er tilstrekkelig med:



- såpe i såpedispenser
- engangs papirhåndklær (effektiv tørking som reduserer mikroorganismer på hendene)
- håndlotion i pumpeflaske (for å redusere uttørring av huden)
- søppelbøtter



Bruken av varmluftstørkere bør risikovurderes. De er trolig mindre effektive enn engangs papirhåndklær, det tar lengre tid for å bli tørr på hendene samtidig som hendene kan bli forurenset i tørkeprosessen.

Se også:

➤ Håndhygienefasiliteter

(<https://www.fhi.no/nettpub/handhygiene/anbefalinger/handhygienefasiliteter/>).

(fhi.no)

## Bespising

---



Hvis virksomheten har kantine:

- Heng opp informasjonsplakat om viktigheten av hoste- og håndhygiene (FHI).
- Begrens antall personer som spiser samtidig, for eksempel ved å
  - rullere på bruk av kantine mellom ansatte, eller
  - spre lunsjen over et større tidsintervall, for å samle færre av gangen
- Sørg for at ansatte sitter med distanse (minst 1 meter, helst 2)
- Hvis kantinen har selvbetjening, bør den kun ha tildekkede porsjonspakninger.
- Sikre at kantinepersonell har opplæring i og innfører hensiktsmessige hygienerutiner og renhold (inkl. bruk av hansker ved tilberedning).

Hvis virksomheten har kjøkkenkrok i kontorområdet, må arbeidsgiver påse at det kartlegges/risikovurderes hvor mange som rengjør kjøkkenet: for eksempel hvilke rengjøringsmidler som brukes, behov for bruk av engangshansker, hyppigheten av renhold og hvilke berøringspunkter som skal vaskes.

*Arbeidstilsynet har samarbeidet med NHO og LO om disse rådene. Dersom helsemyndighetenes beslutninger og anbefalinger endres etter publiseringsdato for denne siden, er det helsemyndighetenes føringer som er retningsgivende.*

## Fant du det du lette etter?

## Meld fra til Arbeidstilsynet

[Meld ulykke \(/kontakt-oss/melde-ulykke/\)](#)

[Tips oss \(/kontakt-oss/tips/\)](#)

## Kontakt oss

[Kontakt oss \(/kontakt-oss/\)](#)

[Kontorsteder \(/kontakt-oss/besoksadresser/\)](#)

## Personvern

[Personvern og informasjonskapsler \(/om-oss/personvern/\)](#)

[Til toppen](#)