



 Samfunnsbedriftene



ENERGI NORGE, SAMFUNNSBEDRIFTENE, NORSK FJERNVARME

**SMITTEVERN FOR KRAFT- OG VARMEFORSYNING
RÅD VED UTFØRELSE AV ARBEID I FELT
SAMT ØVRIGE GENERELLE RÅD**

- VEILEDER

INNLEDNING OM VEILEDER FOR SMITTEVERN MED FOKUS FOR ARBEID I FELT

Veilederen er utarbeidet med utgangspunkt i [Folkehelseinstituttets smittevernveileder](#) samt innsamlede rutiner og prosedyrer fra Energi Norge, Samfunnsbedriftene og Norsk Fjernvarmes medlemsbedrifter.

Det vil alltid være en risiko for smitte og det kan oppstå smittetilfeller selv om det utøves godt smittevern. Veilederen supplerer og inkluderer Helsedirektoratets veileder med mål om å redusere risikoen for smitte gjennom utførelse av arbeid i felt spesielt og generelt. Viktig å være klar over:

- Virksomheten er selv ansvarlig for at tjenesten skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk.
- Virksomhetens ledelse er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern.
- Ledelsen må sørge for tilstrekkelig opplæring og informasjon til ansatte og informasjon til kunder.
- Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold etter råd gitt i denne veilederen.
- Det bør utarbeides en egen sjekklister før besøket, se mal i vedlegg 2 til veilederen.

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.

- 1. Syke personer skal ikke være fysisk til stede**
- 2. God hygiene**
- 3. Redusert kontakt mellom personer – minimum 1 meters avstand**

Et godt samarbeid mellom ansatte, kunder og andre som er knyttet til tjenesten må opprettholdes. 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.

Dersom kunden føler seg utrygg eller det under forberedelse til besøk er mistanke er smitte skal nærmeste leder informeres. Det bør foretas en særskilt vurdering av behovet for besøk. Dersom dette likevel skal gjennomføres ved smittemistanke bør kommunelege kontaktes for å sikre anbefaling og bruk av riktig smittevernutstyr.

INNHALDSFORTEGNELSE

Innledning om veileder for smittevern med fokus for arbeid i felt.....	2
1 Tiltak som må iverksettes før kundebesøk/hjemmebesøk	4
2 Tiltak for å redusere smitte under og etter kundebesøk/hjemmebesøk.....	4
3 Råd ved påvist smitte	4
4 Råd for driftskritisk personell – KBO	5
5 Generelle råd om god hygiene ved smittefare	5
6 Generelle råd om smitteforebyggende tiltak	5
6.1 Personer som kan møte på arbeid.....	6
6.2 Personer med symptomer, i karantene eller i isolasjon	6
6.3 Ved oppstått sykdom mens personer er til stede i tjenesten.....	6
7 Godt renhold	7
8 Risikoutsatte grupper	7
9 Referanser - Informasjonsmateriell	8

1 TILTAK SOM MÅ IVERKSETTES FØR KUNDEBESØK/HJEMMEBESØK

Kunder varsles om besøket på vanlig måte. Det er viktig å informere om at nødvendige forholdsregler tas for å ivareta alles sikkerhet. Se forslag i vedlegg til denne veilederen.

Før besøket bør det utføres følgende:

- Det avtales oppmøte direkte hos kunden
- Sjekk om det er endringer i de til enhver tid gjeldende retningslinjene fra FHI (folkehelseinstituttet) eller andre helsemyndigheter i forhold til referert dato i innledningen av denne veilederen.
- Be om bekreftelse på at ingen i husstanden er smittet, i karantene eller isolasjon. Gjenta denne forespørsel samme dag som besøket er avtalt. Dersom det er smitte eller mistanke om smitte avtales nytt tidspunkt for besøk. (Se også dialogboks side 2)
- Etterspør muligheten for tilgang til vask, eventuelt utekran for renhold
- Engangshansker og munnbind medbringes og benyttes ved behov. Se også punkt 2 ved påvist smitte hos kunden
- Desinfiserende middel benyttes før og etter besøket dersom håndvask ikke er mulig. Nødvendige instrumenter og verktøy tørkes av med desinfiserende sprit før og etter besøket, underveis i besøket også på berørte flater.

2 TILTAK FOR Å REDUSERE SMITTE UNDER OG ETTER KUNDEBESØK/HJEMMEBESØK

Kontaktreduserende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom kunder 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 oppgave, og veilederen gir en overordnet struktur for det som må vurderes.

- Unngå nærkontakt, det håndhilses ikke, men smil gjerne
- Det må sørges for minimum en meters avstand, helst to meter, mellom personer
- Det tilstrebes færrest antall personer til stede i samme rom
- Hosting foregår i albuen, unngå hosting på andre
- Unngå å ta seg i ansiktet med hendene
- Det benyttes egen bil, eventuelt faste lag i en bil og spising foregår i bilen med egen matpakke
- Hyppig vask eller desinfeksjon av hendene. Dersom ikke såpe og vann er tilgjengelig benyttes desinfiserende sprit
- Nødvendig verneutstyr som hansker, munnbind og desinfiserende sprit må være tilgjengelig til enhver tid
- Hender, verktøy og instrumenter vaskes mellom hvert besøk. Hyppig vask av gjenstander som benyttes av flere
- Sørg for å fylle opp nødvendig verneutstyr

3 RÅD VED PÅVIST SMITTE

Dersom det er påvist smitte hos kunden, bør minimum følgende gjennomføres:

- Vurdere om det er strengt nødvendig å utføre oppdraget nå, og i tilfelle:
- Avtale med kunden hvordan arbeidet kan gjennomføres.
- Gjennomføre et smittevernregime på oppdragsstedet med tilstrekkelig verneutstyr.

