

Nyhetsbrev om Coronaviruset, Covid-19

23.11.2020

Information om Covid-19 (Coronaviruset) för dig som är anställd i Livihopgruppen. Livihopgruppen följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och har en beredskap för att förstärka insatserna om det skulle bedömas nödvändigt.

Alla våra verksamheter i Sverige ska:

Allmänna råd

Åtgärder för att förhindra smittspridning

1. sätter upp information till medlemmar, personal, kunder och andra besökare,
2. markerar avstånd på golvet
3. möblerar om eller på annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel
4. håller digitala möten
5. erbjuder möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten och erbjuder handsprit, samt
6. undviker att flera personer samlas, särskilt i trånga lokaler.

Personligt ansvar

Allmänna råd

Var och en i Sverige har ett ansvar att förhindra spridning av covid-19. För att begränsa smittspridning bör alla

1. Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.
2. Har du nytillkomna symptom på covid-19 som inte går över inom ett dygn bör du kontakta 1177 för att se vad som gäller i den region där du bor för att lämna prov för covid-19, förutsatt att symtomen inte kan förklaras av andra sannolika orsaker så som känd allergi, migrän eller spänningshuvudvärk.
3. Tvätta händerna ofta med tvål och vatten, i minst 20 sekunder.
4. Håll en armlängds avstånd till andra både inomhus och utomhus.
5. Om det är möjligt, färdas på ett annat sätt än med allmänna färdmedel eller kollektivtrafiken, till exempel gå eller cykla.
6. Välj ett färdmedel där du kan boka plats eller ett där du kan undvika trängsel.
7. Håll avstånd till andra på bussen, tunnelbanan, spårvagnen och andra allmänna färdmedel.

8. Undvik att delta i större sociala sammanhang som fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop. När det gäller begravningar har Svenska kyrkan och Myndigheten för stöd till trossamfund information om hur dessa kan genomföras för att förhindra smitta av covid-19.

9. Håll avstånd till andra på idrottsplatser, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.

Lokala allmänna råd för covid-19

[För mer information se även regional information på Krisinformation.se](#)

På Krisinformation.se finns information om de lokala allmänna råden på: [lättläst svenska](#), [arabiska](#), [somaliska](#), [tigrinja](#), [farsi](#) och [turkiska](#).

Region Blekinge

Inga lokala allmänna råd.

Region Dalarna

För den som vistas i Dalarnas län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symptom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 10 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 12 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Dalarnas län \(PDF, 773 kB\)](#)

Region Gotland

För den som vistas i Gotlands län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 10 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 12 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Gotlands län \(PDF, 595 kB\)](#) 

Region Gävleborg

För den som vistas i Gävleborgs län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 13 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 16 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Gävleborgs län \(PDF, 588 kB\)](#)

Region Halland

För den som vistas i Hallands län finns beslut om lokala allmänna råd:

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge.

Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar – och arbetsplatser i länet:

Alla verksamheter i regionen eller regiondelen bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan till exempel innebära att verksamheten minimerar antalet besökare vid samma tidpunkt, öppettiderna anpassas och verksamheterna erbjuder digitala alternativ.

Arbetsgivare bör vidta åtgärder för att anställda ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan vara åtgärder som att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar för att arbeta hemifrån och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten.

Beslutet gäller till och med den 24 november 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 3 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Hallands län \(PDF, 673 kB\)](#)

Region Jämtland Härjedalen

För den som vistas i Jämtlands län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 13 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 19 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Jämtlands län \(PDF, 542 kB\)](#)

Region Jönköpings län

För den som vistas i Jönköpings län finns beslut om lokala allmänna råd:

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar – och arbetsplatser i länet:

Alla verksamheter i regionen eller regiondelen bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan till exempel innebära att verksamheten minimerar antalet besökare vid samma tidpunkt, öppettiderna anpassas och verksamheterna erbjuder digitala alternativ.

Arbetsgivare bör vidta åtgärder för att anställda ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan vara åtgärder som att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar för att arbeta hemifrån och att tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten skjuts upp.

Beslutet gäller till och med den 24 november 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 3 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Jönköpings län \(PDF, 669 kB\)](#)

Region Kalmar län

För den som vistas i Kalmar län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 8 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 10 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Kalmar län \(PDF, 558 kB\)](#)

Region Kronoberg

För den som vistas i Kronobergs län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar – i Kronoberg och Södermanland:

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 26 november 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 5 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Kronobergs län \(PDF, 565 kB\)](#)

Region Norrbotten

För den som vistas i Norrbottens län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan

minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 8 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 10 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Norrbottens län \(PDF, 570 kB\)](#)

Region Skåne

För den som vistas i Skåne län finns beslut om lokala allmänna råd:

Undvika att resa med kollektivtrafik eller andra allmänna färdmedel.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och ungdomar födda 2005 eller senare. Smittskyddsläkaren i Skåne betonar att det viktigaste är att undvika idrottsträningar, matcher, cuper och tävlingar, särskilt sådana som drar deltagare från andra regioner.

