

Hjemmekontor og arbeidsplasser (**COVID-19**)

Veilederen er utgitt av Helsedirektoratet. Faglig innhold er levert av Folkehelseinstituttet.

Først publisert: 18. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 30. oktober 2020



Innhold

1. Bakgrunn	4
2. Hjemmekontor som virkemiddel for å redusere smitte av covid-19	5
3. Smitteforebyggende tiltak på arbeidsplasser	6
4. Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor	10

Bakgrunn

Denne veilederen gir råd om når hjemmekontor bør vurderes og brukes for å redusere smitte av covid-19. Veilederen gir også råd om hvordan arbeidsplasser bør tilrettelegges for å redusere smitterisiko. Veilederen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og utgitt av Helsedirektoratet, etter oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet.

Veilederen er rettet mot virksomheter i offentlig og privat sektor. Veilederen kommer i tillegg til gjeldende regelverk som er aktuelt for virksomhetene, herunder arbeidsmiljøloven, og øvrige retningslinjer og regler som gjelder for spesielle virksomheter i forbindelse med covid-19. Veilederen tar utgangspunkt i smittesituasjonen i Norge per 15.05.2020. Rådene i veilederen kan bli endret ved endringer i smittesituasjon eller dersom ny kunnskap tilkommer. Det er utarbeidet en egen veileder for [virksomheter med en-til-en kontakt](#).

Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til [Folkehelseinstituttets nettsider](#) for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

2

Hjemmekontor som virkemiddel for å redusere smitte av covid-19

Hjemmekontor er et viktig tiltak for å redusere kontakt mellom personer både på arbeidsplassen og på reisen til og fra ved bruk av offentlig transport. Bruk av hjemmekontor er aktuelt som smitteforebyggende tiltak dersom:

- Smittespredningen i lokalsamfunnet eller på arbeidsplassen er høy
- Anbefalt avstand mellom personer på offentlige kommunikasjonsmidler brukt til reiser til og fra arbeidsplassen ikke kan opprettholdes
- Anbefalt avstand mellom personer på arbeidsplassen ikke kan opprettholdes
- Andre smitteverntiltak gjør det nødvendig (for eksempel ved bruk av hjemmeskole)
- Det er nødvendig for å sikre kontinuitet for virksomheten i en situasjon med risiko for høyt fravær

Bruk av hjemmekontor for å redusere smitte av covid-19 bør vurderes i henhold til sjekkliste [Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor](#).

Folkehelseinstituttet følger smittespredningen av covid-19 i Norge og [gir råd om smitteverntiltak \(fhi.no\)](#). Helsedirektoratet og lokale helsemyndigheter kan gi anbefalinger om [bruk av hjemmekontor som smitteverntiltak](#). Bruk av hjemmekontor for å opprettholde avstand mellom personer på offentlige kommunikasjonsmidler er særlig aktuelt for arbeidsplasser der mange ansatte bruker slik transport for reiser til og fra arbeidsplassen. Dette gjelder spesielt i og rundt større byer, eksempelvis Oslo-regionen, der presset på offentlig transport er stort og bruk av hjemmekontor anbefales for arbeidsplasser der det er mulig.

Helsemyndighetenes råd om bruk av hjemmekontor vil kunne variere avhengig av smittesituasjonen, både lokalt, regionalt og nasjonalt. Både arbeidsgivere og arbeidstakere må derfor være forberedt på at dette er råd som vil endre seg, og arbeidsplassen bør ha gode rutiner for å kunne håndtere en økende andel av arbeidsstokken som må benytte seg av hjemmekontor i kortere eller lenger perioder.

Virksomhetene bør vurdere om hjemmekontor skal brukes i tillegg til andre smitteforebyggende tiltak på arbeidsplassen. Se kapittelet [Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor](#).

Hjemmekontor er også aktuelt for personer med økt risiko for alvorlig forløp av covid-19, der annen tilrettelegging av arbeidet ikke er mulig eller aktuelt. Slik vurdering bør gjøres individuelt, med utgangspunkt i [Folkehelseinstituttets råd til personer i risikogrupper \(fhi.no\)](#).

