

Smittevern i kollektivtransport (buss, tog, trikk mv.) (covid-19)

Nasjonal veileder

Først publisert: 05. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 11. september 2020



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



Innhold

1. Målgruppe, formål og ansvar	4
2. Smitteforebyggende tiltak	6
3. Informasjon til reisende og råd til risikogrupper	9
4. Endringslogg	12

Målgruppe, formål og ansvar

Hvem gjelder veilederen for

Denne veilederen gjelder for transportmidler som buss, tog, trikk, T-bane, taxi med videre i Norge under covid-19-epidemien. Veilederen kommer i tillegg til eksisterende regler og retningslinjer for sektoren. Det er utgitt en egen veileder for luftfartstransport. Skoleskyss er omtalt i [veileder for skoler](#), og omtales ikke her.

Formål med veilederen

Veilederen beskriver de grunnleggende tiltakene som er anbefalt for å redusere smitterisiko, samt forsterkede tiltak som er aktuelle ved økt smitterisiko. Formålet er å beskytte passasjerer og ansatte mot smitte, og begrense smittespredning.

Veilederen retter seg mot virksomheter i kollektivbransjen, men etterlevelse av alle tiltakene som er anbefalt er avhengig av samarbeid fra passasjerer og arbeidsplasser/virksomheter i området.

Ansvar

Den enkelte virksomhet må vurdere hvordan tiltakene skal tilpasses egen virksomhet og lokale forhold. Virksomhetene bør legge til rette for en smittevernfaglig forsvarlig drift slik det er beskrevet i veilederen.

Virksomheten har ansvar for sikre at alle ansatte er kjent med smittevernrutinene som gjelder for virksomheten, og legge til rette for at disse kan følges.

I tillegg til smitteverntiltakene som beskrives under, skal de krav og rutiner som normalt gjelder for virksomheten følges. [Se også kapittel om risikovurdering.](#)

Innhold i veilederen

Veilederen inneholder grunnleggende smitteverntiltak som virksomheter og passasjerer bør følge gjennom hele pandemien.

Ved behov, kan Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet gi ytterligere råd og anbefalinger for hele eller deler av landet. Da vil veilederen bli oppdatert.

Ved behov, kan kommunene gi ytterligere lokale råd og anbefalinger. Kommunen informerer om disse.

Denne veilederen er laget i fellesskap mellom Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet, der Folkehelseinstituttet har hovedansvar for det smittevernfaglige innholdet. Helsedirektoratet er utgiver.

Om covid-19

Covid-19 er en luftveissykdom som skyldes viruset SARS-CoV-2 (koronavirus). Man kan få alt fra ingen eller milde symptomer til å bli alvorlig syk. I sjeldne tilfeller kan man dø av covid-19.

Koronavirus smitter på samme måte som forkjølelse og influensa, det vil si gjennom luftvegssekret som snørr, spytt og slim. Virus kan overføres fra en syk person til en annen på tre måter.

- Dråpesmitte. Når en som er smittsom hoster, nyser, eventuelt snakker/synger, slynges det ut små dråper som inneholder virus.
- Ved direkte kontakt. Den syke har fått viruset på hendene fra eget luftvegssekret og overfører det ved kontakt med andre, for eksempel ved håndhilsning. Neste person fører viruset fra hendene sine til slimhinner i øyner, nese eller munn.
- Ved indirekte kontakt. Dette skjer når viruset har blitt overført til inventar, gjenstander eller kontaktflater, som for eksempel dørhåndtak, tastatur, telefon og lignende gjennom nys/host, eller ved at den syke har virus på hendene og andre deretter tar på den samme gjenstanden eller flaten.

Mer informasjon om covid-19 og koronavirus finnes på Folkehelseinstituttets nettsider:

[Folkehelseinstituttets temaside om koronavirus](#)

2

Smitteforebyggende tiltak

Råd

Anbefalte smitteverntiltak

De grunnleggende smitteverntiltakene er:

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

Råd

Syke personer bør holde seg hjemme

- Passasjerer og ansatte med akutt luftveisinfeksjon bør holde seg hjemme, selv hvis de har [milde symptomer](#).
 - Passasjerer og ansatte som er i karantene eller i hjemmeisolasjon skal ikke reise med [offentlig transport](#). Reisende som ankommer fra røde land kan om nødvendig reise med kollektivtransport til hjemsted eller egnet karantenested, forutsatt at alle over 12 år bruker munnbind under hele reisen.
 - Det er gitt [egne råd for transport av pasienter med mistenkt eller påvist covid-19-sykdom med pasientreiser/drosje](#).
-

Råd

Råd om hånd- og hostehygiene

[Se Folkehelseinstituttets nettsider for råd om hånd- og hostehygiene.](#)

- Virksomheten bør tilrettelegge for god håndhygiene for ansatte og passasjerer.
- Fasiliteter for håndhygiene bør være godt synlig og tilgjengelig der hvor folk har tett kontakt, og plasseringen bør være hensiktsmessig og forutsigbar.

