

Koronatiltak fra 15. august 2020

Reglene gjelder inntil det kommer nye signaler fra myndighetene.

Innhold

[Innledning 2](#_Toc48201702)

[Møtevirksomhet og samlinger i organisasjonen 3](#_Toc48201715)

[Viktige regler og føringer for alle møter/samlinger 3](#_Toc48201715)

[Hovedkontoret – Galleri Oslo (inkludert NHF Øst og NHF Oslo 5](#_Toc48201704)

[Regionkontorene 6](#_Toc48201711)

[Tiltak og råd som gjelder for alle 7](#_Toc48201718)

[Hold deg oppdatert på FHIs nettsider 7](#_Toc48201721)

# Innledning

Myndighetene har de siste dagene understreket at det er viktig med en skjerping befolkningens oppmerksomhet rundt smittevernreglene for å holde kontroll på smitten i samfunnet. Vi som organisasjon har en høyere andel folk i risikosonen en resten av befolkningen, og det gjør at vi tolker myndighetenes råd knyttet til fysiske samlinger særlig restriktivt. Vi håper at alle forsetter å etterleve reglene av hensyn til både egen og andres helse.

I all hovedsak videreføres reglene som vi har hatt de siste månedene. Vi anbefaler fortsatt hjemmekontor, digitale møter og begrensninger i arrangementer med fysisk tilstedeværelse. Hensynet bak reglene er de samme som før, og vi har tatt inn enkelte presiseringer. Vi ber alle om å sette seg nøye inn i reglene, og ikke nøle med å spørre ledelsen om råd i tiden som kommer. Reglene gjelder inntil det kommer nye signaler fra myndighetene.

I NHF har vi tillitsvalgte, medlemmer og ansatte som kan være ekstra utsatt for å utvikle alvorlig sykdom dersom de blir smittet av koronaviruset. Det er svært viktig at vi som organisasjon og arbeidsplass følger myndighetenes råd og smittevernregler.

I dette dokumentet finner du informasjon om hvilke regler som gjelder for:

1. Hovedkontoret
2. Regionkontorene
3. Møtevirksomhet og samlinger i organisasjonen
4. Alle

## Alle har selvstendig ansvar for å følge tiltakene, og for å sikre at hygiene og avstandsregler følges.

# Møtevirksomhet og samlinger i organisasjonen

## **Ikke delta på møter hvis du er forkjølet/er syk - Hold 1 meters avstand til andre – Vær nøye med håndhygienen**

For på best mulig måte å ivareta smittevernreglene og beskytte både ansatte, tillitsvalgte og medlemmer er NHFs kontorlokaler er inntil videre *kun åpne for de som har kontorplass.*

I tilfeller der det er nødvendig med små, fysiske møter, skal den som har kontorplass opptre som ansvarlig arrangør og sikre at de til enhver tid gjeldende smittevernreglene blir ivaretatt.

Eventuelle samlinger og møter må foregå på steder som opptrer som såkalt ansvarlig arrangør, for eksempel på hotell. I tillegg må den som er ansvarlig for arrangementet fra organisasjonens side sette seg godt inn i reglene våre, og gjerne etterspørre hvordan det er lagt til rette for smittevern på møtestedet.

Vi anbefaler fortsatt digitale møter i så stor grad som mulig, eventuelle fysiske møter skal samtidig gjøres tilgjengelig for digital deltakelse. Samtidig er det anledning til å arrangere møter for opptil henholdsvis 20 og 50 personer gitt at reglene for slike samlinger følges. Myndighetene åpnet den 15. juni for arrangementer med opptil 200 personer underlagt de samme reglene. Av hensyn til at vi organiserer mange mennesker som er definert som risikogruppe, har vi valgt å sette et øvre tak på 50 deltakere på våre arrangementer.

Her er først noen overordnede føringer som er hentet fra Frivillighet Norge sin smittevernveileder, og deretter kommer presisering av reglene for samlinger på inntil 20 personer, og inntil 50 personer.