Hjemmekontor bør bare benyttes der virksomheten kan opprettholde et kvalitetsmessig godt tilbud ved hjelp av digitale løsninger. I mange tjenester, som for eksempel de som omfatter psykisk helse, sårbare brukere, fremmedspråklige, barn og unge, er relasjonsbygging og trygging en viktig del av arbeidet og kan oftest ikke erstattes av digitale tjenester. Det er særlig viktig å vurdere om kvaliteten er likeverdig ved digitale løsninger, og om tjenesten er like tilgjengelig for alle og oppleves like god.

Arbeidstilsynet har egne verktøy for å [gjennomføre risikovurdering på arbeidsplassen \(arbeidstilsynet.no\)](#). Arbeidstilsynet har også utarbeidet råd for [tilbakeføring til arbeid for kontorarbeidsplasser](#) og om [arbeidsgivers ansvar ved pålagt hjemmekontor](#).

Se også kapittelet [Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor](#).

Smitteforebyggende tiltak på arbeidsplasser

Råd

Generelle smitteverntiltak

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:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene, og forsterket renhold
3. Kontaktreduserende tiltak

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Dette gjelder uansett type sykdom, og selv med lette symptomer. Hostehygiene og å holde avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre indirekte kontaktsmitte. Forsterket renhold bør vurderes, spesielt for kontaktpunkter som berøres hyppig. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår

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.

Råd

Syke personer skal holde seg hjemme

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre.

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 får et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom er svært sjelden hos barn.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om [isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter \(fhi.no\)](#). 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 som 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.

Personer som kan være fysisk til stede

- Personer som ikke har symptomer på sykdom.
- Ansatte, brukere og andre som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de er symptomfrie.
- Ved gjennomgått covid-19 gjelder egne råd for når isolasjon kan oppheves, angitt av helsetjenesten og www.fhi.no.

Personer som ikke kan være fysisk til stede

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer.
- Personer som er i karantene og isolasjon. Det er viktig at tjenesten kommuniserer dette til ansatte, brukere og andre.
- Det er gitt [egne råd for unntak fra karantene \(fhi.no\)](#) med grunnlag i unntaksbestemmelsen i [covid-19-forskriften \(lovdata.no\)](#).

Ved oppstått sykdom mens personer er tilstede på arbeidsplassen

Ansatte som blir syke mens de er tilstede må dra 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 dekke til munn og nese hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

Hvis en i husstanden til en ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan den ansatte møte i tjenesten som normalt. Den ansatte skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

Hvis en i husstanden til en ansatt har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene. Nærkontakter som utvikler symptomer på covid-19 skal oppholde seg i isolasjon. Alle nærkontakter (f.o.m. ungdomsskolealder) til personer som er bekreftet smittet bør teste seg.

Råd

God hånd- og hostehygiene, og forsterket renhold

Gode hostevaner og god håndhygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med nytt koronavirus. Det er viktig at arbeidsplassens ledelse sikrer at ansatte er kjent med tiltakene under og har fått tilstrekkelig opplæring. Informasjonsplakater bør henges opp på relevante steder som ved inngang, fellesrom, kjøkken og toaletter for å bevisstgjøre ansatte om smittevernråd.

Det anbefales håndvask med såpe og vann etter hosting/nysing, etter toalettbesøk, før tilberedning av mat, før og etter måltider, etter kontakt med dyr, og ellers ved synlig skitne hender. Alkoholbaserte desinfeksjonsmidler/håndsprit virker mot koronavirus og er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig. Merk at alkoholbasert desinfeksjon ikke er effektivt ved synlig skitne eller våte hender – da bør håndvask utføres først.

Håndvask eller hånd-desinfeksjon bør være tilgjengelig ved i fellesområder som inngangspartier, i kantiner og på matserveringssteder.