Eksempler på områder der det er aktuelt å plassere hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder som venterom, resepsjonsområder
 - Ved inngangen og utgangen av transportmiddelet
 - Høyaktivitetsområder (etter vurdering)
 - Ved berøringsautomater (billettautomater, mat- og drikkeautomater mv.)
 - Eventuelle steder det serveres mat, for eksempel kantine
-

Råd om bruk av smittevernutstyr

Se råd om [hansker](#) og [munnbind](#) på Folkehelseinstituttets nettsider.

Ansatte og passasjerer trenger ikke å bruke å bruke hansker i andre situasjoner enn der man normalt bruker hansker. Hansker begrenser, men utelukker ikke forurensning av hendene og reduserer ikke behov for håndhygiene etter bruk.

Det er ikke en generell anbefaling å bruke munnbind i offentlige transportmidler. I situasjoner med økt smitterisiko kan det gis egne anbefalinger om bruk av munnbind dersom avstand mellom personer ikke kan opprettholdes ([se forsterkede smitteverniltak](#)).

Råd

Råd om renhold

- Virksomhetenes renholdsrutiner bør sikre tilstrekkelig godt renhold.
- I situasjoner der det anbefales å bruke munnbind bør det legges til rette for økt behov for avfallshåndtering.

Se råd om [renhold](#) på Folkehelseinstituttets nettsider

Råd

Kontaktreduserende tiltak

Risikoen for smitte øker med tiden man er sammen, jo flere kontakter man har og jo mindre avstanden mellom kontaktene er.

- En meter avstand er anbefalt, og bør tilstrebes gjennom hele reisen.

- Virksomheten bør utarbeide rutiner som gjør det mulig å ivareta tilstrekkelig avstand mellom passasjerer.
- Virksomheten bør sørge for at det ikke selges flere plassbilletter enn det som gjør det mulig å ivareta tilstrekkelig avstand mellom reisende.
- Passasjerene bør sitte eller stå spredt og unngå kontakt ansikt til ansikt.
- I transportmidler som har både stå- og sitteplasser kan sitteplasser prioriteres fremfor ståplasser, slik at ansikt til ansikt kontakt begrenses.
- Unngå å bruke hele kapasiteten i transportmiddelet.
- Virksomheten bør utarbeide rutiner for å bidra til mindre trengsel på sine transportmidler. Situasjoner der det for eksempel kan være behov for ekstra tilrettelegging er ved av-/påstigning, i venteområder, ved billettautomater/-skranke mv.
- Virksomheten bør legge til rette for mindre trengsel på holdeplassene og vurdere andre forsterkede tiltak der det kan oppstå trengsel, f.eks. vakter
- Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område (inntil 15 minutter) uten særlig smitterisiko.
- Den generelle anbefalingen om en meter avstand kan fravikes på reiser som varer under én time, med mindre det er gitt egne anbefalinger om avstand (se forsterkede tiltak).
- Spesielt for drosjer: Passasjerer bør sitte i baksetet. Avstand mellom sjåfør og passasjerer i baksetet vurderes som tilstrekkelig i det man ikke sitter ansikt til ansikt.

3

Informasjon til reisende og råd til risikogrupper

Råd

Informasjon til reisende

- Virksomheten bør informere om anbefalte smitteverntiltak, for eksempel ved å henge opp plakater på holdeplasser, inne på transportmidlene mv.
 - Alle reisende bør informeres om at de ikke skal bruke kollektivtransport dersom de har luftveissymptomer eller hvis de er i hjemmekarantene eller hjemmeisolasjon.
 - Vurder behov for informasjonsmateriell på flere språk.
-

Råd

Råd til risikogrupper

Personer som har økt risiko for alvorlig covid-19 bør unngå å reise kollektivt, når avstand ikke kan opprettholdes. [Les om risikogrupper på Folkehelseinstituttets nettsider.](#)

Råd

Arbeidsgiver skal foreta en risikovurdering av arbeidsmiljøet

Arbeidsgiver skal gjøre en risikovurdering arbeidsmiljøet, inkludert risiko for smitte. Arbeidsgiver skal utarbeide en plan og iverksette tiltak for å hindre smittespredning i virksomheten. Bedriftshelsetjeneste kan kontaktes ved behov for bistand til å vurdere risiko og utarbeide planer med tiltak.

Les mer på Arbeidstilsynets nettsider

- [Risikovurdering \(Arbeidstilsynet\)](#)
- [Risikohjelpen \(Arbeidstilsynet\)](#)
- [Informasjon om covid-19 og tiltak i arbeidslivet \(Arbeidstilsynet\)](#)

Råd

Forsterkede tiltak ved økt smitterisiko

I situasjoner med økt smitterisiko kan Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet anbefale forsterkede smitteverntiltak.

