

Smittevernregler for påsken

I forkant av påsken innførte regjeringen strenge nasjonale tiltak. Hensikten er å begrense sosial kontakt mest mulig. Én-meteren blir to meter, og munnbind anbefales når man ikke kan holde to meter avstand.

– Hvis alle følger retningslinjene som gjelder, har vi tro på at vi kommer gjennom påsken uten at smittesituasjonen forverrer seg, sier Cecilie Blakstad Eikenes, kommuneoverlege i Hamarregionen.

– Vi opplever at folk har vært flinke til å følge rådene i regionen vår, og vil takke og berømme innbyggerne som har gjort en stor innsats, sier Blakstad Eikenes.

Ved reise skal man følge de strengeste smitteverntiltakene

For påskeferien er det anbefalt å unngå unødvendige fritidsreiser, også innenlands. En tur til hytta eller annen fritidseiendom kan gjennomføres hvis man overholder smitteverntiltak både på reisen og underveis i oppholdet. Du bør bare reise med de du bor med eller tilsvarende nære. Gjør helst innkjøpene før avreise, begrens kontakt med andre på reisen, og unngå kollektivtransport hvis mulig.

Blakstad Eikenes understreker at det er viktig å sette seg inn i og følge smittevernradene som gjelder dit du skal. –Hvis du reiser til en kommune med andre regler enn der du bor, skal du følge reglene og anbefalingene som er strengest, sier hun.

Begrense sosial kontakt

Hovedbudskapet er fortsatt å begrense sosial kontakt mest mulig. Én-meteren er blitt to meter, og alle anbefales å bruke munnbind når man ikke kan holde to meter avstand. 2 meter er lenger enn mange tror, og ofte er det ikke mulig å holde 2 meter avstand. Da bør man bruke munnbind.

Regjeringen har kommet med en anbefaling om å maks to gjester på besøk, for å begrense antall sosiale kontakter mest mulig.

– Veldig mange gjør grundige og fornuftige vurderinger akkurat nå – om hvem de kan eller skal møte i påsken, om et besøk bør utsettes til senere. For at tiltakene skal ha effekt, er vi avhengige av at alle bidrar til at man har færrest mulig nærkontakter, sier Blakstad Eikenes.

Fritidsaktiviteter og treningssentre

Barn og unge under 20 år kan delta på fritidsaktiviteter som normalt, og delta på idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme kommune. For voksne er det forbud mot innendørs organisert idretts- og fritidsaktivitet. Noen unntak gjelder for toppidrettsutøvere.

Når det gjelder treningssentre, er den nasjonale regelen at disse kun kan holde åpent for de som er bosatt i kommunen. Men de som er bosatt i andre kommuner, kan benytte treningstilbud som rehabilitering og opptrening individuelt eller i mindre grupper med arrangør samt individuell trening og behandling som det kan bestilles time til.

Regjeringen har varslet en ny vurdering av de nasjonale tiltakene innen 12. april.

Nye veiledere for barnehage og skole

Utdanningsdirektoratet har denne uken oppdatert smittevernveilederen for grunnskoler og barnehager. Disse innføres 12. april, og endringene vil bli formidlet til elever og foresatte i forkant.