Unngå å røre ved ansiktet eller øynene. Det anbefales å ha tørkepapir/papirlommetørkle og mulighet for håndvask/ hånd-desinfeksjon lett tilgjengelig til bruk for ansatte som hoster eller nyser. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken.

Toaletter og vaskeservanter, håndtak og andre gjenstander som hyppig berøres, bør rengjøres ofte. Etanolbasert desinfeksjon kan brukes på ellers rene flater (slik som håndtak, tastaturer, telefoner og lignende), ellers anbefales god rengjøring med vanlige rengjøringsmidler eller husholdningsklorin.

[Se også Folkehelseinstituttets råd om rengjøring og desinfeksjon \(fhi.no\)](#)

Det bør vurderes å bruke faste arbeidsplasser så langt det lar seg gjøre, og i tillegg ha godt renhold av arbeidsplassene. Ved deling av arbeidsplass bør arbeidsflaten rengjøres mellom hver bruker.

Råd

Kontaktreduserende tiltak

Kontaktreduserende tiltak på arbeidstedet

Kontaktreduserende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom ansatte, og mellom ansatte og kunder/brukere/klienter. Det bør holdes minst én meters avstand mellom personer gjennom hele arbeidsdagen. Dette gjelder også kontorfellesskap. Virksomheten må vurdere hvor mange som kan være tilstede avhengig av arealet som er tilgjengelig.

Avstanden må holdes både på arbeidsstasjoner og i møter, ved innganger, heiser og lignende der det kan oppstå trengsel.

For mange virksomheter kan en delvis hjemmekontorløsning, der ansatte har hjemmekontor en eller flere dager per uke, være et godt virkemiddel for å redusere antall personer som er på jobb samtidig. For å redusere kontakt mellom personer som jobber/er tilstede samtidig, bør det legges til rette for fleksibel arbeidstid, og tilstrebe at de samme personene jobber/er tilstede i lag/på samme skift.

Tiltak for å opprettholde avstand mellom personer kan f.eks. være å ta bort stoler fra møterom og kantine/spiseplasser, bruke hver annen arbeidsplass i kontorlandskap der avstanden mellom

personene er under en meter og på andre små kontorarbeidsplasser. Bruk av digitale møter bør vurderes som alternativ til fysiske møter, dersom det ikke er mulig å opprettholde god avstand før, under og etter møtet.

For fysiske møter gjelder også [anbefaling om gruppestørrelse](#) og bestemmelser i covid-19-forskriften [om arrangementer](#).

Transport til og fra arbeidsstedet

Den anbefalte avstanden på minst en meter bør holdes ved transport til og fra arbeidsstedet. Bruk av hjemmekontor og fleksibel arbeidstid er viktige tiltak for å redusere kontakthypighet i befolkningen og bruk av offentlig transport til og fra arbeidsplassen, og er aktuelt når passasjerkapasiteten på offentlig transport er begrenset. Med nødvendige smitteverntiltak, som at færre kan reise samtidig, vil kapasiteten på offentlig transport være begrenset, særlig i tilknytning til byer.

Dersom det er vanskelig å holde anbefalt avstand på offentlig transport til jobb, bør virksomheten vurdere andre tiltak for å unngå at ansatte reiser med kollektivtransport. Det kan være gjennom tilrettelegging for bruk av annen reisemåte, slik som sykkel/elsykkel, eller tilgjengelighet av parkeringsplasser.

Kontinuitetsplanlegging

Hjemmekontor kan også brukes som et virkemiddel i bedriftens kontinuitetsplanlegging. Arbeidsplasser må forberede seg på at medarbeidere kan bli langvarig borte fra jobb ved mistanke om sykdom eller bekreftet sykdom, eller at de blir satt i karantene i 10 dager etter nærkontakt med personer som er smittet. Ved et bekreftet tilfelle hos en ansatt, kan flere ansatte bli definert som nærkontakter og måtte være i karantene. Virksomheter som er avhengig av kontinuitet i driften av kritiske funksjoner kan vurdere å bruke faste arbeidslag eller grupper med medarbeidere, for å unngå at alle medarbeidere innen funksjonen kan bli utsatt for smitte på samme tid.

