

## Regjeringen har lørdag 12. februar 2022, fattet vedtak om endringer i koronatiltakene.

**Alle endringene gjelder fra kl. 10.00 lørdag 12. februar 2022**

### Endringer i smitteverntiltak som gjelder fra 12. februar 2022, kl. 10

#### Overordnede råd om smittevern til befolkningen

- Ha god hånd- og hostehygiene
- Følg vaksinasjonsprogrammet
- Test deg ved symptomer. Det er ikke lenger nødvendig å teste seg hvis du ikke har symptomer.
- Ved positiv koronatest anbefales det at voksne holder seg hjemme i fire dager.
- Ta kontakt med legen din dersom du er bekymret for egen helse eller for barnet ditt.

#### Råd til risikogrupper og uvaksinerte

- Dersom du har risiko for alvorlig sykdom ved koronasmitte, må du selv vurdere risikoen for smitte og egen risiko for alvorlig sykdom mot behovet for kontakt med andre. Dette gjelder også for dem som ikke er vaksinerte.
- Om du har høy risiko for alvorlig sykdom bør du rådføre deg med legen din om du bør skjerme deg i perioder med mye smitte.
- [Mer om risikogrupper for koronasykdom på helsenorge.no](#)

#### Avstand og sosial kontakt

- Det er ikke lenger generelt råd om 1 meters avstand i samfunnet.
- Dersom du har nylig oppstått luftveissymptom, bør du holde avstand til andre, særlig til personer i risikogrupper.
- Med et høyt smittepress som nå, bør grupper som fremdeles ha økt risiko for alvorlig sykdom, begrense antallet nærkontakter.

#### Munnbind

- Det er ikke lenger påbud om å bruke munnbind.
- Er du nærkontakt med personer i risikogrupper og om du har luftveissymptomer eller forkjølelse, bør du bruke munnbind. [Se hvem som er i risikogruppene på helsenorge.no](#)
- Er du i en risikogruppe eller uvaksinert, bør du bruke munnbind ute blant folk i perioder med mye smitte, dersom det er vanskelig å holde avstand til andre.

#### Testing

- Om du har luftveissymptom som nylig har oppstått bør du teste deg for koronasykdom.
- Om du ikke har symptom og bor sammen en som er smittet, trenger du ikke teste deg.

- Dersom du får positiv selvtest hjemme, bør du registrere dette i kommunens system for å spore smitte. En positiv selvtest blir ikke registrert på helsenorge.no, og vil ikke bli vist i koronasertifikatet.
- Dersom du ikke er fullstendig vaksinert, om du for eksempel mangler oppfriskingsdose, bør du ta ny test på en teststasjon og få bekreftet den positive selvtesten.
- Det er ikke nødvendig med bekreftende test for dem som har fått oppfriskingsdose (booster) eller er grunnvaksinerte og etterpå har gått hatt koronasykdom de siste 3 månedene.

### Isolasjon

- Dersom du blir smittet med korona er det ikke lenger et krav at du må isolere deg.
- Har du fått bekreftet koronasmitte bør du holde deg hjemme i 4 døgn fra symptomene startet til du har vært feberfri i et døgn. Hold avstand til andre i hjemmet og bruk munnbind.
- Barn i grunnskolealder og yngre, trenger ikke holde seg hjemme i fire døgn om de blir smittet med korona. Disse barna trenger bare holde seg hjemme dersom de er syke og kan gå på skolen eller i barnehagen når de har vært feberfrie i 24 timer.

### Smittesporing

- Om du blir smittet med korona trenger du ikke lenger informere nærkontaktene dine om smitten.

### Skoler, barnehager og SFO

- Skoler, barnehager og SFO kan ha normal drift som følger overordnede råd om smittevern til befolkningen.
- Det er ikke lenger påbud om at driften skal være smittevernaglig forsvarlig etter covid-19-forskriften.

### Universiteter, høyskoler og fagskoler

- Universitet, høyskoler og fagskoler kan ha normal drift som følger overordnede råd om smittevern til befolkningen.
- Det er ikke lenger påbud om at driften skal være smittevernaglig forsvarlig etter covid-19-forskriften.

### Arbeidsliv

- Arbeidslivet generelt kan ha normal drift som følger overordnede råd om smittevern til befolkningen.
- Arbeidsgivere må selv vurdere hvilket behov de har for å hindre smitte og gi retningslinjer for sine ansatte. Det er viktig å legge forholdene til rette på arbeidsplassene slik at risikogrupper har nødvendig fleksibilitet.

### Arrangement og sammenkomster

- Arrangører kan ha normal drift som følger de overordnede rådene om smittevern til befolkningen.
- Det er ikke lenger krav til arrangører om størrelsen på arrangementer og sammenkomster. Det er heller ikke krav om å tilrettelegge for avstand mellom deltakere.
- Det er ikke lenger krav om at driften skal være smittevernaglig forsvarlig etter covid-19-forskriften.

## Smittevern­faglig forsvarlig drift

- Regjeringen opphever krav til smittevern­faglig forsvarlig drift for å kunne holde åpent for bibliotek, museer, bingohaller, bowlinghaller, svømmehaller, badeland, spaanlegg, hotellbasseng, trenings­sentre, kjøpesentre, butikker, varemesser, midlertidige markeder, fornøylesparker, lekeland, spillehaller og lignende.
- Disse virksomhetene kan ha normal drift som følger de overordnede rådene om smittevern til befolkningen.

## Inn og utreise

- Regjeringen har opphevet forskrift­festete krav ved reiser inn til Norge. Nå gjelder de ordinære rådene om smittevern, som for eksempel å teste seg om en har symptom.
- Det er fortsatt ikke en normal tilstand i mange land. Flere land har strenge restriksjoner og smitteverntiltak for dem som vil reise dit.

## **Ved reise til og fra Svalbard gjelder fortsatt særlige krav**

- Det er fortsatt krav om test før avreise til Svalbard. Unntatt fra dette kravet er de som kan dokumentere at de er fastboende på Svalbard eller at de er fullvaksinerte eller har vært gjennom koronasykdom.
- Alle som ankommer Svalbard skal fremdeles teste seg for covid-19 innen 24 timer etter ankomst.