# Viktige regler og føringer for alle møter/samlinger

1. Personer som er eller kan være smittet av korona, skal ikke delta på møter/samlinger
2. Sørg for god hygiene
3. Unngå fysisk nærkontakt, og hold anbefalt avstand mellom personer

* Informer alle som skal delta på aktiviteten på forhånd om hvilke regler som gjelder for antall personer, avstand til hverandre, hvordan man opptrer i området i forkant av oppmøte og andre smittevernregler.
* Ha dialog med personer i risikogruppen og ta hensyn til behov for tilrettelegging. Oppdatert informasjon om hvem som er i risikogruppen er tilgjengelig på [Helsedirektoratets nettsider](https://helsenorge.no/koronavirus/risikogrupper).
* Før deltakerlister med kontaktinformasjon for aktiviteter og arrangementer, slik at dere kan hjelpe helsemyndighetene med smittesporing dersom dette blir aktuelt.
* Hold oversikt over hvem som deltar i aktiviteter og arrangement, slik at dere kan nå ut med informasjon om eventuell smitte og hjelpe til med smittesporing ved behov. Hvis dere fører deltakerlister for å oppnå dette, kan disse oppbevares i inntil 10 dager.
* Unngå eller avbryt aktiviteten hvis dere er utrygge på om aktiviteten bidrar til økt smitterisiko.

Les mer om hovedreglene for gjennomføring av samlinger i frivillige organisasjoner her:

<https://s3.eu-west-1.amazonaws.com/frivillighet-norge/Smitteveileder-A4-no.3-nett.pdf?mtime=20200616132545&focal=none>

Regler for fysiske møter i regi av NHFs ulike organisasjonsledd:

**Samlinger for inntil 20 personer**

Kan skje i private eller offentlige lokaler, eller utendørs under følgende forutsetninger:

* **Maksimalt 20 personer**samlet i en gruppe.
* En ansvarlig arrangør som har oversikt over hvem som er tilstede, og som sikrer at myndighetenes råd om smittevern og avstand kan følges.
* **Minst 1 meter mellom personer** som ikke er i samme husstand.

**Arrangementer på offentlig sted for inntil 50 personer:**

* Forutsetter at det er mulig å holde avstand på minst 1 meter mellom personer som ikke er i samme husstand.
* Gjelder kun arrangementer på offentlig sted med en ansvarlig arrangør som har oversikt over hvem som er til stede. Ansvarlig arrangør skal være ansvarlig for at rådene om avstand og smittevern kan følges.
* Arrangøren skal iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet og gjøre det mulig å ivareta hygiene.
* Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangement på offentlig sted skal ikke regnes som en del av arrangementet.

Myndighetene åpnet den 15. juni for arrangementer med opptil 200 personer underlagt de samme reglene. Av hensyn til at vi organiserer mange mennesker som er definert som risikogruppe, har vi valgt å sette et øvre tak på 50 deltakere på våre arrangementer.

Hold deg oppdatert på FHIs nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/?chapter=88508>

Ta god vare på deg selv og dine nærmeste

Hvis du har spørsmål eller er urolig for situasjonen? Ikke nøl med å ta kontakt! Vi er tilgengelig for alle typer henvendelser.

Generalsekretær Sunniva Ørstavik [sunniva.orstavik@nhf.no](mailto:sunniva.orstavik@nhf.no)

Leder HR og organisasjonsutvikling Anett Kleven [anett.kleven@nhf.no](mailto:anett.kleven@nhf.no)

Hovedkontoret – Galleri Oslo (inkludert NHF Øst og NHF Oslo)

## **Ikke gå på jobb hvis du er forkjølet/er syk - Hold 1 meters avstand til andre – Vær nøye med håndhygienen**

## Vi oppfordrer til å jobbe hjemmefra.

Det er likevel anledning til å dra på kontoret når det er behov for det. Slikt behov kan være knyttet til HMS, både fysisk og mentalt, eller når det er viktig for å sikre framdrift i arbeidet.

## Unngå offentlig kommunikasjon, særlig i rush-tiden.

## Digitale møter - alle våre møter skal legges til rette slik at man kan delta digitalt

* Informasjon om pålagte hygieneregler og kontaktreduserende tiltak er godt synlig i lokalene
* Det skal ikke oppholde seg mer enn 20 personer samtidig i NHFs lokaler på Galleriet.
* Det er anledning til å ta imot besøkende på kontoret når det er behov for det, og under forutsetning av at de til enhver tid gjeldende reglene for bruk av kontorene følges. Besøk skal avtales på forhånd.
* For regler om store møter, se punkt 3.

**Smittesporing – meld fra når du/dine gjester er på kontoret**

* Ansatte som tilbringer hele eller deler av dagen på Galleriet skal melde fra om dette på e-post til [anett.kleven@nhf.no](mailto:anett.kleven@nhf.no) senest samme morgen. Gjester må også meldes fra om, og HUSK vi at trenger navn og kontaktopplysninger på besøkende. Dette er et tiltak for å kunne bidra til smittesporing dersom det blir behov for det. I tillegg gir det oversikt sikrer at vi ikke er for mange personer tilstede samtidig, og at vi kan vurdere om det er behov for endring i smitteverntiltakene.