Se [veileder i kontinuitetsplanlegging – Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap \(dsb.no\)](#).

Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor

Lokale tiltak

Flere kommuner har innført strengere tiltak lokalt på grunn av smittesituasjonen. Se nettsiden til din kommune for informasjon om lokale tiltak.

Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor

Situasjonen nasjonalt /lokalt	Vurderinger
Nasjonalt og/eller lokalt smittepress	<ul style="list-style-type: none"> Hvordan er smittesituasjonen nasjonalt Hvordan er smittesituasjonen lokalt (lokale og nasjonale helsemyndigheter)
Kollektivtrafikksituasjonen	<ul style="list-style-type: none"> Behov for kontaktreduserende tiltak i samfunnet for å unngå trengsel på offentlig sted og i kollektivtrafikken (lokale og nasjonale helsemyndigheter)

Vurderingspunkter for bruk av hjemmekontor

Situasjonen lokalt	Vurderinger
Kan arbeidet utføres med hjemmekontorløsning	<ul style="list-style-type: none"> Hjemmekontor bør bare benyttes der virksomheten kan opprettholde et kvalitetsmessig godt tilbud ved hjelp av digitale løsninger
Ansatte i risikogruppe	<ul style="list-style-type: none"> Bruk av hjemmekontor bør vurderes for personer med økt risiko for alvorlig forløp av covid-19, dersom annen tilrettelegging av arbeidet ikke er mulig eller aktuelt
Ansatte som har milde symptomer på luftveissykdom eller er i karantene	<ul style="list-style-type: none"> Hvis det er mulig, bør det tilrettelegges for hjemmekontorløsning for ansatte som må være hjemme, men som kan arbeide
Kan personer opprettholde anbefalt avstand på reiser til og fra arbeidsstedet (virksomheten)	<ul style="list-style-type: none"> Evaluere ansattes behov for å reise med kollektivtransport Vurdere om arbeidsgiver kan tilby alternativer (sykler, økt antall parkeringsplasser mv.) Bruk av hjemmekontor for å opprettholde avstand mellom personer på offentlige kommunikasjonsmidler er særlig aktuelt for arbeidsplasser der mange ansatte bruker slik transport for reiser til og fra arbeidsplassen

<p>Kan personer opprettholde anbefalt avstand gjennom arbeidsdagen på arbeidsstedet (virksomheten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartlegge alle områder på arbeidsplassen systematisk • Fokusområder: <ul style="list-style-type: none"> • arbeidsplass/kontor plass/kontorlandskap • inngangspartier • heiser • møterom • kantiner • garderober etc.
<p>Møter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Digitale møter anbefales hvis arbeidets art tillater det • Ved behov for fysiske møter må det sikres tilstrekkelige lokaler for å opprettholde avstand, samt følge gjeldende retningslinjer for gruppestørrelse og arrangementer
<p>Kontinuitetsplanlegging</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Virksomheter som er avhengig av kontinuitet i driften av kritiske funksjoner kan vurdere å bruke faste arbeidslag eller grupper med medarbeidere, for å unngå at alle medarbeidere innen funksjonen kan bli utsatt for smitte på samme tid • Arbeidstakere kan deles i lag som alternerer med hjemmekontor og fysisk tilstedeværelse
<p>Hjemmearbeid forøvrig</p>	<p>For mange virksomheter kan en delvis hjemmekontorløsning, der ansatte har hjemmekontor en eller flere dager per uke, være et godt virkemiddel for å redusere antall personer som er på jobb samtidig.</p> <p>Aspekter til vurdering er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppgaver man må være på arbeidsstedet for å løse • Ergonomiske og sosiale hensyn, reisevei m.v. • Sikre et minimum av fysisk tilknytning til arbeidssted • Gjennomføring av møter/samtaler som egner seg dårlig for digital gjennomføring
<p>Reiser</p>	<p>Digitale møter anbefales fremfor reiser hvis arbeidets art tillater det</p>

