

Helsevirksomheter med 1-1 behandling, både i og utenfor offentlig helsetjeneste

Alle helsevirksomheter med 1-1 behandling, både i og utenfor offentlige helsetjeneste kan bare tilby tjenester dersom grunnleggende krav til smittevern ivaretas.

Utbruddet med det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) som gir luftveisinfeksjonen covid-19, kan vare over lang tid, avhengig av blant annet hvilke smitteverntiltak som gjøres i samfunnet. Det har vært innført strenge smitteverntiltak, og vi må fortsatt belage oss på strenge tiltak i tiden fremover. Gjenåpningen av samfunnet skal skje over tid og kontrollert. Regjeringen har bestemt at fysioterapeuter, kiropraktorer og andre helsevirksomheter med en-til-en-kontakt vil få gjenoppta sine behandlingstilbud forutsatt at de følger krav om smitteverntiltak. Folkehelseinstituttet har forståelse for at mange ansatte i virksomheter med nær kontakt med pasienter er usikre på hvordan gjenåpning kan være trygt, og hvordan de best kan ivareta smittevernet.

Vi vil her gi råd om hvordan virksomhetene kan organiseres samtidig som smittevernet blir ivaretatt på best mulig måte. Regjeringen vil vurdere strategien og tiltakene regelmessig, og endringer kan komme raskt. På tross av godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil likevel dette gi begrenset smittespredning. Den enkelte virksomhet må selv vurdere hvordan tiltakene skal tilpasses deres virksomhet og lokale forhold. I tillegg til de smitteverntiltak som listes i dette dokumentet, skal de krav og rutiner som normalt gjelder for virksomheten følges, samt de råd som finnes på Folkehelseinstituttets hjemmesider til hhv tann-, spesialist- og kommunehelsetjenesten.

Det nye koronaviruset (covid-19) smitter først og fremst ved dråpesmitte fra luftveiene til en smittet person når denne prater, hoster eller nyser. Ved dråpesmitte faller dråper og partikler raskt til bakken, og blir ikke værende i luften. Det kan også smitte ved kontaktsmitte hvis man får virus på hendene og overfører det fra hendene sine til slimhinner i øyne, nese eller munn. Personer er mest smittsomme når de har symptomer (hoster), selv om man også kan være noe smittsom like før symptomene bryter ut. God hostehygiene og det å holde avstand er derfor avgjørende tiltak for å begrense risikoen for dråpesmitte. God håndhygiene, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte.

Dette dokument er en supplement til råd publisert på nettsidene til Folkehelseinstituttet og helsedirektoratet og skal ikke erstatter de. At grunnleggende krav til smittevern ivaretas, innebærer at virksomheten skal som et utgangspunkt sørge for at pasientbehandling skjer med to meters avstand mellom behandler og pasient der det er mulig. I tillegg skal råd gitt i dette dokumentet overholdes.

Informasjon om Covid-19 finnes på Folkehelseinstituttets <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/>. Der finnes det også lenker til andre relevante nettsider. De smittevern råd som gis der skal følges av helsevirksomhetene, som omfattes av disse rådene. Noen av de rådene, samt råd som gjelder spesielt for 1 til 1 kontakt er listet nedenfor:

Generelle råd:

- Alle må vurdere egen helsetilstand med hensyn til symptomer på akutt luftveisinfeksjon og unngå å gå på jobb hvis de tror de kan være syke. Ansatte skal forlate arbeidsstedet umiddelbart dersom de utvikler infeksjonssymptomer.

- Konsultasjoner for pasienter/brukere som har luftveisinfeksjoner, er hjemmeisolert eller i hjemmekarantene skal som hovedregel utsettes. Informasjon om dette bør gis både ved timebestilling og i SMS (påminnelse om timeavtalen noen dager før).
- Helsevirksomheten bør informere pasienter om at dersom de trenger å ha med ledsager, må antallet begrenses til så få personer som nødvendig, fortrinnsvis kun én.
- Dersom det er vanskelig å tilrettelegge for avstand mellom personer som oppholder seg i lokalet ved normal drift, bør man vurdere å omstrukturere driften for eksempel med at de ansatte jobber til forskjellige tider. Man kan vurdere å legge inn en pause mellom hver pasient slik at man ikke trenger å bruke venterom.
- Håndhilsing og annen unødvendig fysisk kontakt begrenses. Dette omfatter spesielt nær ansikt-til-ansikt-kontakt.
- Det må tilrettelegges for håndhygiene, enten håndvask eller hånddesinfeksjon for ansatte, pasienter/brukere og ledsagere.
- Begrens bruk av offentlig transport til og fra arbeidsplassen.
- Så langt det er mulig bør betaling skje kontantløst eller med andre digitale betalingsløsninger.
- Dersom en pasient eller behandler blir diagnostisert med covid-19 24 timer etter behandling/konsultasjon, skal tiltak beskrevet her iverksettes:
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/helsepersonell/huskeliste-nar-pasient-eller-ansatt-bekreftes-syk-med-covid-19/?term=&h=1>

Råd til venterommet

- Heng opp informasjon til kunder og arbeidstakere om råd for å unngå smitte.
[Plakater og informasjonsmateriell](#)
- Pasienter og eventuelle ledsagere bør tilbys håndvask/hånddesinfeksjon når de ankommer lokalet og etter at behandlingen er ferdig.
- Er det flere pasienter i venterommet samtidig, bør man sørge for en avstand mellom på minst 2 meter (over tid, ikke når man kun passerer hverandre). Dette gjelder både på venteværelser og i lokalene hvor yrket utføres. Avstand kan f.eks. markeres med tape på gulvet. Vurder å ommøblere lokalet dersom det er områder hvor folk må være i tett kontakt.
- Legg til rette for at så få pasienter som mulig oppholder seg i arbeidslokalene eller i venteområdet samtidig. Vurder å legge inn en pause mellom hver pasient, slik at man ikke trenger å bruke venterom.
- Unngå gjenstander/kontaktpunkter i venteområder og i lokaler for øvrig som ikke er nødvendige for driften, slik som ukeblader, aviser o.l.
- Unngå servering av te, kaffe og annen mat og drikke til kundene.