Det henvises også til kommunelegen som har det lokale ansvar for oppfølging rundt tilfeller med bekreftet covid-19.

4 RÅD FOR DRIFTSKRITISK PERSONELL – KBO

Kraftforsyningen er en samfunnskritisk funksjon og en viktig del av verdikjeden for å opprettholde grunnleggende funksjoner i samfunnet. Selv om regjeringen har laget en nasjonal plan for nedtrapping av tiltak, viderefører NVE derfor enkelte råd spesielt rettet mot KBO. Disse tiltakene er ment å supplere de nasjonale tiltakene og finnes på NVEs hjemmesider <https://www.nve.no/koronaviruset/korona-og-kraftforsyningen/>. Der finnes også råd og veiledning knyttet til koronaspesifikt regelverk som for eksempel [driftskritisk personell](#), [karantenereregler](#) og [dispensasjon fra karantenereregler](#).

Når det gjelder [gjenåpning av arbeidsplassen](#) kan det være at driftskritisk personell må håndteres særskilt.

5 GENERELLE RÅD OM GOD HYGIENE VED SMITTEFARE

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, ulike besøk (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

Alternativer til håndvask:

- Virus 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 garderobes, ved inngangspartier og ved kantiner).
- **Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres.**

Annet

- Renhold av bil og verktøy – rengjøres mellom hvert besøk
- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å ta i ansiktet
- Host i albuearmen eller i et papir som kastes. Vask hender etterpå.
- Syke personer skal ikke være fysisk til stede
- God hygiene
- Redusert kontakt mellom personer

6 GENERELLE RÅD OM 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:

- Syke personer skal ikke være fysisk til stede
- God hygiene

- 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. Virusets 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 covid-19 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.

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. 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.

6.1 PERSONER SOM KAN MØTE PÅ ARBEID

- Personer som ikke har symptomer på sykdom
- Ved gjennomgått luftveisinfeksjon kan ansatte, brukere 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

6.2 PERSONER MED SYMPTOMER, I KARANTENE ELLER I ISOLASJON

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

6.3 VED OPPSTÅTT SYKDOM MENS PERSONER ER TIL STEDE I TJENESTEN

- Ansatte og brukere som blir syke mens de er på jobb/til stede i tjenesten må gå 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.

7 GODT RENHOLD

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.
- Være ekstra oppmerksomme på renhold på kjøkken/spiserom
- Spisebord i kantine/ kjøkken 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 i tjenesten (f.eks. nettbrett, berøringsskjermer, tastatur, leker osv.) rengjøres etter bruk.

8 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/>

Basert på informasjon om utbruddet så langt, er det særlig eldre personer (over 65 år) som har høyere risiko for alvorlig sykdom med covid-19, 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. I noen situasjoner bør tilrettelegging av arbeidet vurderes for personer som har økt risiko for alvorlig forløp av covid-19. I dag gjelder dette bare de som har moderat/høy risiko for alvorlig forløp. Hvis det blir mye smitte i samfunnet, vil dette også gjelde de som har lett økt risiko. Ved mye smitte i samfunnet kan det også bli aktuelt med sykemelding til personer med moderat/ høy risiko hvis tilrettelegging ikke er mulig.

9 REFERANSER - INFORMASJONSMATERIELL

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

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

NHO sin veileder for gjenåpning av arbeidsplassen:

<https://arbinn.nho.no/korona-aktuelt-innhold/gjenapning-av-arbeidsplassen/>

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 for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

Tiltak	Merknad
Ledelsens overordnede ansvar	
Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen	
Informasjon til brukere om nye rutiner	
Lage plan for hygienetiltak og renhold	
Vurdere å lage plan for alternerende oppmøtetid/ hjemmekontor	
Opprette dialog med eventuelle ansatte, brukere eller andre som er i risikogruppe og som kan ha behov for tilrettelegging	
Syke personer skal ikke møte i tjenestene	
Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.	
Tjenestestedet skal forlates dersom ansatte eller brukere blir syke.	
God hygiene	
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	
Plan for renhold inkludert hyppighet og metode	
Forsterke renholdet på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)	
Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig	
Redusert kontakt mellom personer	
Tilstreb 2 meters avstand mellom personer. Hvis dette ikke er mulig, bør 1 meter overholdes.	
Plan for å holde avstand i fellesarealer som garderobes, venterom, toaletter og på vei inn og ut av lokalene	
Eventuelt introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	

Begrens antall tilstedeværende personer til kun nødvendige personer. Ledsagere til tjenesten begrenses der det er mulig eller hensiktsmessig	
Vurdere bruk av rom i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig	
Ev. ulik oppmøtetid/ kombinasjon digitale møter/ hjemmekontor og fysisk oppmøte	
Plan for avstand mellom personer og hygienetiltak ved måltider/i kantine	