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för verksamheter och arbetsplatser.

Beslutet gäller till och med den 13 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 17 november 2020: Beslut om förlängning av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Skåne län \(PDF, 376 kB\)](#)

[Folkhälsomyndighetens beslut den 27 oktober 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Skåne län \(PDF, 702 kB\)](#)

Region Stockholm

För den som vistas i Stockholm län finns beslut om lokala allmänna råd:

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar – och arbetsplatser i länet:

Alla verksamheter bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan till exempel innebära att verksamheten minimerar antalet besökare vid samma tidpunkt.

Arbetsgivare bör vidta åtgärder för att anställda ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan vara åtgärder som att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar för att arbeta hemifrån och att tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten skjuts upp.

Beslutet gäller till och med den 13 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 19 november 2020: Beslut om förlängning av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Stockholms län \(PDF, 349 kB\)](#)

[Folkhälsomyndighetens beslut den 29 oktober 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Stockholms län \(PDF, 587 kB\)](#)

Region Sörmland

För den som vistas i Södermanlands län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar – i Kronoberg och Södermanland:

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 26 november 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 5 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Södermanlands län \(PDF, 574 kB\)](#)

Region Uppsala

För den som vistas i Uppsala län finns beslut om lokala allmänna råd:

undvika att resa med kollektivtrafik eller andra allmänna färdmedel och

om möjligt, undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för verksamheter och arbetsplatser.

Beslutet gäller till och med den 13 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 17 november 2020: Beslut om förlängning av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Uppsala län \(PDF, 393 kB\)](#)

[Folkhälsomyndighetens beslut den 29 oktober 2020: Beslut om förlängning av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Uppsala län \(PDF, 388 kB\)](#)

[Folkhälsomyndighetens beslut den 20 oktober 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Uppsala län \(PDF, 2,6 MB\)](#)

Region Värmland

För den som vistas i Värmlands län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 10 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 12 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Värmlands län \(PDF, 800 kB\)](#)

Region Västerbotten

För den som vistas i Västerbottens län finns beslut om lokala allmänna råd:

Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.

Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.

Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.

Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

- Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 8 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 10 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Västerbottens län \(PDF, 582 kB\)](#)

Region Västernorrland

För den som vistas i Västernorrlands län finns beslut om lokala allmänna råd:

- Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.
- Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.
- Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

- Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 13 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 16 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Västernorrlands län \(PDF, 652 kB\)](#)

Region Västmanland

För den som vistas i Västmanlands län finns beslut om lokala allmänna råd:

- Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.
- Avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen.
- Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar.

- Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden ovan. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.

Beslutet gäller till och med den 10 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 12 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Västmanlands län \(PDF, 802 kB\)](#)

Region Västra Götaland

För den som vistas i Västra Götalands län finns beslut om lokala allmänna råd:

- Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.
- Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge.

Nödvändig närbkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar – och arbetsplatser i länet:

- Alla verksamheter bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan till exempel innebära att verksamheten minimerar antalet besökare vid samma tidpunkt.
- Arbetsgivare bör vidta åtgärder för att anställda ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan vara åtgärder som att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar för att arbeta hemifrån och att tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten skjuts upp.

Beslutet gäller till och med den 13 december 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 19 november 2020: Beslut om förlängning av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Västra Götalands län \(PDF, 352 kB\)](#)

[Folkhälsomyndighetens beslut den 29 oktober 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Västra Götalands län \(PDF, 594 kB\)](#)

Region Örebro län

För den som vistas i Örebro län finns beslut om lokala allmänna råd:

- Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.
- Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge.

Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.

Beslutet omfattar också skärpta allmänna råd för verksamheter – som exempelvis butiker, köpcentrum och idrottsanläggningar – och arbetsplatser i länet:

- Alla verksamheter i regionen eller regiondelen bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan till exempel innebära att verksamheten minimerar antalet besökare vid samma tidpunkt, öppettiderna anpassas och verksamheterna erbjuder digitala alternativ.
- Arbetsgivare bör vidta åtgärder för att anställda ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Det kan vara åtgärder som att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar för att arbeta hemifrån och att tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten skjuts upp.

Beslutet gäller till och med den 24 november 2020, men kan förlängas.