Råd om rengjøring

- Det anbefales daglig god, generell rengjøring av lokalet. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.
- Dørhåndtak, vaskeservanter, betalingsterminaler, trappegelendre og andre gjenstander eller kontaktflater som hyppig berøres bør rengjøres hyppig. Etanolbasert desinfeksjonsmiddel kan brukes på ellers rene flater, men vær oppmerksom på at dette ikke er tilstrekkelig ved synlig skitne overflater. Synlig skitne overflater må derfor rengjøres før eventuell bruk av desinfeksjonsmidler i tillegg.
- Utstyr som er brukt rengjøres mellom hver pasient.
- Vær ekstra oppmerksomme på hygiene rundt tekjøkken/spiserom. Håndhygiene bør utføres før man benytter kjøkken/spiserom.

- Ved synlig søl av organisk materiale, fjernes sølet med absorberende materiale (cellestoff), etterfulgt av flekkdesinfeksjon av området. SARS-CoV-2 er følsom for høye temperaturer og desinfeksjonsmidler som Virkon, Perasafe og alkohol. Husholdningsklor kan også benyttes i konsentrasjonen minimum 1000 ppm (1 dl. Klorin (5%) i 5 liter vann).
- Håndtering av tekstiler og avfall skal følge ordinære rutiner for helsevirksomheten.
- Følg lokale rutiner for avfallshåndtering. [Mer om avfallshåndtering.](#)

Råd om bruk av beskyttelsesutstyr:

- Gjeldende rutiner for bruk av beskyttelsesutstyr følges, etter en vurdering av hver enkelt pasient.
- Dersom en pasient eller ansatt utvikler luftveissymptomer under behandlingen/konsultasjonen, bør vedkommende ta på seg munnbind og behandlingen avsluttes.
- Dersom man ønsker å bruke ikke-medisinske munnbind eller annet som dekker munn og nese i de aktuelle virksomhetene, er følgende forhold viktig:
 - o Medisinske munnbind (munnbind klasse II eller IIR, eller åndedrettsvern), bør forbeholdes behandling av pasienter med kjent eller mistenkt covid-19
 - o Bruk av munnbind og liknende erstatter IKKE andre smitteforebyggende råd om hånd- og hostehygiene, å holde seg hjemme ved luftveissymptomer og å opprettholde avstand mellom personer der det er mulig.
 - o For at munnbind skal ha en smitteforebyggende effekt for den som har det på må det sitte tett rundt munn og nese.
 - o Munnbind har begrenset effekt og levetid. Effekten reduseres når munnbindet blir fuktig. De har kun effekt overfor større partikler (som dråper) og må byttes med jevne mellomrom.
 - o Munnbind er ubehagelig å ha på. Unngå å berøre munnbindet med hendene når du har det på uten at hendene først er vasket eller desinfisert.
 - o Kast brukt munnbind i vanlig husholdningsavfall og vær nøye med håndvask både før og etter du tar på et munnbind og straks du har tatt det av.
 - o Spesielt rundt barn bør ikke nødvendig bruk av munnbind unngås, for å ikke skape unødig redsel.

Ansatte som selv er i risikogruppe

Basert på informasjon om utbruddet så langt er det særlig eldre personer (over 65 år) som har høy risiko for alvorlig sykdom med covid-19, spesielt dersom de i tillegg har underliggende kronisk sykdom. I tillegg har andre voksne personer med underliggende sykdom (hjerte-karsykdom, diabetes, kronisk lungesykdom, kreft og høyt blodtrykk) mulig høyere risiko for alvorlig sykdom. Det er også mulig annen alvorlig kronisk sykdom og bruk av medikamenter som gir nedsatt immunforsvar kan gi høyere risiko. Ansatte som tilhører disse gruppene, bør ikke jobbe nært kunder og kan få tilrettelagt mulighet for hjemmekontor eller eventuelt omplasseres til andre oppgaver hvis mulig.

Du kan lese råd til ansatte som selv er i risikogruppe her: [anbefalinger til arbeidsgivere i helsesektoren.](#)

Relevante lenker

- Håndhygieneveilederen <https://www.fhi.no/nettpub/handhygiene/>
- Forebygging av infeksjoner i helsetjenesten - <https://www.fhi.no/sv/forebygging-i-helsetjenesten/smittevern-i-institusjoner/generelle-smitteverntiltak/>
- Helsedirektoratet sine beslutninger:
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/smittevern-for-helsepersonell?malgruppe=undefined#praktiske-rad-til-helsepersonell-om-smittevern-og-karantene>
- Arbeidstilsynet om tiltak i arbeidslivet:
<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>