

[English](#)

Nye koronatiltak fra 5. november

Torsdag 5. november ble det presentert en rekke nasjonale tiltak for å få tilbake kontrollen på smittespredningen av koronaviruset. Det blir også presentert en liste med lokale tiltak som bør innføres i regioner med mye smitte.

Innhold

[Nye nasjonale anbefalinger](#)[Nye nasjonale regler](#)[Nye tiltak i regioner med mye smitte](#)

Nye nasjonale anbefalinger

Råd om redusert sosial kontakt

- Alle bør i størst mulig grad holde seg hjemme og begrense sosial kontakt med andre mennesker i de kommende ukene.

Råd om besøk til personer i risikogrupper

- Unge og voksne som har vært i situasjoner der det ikke har vært minst en meters avstand, bør holde to meters avstand til personer i risikogruppen.

Råd om å unngå unødvendige reiser innenlands

- Alle unødvendige innenlandsreiser frarådes. Du må gjøre en vurdering om reisen du skal gjøre er nødvendig og om du kan unngå kontakt med andre mennesker under reisen.
- Arbeidsreiser kan vurderes som nødvendige.
- Reiser til fritidsbolig kan gjennomføres, dersom du ikke har kontakt med andre og du bør unngå å gå på butikker og offentlige steder i hyttekommunen.

Råd til skoler og utdanning

- Alle universiteter, høyskoler og fagskoler skal vurdere om de i perioden fremover kan redusere undervisning og annen aktivitet som bidrar til økt mobilitet, blant annet press på kollektivtrafikken.
- Videregående skoler og ungdomsskoler må forberede seg på at tiltakenivået

- videregående skoler og ungdomsskoler må forberede seg på at utkastnivået kan bli rødt, dersom smitten stiger ytterligere.

Nye nasjonale regler

Arrangementer og sosiale sammenkomster

- Maks 20 personer på private arrangement når du leier/låner et lokale på et offentlig sted. Det kan for eksempel gjelde dåpsselskap, bryllupsfest, konfirmasjonsfeiring eller bursdagsfeiring, firmafest eller julebord på et offentlig lokale.
- Maks 50 deltakere på offentlige arrangement med faste sitteplasser, hvor det ikke er fastmonterte seter.
- Maks 200 deltakere på offentlig arrangement på et innendørs offentlig sted som har fastmonterte seter.
- (Ikke ny:) Maks 600 deltakere på offentlig arrangement utendørs med fastmonterte seter. Deltakerne skal være delt opp i 3 grupper på maks 200 personer i hver. Avstand på minst to meter mellom de tre gruppene. Avstand på minst 1 meter innad i gruppen på 200.

Endringene iverksettes midnatt, natt til mandag 9. november

Vær oppmerksom på at regler om avstand, ansvarlig arrangør og registrering av gjester gjelder som før. [Les mer om hvordan gjennomføre arrangement.](#)

Serveringssteder

- Nasjonalt skjenkestopp på alle serveringsstedet ved midnatt.
- Stans på innslipp av nye personer på serveringssteder med skjenkebevilling etter kl. 22 i hele landet.

Endringene iverksettes ved midnatt, natt til lørdag 7. november. Kommunen du bor i kan ha strengere regler.

Karantene og reiser

- Arbeidsreisende som i de siste 10 døgnene før de kommer til Norge har oppholdt seg i områder med særlig høyt smittenivå, kan ikke lenger benytte seg av ordningen med testing hver tredje dag, jf. covid-19-forskriften § 6 c. Hovedregelen om innreisekarantene vil derfor i utgangspunktet gjelde for arbeidstakere fra disse områdene.
- For arbeidstakere som kan benytte seg av unntaket i § 6 c er det gjort endringer i bestemmelsen: Arbeidstakere som har fritidskarantene skal testes hver tredje dag og være innkvartert på enerom de ti første dagene i landet. Arbeidsgiver skal legge til rette for avstand til andre når arbeidstakeren er i fritidskarantene. Unntaket gir ikke lenger fritak for innreisekarantene på fritiden.
- Reisende fra røde land må fremvise attest på negativ covid-19-test når de kommer til Norge. Testen må være tatt under 72 timer før innreisen. Dersom personen ikke fremviser en slik test, kan vedkommende bli nektet innreise. Dette iverksettes fra midnatt, natt til mandag 9. november. (Nytt.)
 - Kravet skal ikke gjelde for nordmenn, personer som har bosted i Norge eller personer i transitt.
 - Kravet gjelder ikke personer som jevnlig kommer til Norge fra Sverige og Finland for å jobbe.
 - Kravet gjelder helsepersonell som pendler til Norge og som har vært mer enn sju dager utenfor Norge.
 - Personell i kritiske samfunnsfunksjoner kan unntas når det er nødvendig for å unngå fare for liv og helse.

- Personer som kommer til Norge må ha fast bopel i landet, eller arbeids- eller oppdragsgiver må gi garanti for egnet oppholdssted ved ankomst til Norge. Personer, inkludert turister og besøkende, som verken har egen bopel eller arbeids- eller oppdragsgiver i Norge må oppholde seg på karantenehotell og teste seg i karanteneperioden. Dette gjelder også familiemedlemmer som kommer for å besøke slekt i Norge. Helsedirektoratet skal utrede hvordan disse kravene kan innføres. Frem til dette er etablert, forsterkes grensekontrollen etter eksisterende regelverk.

Nye tiltak i regioner med mye smitte

Regjeringen legger til flere tiltak som kommuner i bo- og arbeidsregioner med stort smittetrykk bør vurdere å innføre.

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet skal vurdere nøyaktig hvilke tiltak som er aktuelle i ulike regioner i landet, slik at det kommer tydelig frem hvilke tiltak som er nødvendige å vurdere når smittesituasjonen utvikler seg. Kommuner i en bo- og arbeidsregion som innfører tiltak bør gjøre det mest mulig likt og samordnet.

Aktuelle tiltak

- Stans i breddeidrett for voksne
- Vurdere stans i breddeidrett for barn og unge under 20 år
- Ytterligere restriksjoner rettet mot serveringssteder, for eksempel full skjenkestopp eller stenging klokken 22 for å redusere antall besøkende i løpet av en kveld
- Ytterligere begrensninger i størrelsen på ulike arrangementer
- Anbefaling om bruk av munnbind i taxi når det anbefales brukt i kollektivtransport
- Rødt nivå på videregående skoler. Ungdomsskoler bør forberede seg på rødt nivå
- To meters avstand ved fysisk aktivitet innendørs
- Obligatorisk hjemmekontor
- Sterkere anbefaling om å unngå kollektivtrafikk
- Stenge eller begrense virksomheter og aktiviteter som har stort potensial for smittespredning, som for eksempel svømmehaller, treningssentre, idrettshaller, bingohaller, museer, biblioteker, arrangementssteder uten fastmonterte seter og andre offentlige steder der mange møtes innendørs

Innholdet er levert av [Helsedirektoratet](#)

Sist oppdatert torsdag 5. november 2020

Skriv ut

Fant du det du lette etter?

Ja

Nei



23 32 70 00

Veiledning helsenorge.no



Hjelp og kontakt



Information in English

Om Helsenorge

Personvern og informasjonskapsler

Les bloggen Helsenorgelab

Besøk oss på Facebook

norsk**helsenett**



Chat om
koronaviruset