Hold deg oppdatert på FHIs nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/?chapter=88508>

Ta god vare på deg selv og dine nærmeste

Hvis du har spørsmål eller er urolig for situasjonen? Ikke nøl med å ta kontakt! Vi er tilgengelig for alle typer henvendelser.

Generalsekretær Sunniva Ørstavik [sunniva.orstavik@nhf.no](mailto:sunniva.orstavik@nhf.no)

Leder HR og organisasjonsutvikling Anett Kleven [anett.kleven@nhf.no](mailto:anett.kleven@nhf.no)

# Regionkontorene

## **Ikke gå på jobb hvis du er forkjølet/er syk - Hold 1 meters avstand til andre – Vær nøye med håndhygienen**

* Hold alltid 1 meters avstand til andre

## Unngå offentlig kommunikasjon, særlig i rush-tiden.

## Lokale vurderinger og ansvar for oppfølging

* Den enkelte regionkontorleder har ansvar for å vurdere om kontoret kan åpnes for daglig bruk.

Det skal blant annet tas hensyn til om kontoret er en del av et større kontorfellesskap, og om det er mulig å sikre at hygieniske- og kontaktreduserende tiltak blir ivaretatt. Regionkontorlederne er ansvarlig for at myndighetenes smittevernregler følges. Det er også opp til regionkontorlederen å avgjøre om det er anledning til å ta imot besøkende. (Se også kulepunkt 7 under reglene for hovedkontoret).

Ansatte ved alle NHFs kontorer skal gis anledning til å jobbe hjemmefra så lenge det ikke er nødvendig med fysisk tilstedeværelse på arbeidsplassen.

Hold deg oppdatert på FHIs nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/?chapter=88508>

Ta god vare på deg selv og dine nærmeste

Hvis du har spørsmål eller er urolig for situasjonen? Ikke nøl med å ta kontakt! Vi er tilgengelig for alle typer henvendelser.

Generalsekretær Sunniva Ørstavik [sunniva.orstavik@nhf.no](mailto:sunniva.orstavik@nhf.no)

Leder HR og organisasjonsutvikling Anett Kleven [anett.kleven@nhf.no](mailto:anett.kleven@nhf.no)

# Tiltak og råd som gjelder for alle

* God hånd- og hostehygiene, prøv å unngå å ta deg i ansiktet.
* Personer som bor sammen og faste partnere kan omgås normalt.
* Unngå håndhilsning, og klemming med personer som ikke tilhører din egen husstand.
* Hold avstand til andre, både på jobb, ute og andre steder du oppholder deg.
* Hvis du får akutt luftveisinfeksjon bør du isolere deg hjemme til ett døgn etter at du er frisk.

Håndhygiene

* Vask hendene ofte og grundig med såpe og vann, særlig etter hosting/nysing, etter toalettbesøk, før tilbereding av mat, før måltider, etter kontakt med dyr og ellers ved synlig skitne hender. Det anbefales å vaske hendene når man kommer hjem etter å ha vært ute blant folk.
* Hånddesinfeksjonsmiddel/håndsprit (70 prosent alkohol) virker mot koronaviruset og er et godt alternativ dersom håndvask ikke er mulig.
* Smitteoverføring via hender med hansker skjer på samme måte som for hender uten hansker. Derfor anbefaler vi ikke rutinemessig bruk av engangshansker,
* Unngå å ta deg i ansiktet. Da hindrer du indirekte kontaktsmitte fra hendene til øyne, munn og luftveier.

Hostevaner

* Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
* Tilstreb å hoste/nyse i et papirtørkle (som kastes etterpå), eller i albuekroken dersom du ikke har papirtørkle tilgjengelig.

Hold deg oppdatert på FHIs nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/?chapter=88508>

Ta god vare på deg selv og dine nærmeste

Hvis du har spørsmål eller er urolig for situasjonen? Ikke nøl med å ta kontakt! Vi er tilgengelig for alle typer henvendelser.

Generalsekretær Sunniva Ørstavik [sunniva.orstavik@nhf.no](mailto:sunniva.orstavik@nhf.no)

Leder HR og organisasjonsutvikling Anett Kleven [anett.kleven@nhf.no](mailto:anett.kleven@nhf.no)