I slike situasjoner kan følgende råd og tiltak være aktuelle:

- Det bør holdes en meter avstand mellom passasjerer på alle reiser
- Bruk kun opptil 50 % kapasitet i transportmiddelet
- Passasjerer bør ha munnbind tilgjengelig før reiser
- Passasjerer og ansatte bør bruke munnbind på reisen når avstand ikke kan opprettholdes
- Virksomhetene bør forsterke renholdet og rutiner for å håndtere avfall

Spesielt for taxi:

- Det anbefales å ikke ha passasjerer i forsetet for å opprettholde avstand
- Det anbefales at passasjerer i baksetet bruker munnbind dersom det er flere passasjerer og de ikke tilhører samme husstand/kohort. Det kan gjøres unntak fra anbefalingen om munnbind dersom kontaktinformasjon til passasjerene er tilgjengelig for ev. kontaktsporing i ettertid (for eksempel faste oppdrag).

Kommuner kan også fastsette lokale tiltak og forsterkede krav til virksomhetene med hjemmel i [lov 5. august 1994 nr. 55](#) om vern mot smittsomme sykdommer § 4-1 dersom vilkårene i loven er til stede.

Råd

Råd til passasjerer

Ikke reis hvis du er syk: Hvis du er syk eller mistenker at du er syk bør du ikke reise med offentlig kommunikasjon.

Er reisen nødvendig? Vurder nødvendigheten av å gjennomføre reisen.

Bruk sykkel og andre transportmidler: Overvei å sykle, gå eller å bruke andre transportmidler istedenfor å bruke offentlig kommunikasjon dersom det er mulig.

Unngå rush: Forsøk å legge reisen til et tidspunkt utenfor rushtiden for å redusere trengsel på offentlig kommunikasjon, på holdeplasser, i havner mv.

God hostehygiene: Unngå å hoste og nyse i retning av medpassasjerer. Dersom du må hoste eller nyse bør du gjøre dette i et engangslommetørkle eller i albuekroken.

God håndhygiene: Sørg for å ivareta god håndhygiene både før, under og etter reisen. Vær ekstra oppmerksom på dette når du har vært i direkte kontakt med felles berøringspunkter, slik som håndtak, signalknapper, armlener mv.

Hold avstand: Forsøk å holde god avstand til andre passasjerer, og unngå kontakt ansikt til ansikt. Det anbefales å holde en avstand på minst en meter til andre medpassasjerer på offentlige transportmidler. Dersom du ser at det er trengsel på transportmiddelet du hadde planlagt å reise med, bør du vurdere å vente til neste avgang eller å utsette reisen ytterligere.

Vis hensyn til andre reisende: Sørg for å vise hensyn til medpassasjerer og andre reisende, spesielt eldre personer.

Endringslogg

11. september

- Strukturen i veilederen er endret og teksten er forkortet
- Det er lagt inn oppdatert råd om taxi
- Trafikklysmodellen for graderte smitteverntiltak er tatt ut
- Det er presisert i at veilederen inneholder råd og anbefalinger om grunnleggende smitteverntiltak. Bakerst i veilederen listes opp mulige tiltak ved økt smitterisiko
- Det er presisert at reisende som ankommer fra røde land skal beholde munnbind på til de kommer hjem/til stedet hvor de skal gjennomføre karantene.

7. september

- **Smitteforebyggende tiltak - God hånd og hostehygiene og forsterket:** Den midlertidige anbefalingen om munnbind for bo- og arbeidsregionen Indre Østfold er fjernet. Presisert at den midlertidige anbefalingen om bruk av munnbind i Oslo er utvidet fram til 13. september.

28. august

- **Smitteforebyggende tiltak - God hånd og hostehygiene og forsterket renhold:** Anbefalingen om munnbind på kollektivtransport i Oslo forlenges fram til og med 6. september. Den midlertidige anbefalingen for Indre Østfold forlenges ikke, og varer derfor til og med søndag 30. august.

21. august

- **Smitteforebyggende tiltak - God hånd og hostehygiene og forsterket renhold:** Lagt til regjeringens beslutning om anbefaling av munnbind på kollektivtransport til og fra Oslo samt Indre Østfold.

7. juli

- **Kontaktreduserende tiltak, Graderte smitteverntiltak – trafikklysmodell, gult tiltaksnivå og Råd til virksomheten – Reiser uten plassbestilling:** Lagt inn setning om at anbefalingen om en meters avstand mellom passasjerer kan fravikes på kortere reiser på gult nivå.

2. juli

- Andre versjon av veilederen er publisert. Endringer er:
 - Teksten er forkortet.
 - Graderte smitteverntiltak (trafikklysmodell) er lagt til.
 - Presisering av at kontakt ansikt til ansikt bør unngås, og at sitteplasser bør prioriteres fremfor ståplasser.