[Folkhälsomyndighetens beslut den 3 november 2020: Införande av lokala allmänna råd enligt HSF-FS 2020:12 i Örebro län \(PDF, 664 kB\)](#)

Region Östergötland

För den som vistas i Östergötlands län finns beslut om lokala allmänna råd

Personer över 70 år och andra riskgrupper

Allmänna råd

Personligt ansvar

1. begränsa sina sociala kontakter,
2. undvika att åka med kollektivtrafik och andra allmänna färdmedel, och
3. undvika att handla i butiker som apotek och matvarubutiker eller vistas på andra platser där människor samlas.

Allmänna råd

För att skydda andra från smitta bör den som vet att hen är smittad eller som har symtom på covid-19

1. stanna hemma, och
2. undvika sociala kontakter.

Arbetsplatser

Allmänna råd

För att undvika spridning av covid-19 bör arbetsgivare se till att personal, om det är möjligt

1. håller avstånd till varandra
2. regelbundet kan tvätta sina händer med tvål och vatten eller annars använda handsprit

3. arbetar hemifrån
4. undviker onödiga resor i arbetet
5. kan anpassa sina arbetstider för att undvika att resa i rusningstid.

Livihopgruppen

Allmänna råd

Medarbetare bör arbeta hemifrån i den mån det går

Prata med din närmaste chef för hur du ska klara av ditt arbete på bästa sätt.

Det är viktigt att vi arbetar utifrån de nya riktlinjerna. Vi behöver minska antalet sociala/fysiska kontakter och minska risken för smittspridning. Vi föreslår ett rullande schema på de olika lokalkontoren för att säkerställa driften och posten.

Alla bär ett ansvar för den interna kommunikationen, att svara på email och mobil inom 24 h och att hålla kommunikationen levande via teams.

Intern kommunikation

För att förbättra vår interna kommunikation ska vi alla använda oss utav vår kalenderfunktion i Office365. I Office365 kan vi alla se varandras kalendrar vilken underlättar exempelvis mötesbokning. Notera era aktiviteter i kalendern så att era kollegor vet var ni är och att ni kan planera möten därefter. Önskar du jobba på distans eller har ett privat ärende, exempelvis läkarbesök ska du stämma av med din närmaste chef, dessa ska också noteras i kalendern.

Med en växande företagsgrupp och med distansarbete är en välfungerande kommunikation en förutsättning. Vi uppmuntrar därför till Teams – möten och att svara inom 24h på E- Mail. En liten fråga för dig kan vara en stor och viktig fråga för den som skickade mailet. Samma policy gäller telefon. Om vi alla följer dessa riktlinjer kommer vi inte endast öka samarbetet, vi kommer att öka effektiviteten i koncernen vilket gynnar oss alla i framtiden.

Medarbetare som arbetar ute i verksamheten/ med kund

Våra verksamheter håller i nuläget öppet precis som vanligt, och anställda som inte uppvisar symptom som luftvägssymtom, feber och hosta bör arbeta som vanligt. Däremot uppmanar vi till att vara uppmärksam på ovanstående symptom, och vid uppvisande av sådana sjukanmäla sig till sin närmaste chef och kontakta 1177 Vårdguiden.

Resor

Vi ser en 14-dagars karantän om man vistats utomlands.

Smittad

Skulle det visa sig att någon i vår verksamhet, en brukare eller medarbetare, är smittad vidtar vi åtgärder enligt direktiv från Smittskydd Stockholm, www.vardguiden.se. Här står vilka krav som ställs på chefer och medarbetare inom den landstingsfinansierade vården, med syfte att förhindra smittspridning.

Provtagning**OBS! Olika för olika län, ta reda på vad som gäller för ditt län**

Stockholm: Bara du som är sjuk med symtom på covid-19 uppmanas att boka provtagning (PCR-test). Du som har varit frisk i mer än 14 dagar och vill veta om du har haft covid-19 har möjlighet att boka tid för antikroppstest. Läs mer på www.1177.se.

Sekretess

Med hänsyn till sekretess och den enskildes integritet delger vi aldrig information om vem som varit utomlands, var de har varit, vem som har konstaterats smittad, sjukdomstillstånd eller andra personliga förhållanden. Vi uppmanar att inte lyssna på eller sprida rykten ifall någon i våra verksamheter är smittad då detta kan leda till obefogad oro och att felaktig information sprids.

Vi samarbetar aktivt med aktörerna i Stockholms län och följer ansvariga myndigheters rekommendationer. Bolaget har beredskap för att hantera olika typer av händelser, incidenter och kriser. Just nu planerar vi för hur vi på bästa sätt organiserar oss och samverkar om det skulle uppstå en situation där vi får ett misstänkt fall av smitta på någon av våra arbetsplatser. Vi aktualiserar även våra städrutiner och ser till att dessa följs samt ser till att all personal arbetar enligt rutinen för basalhygienrutiner.

För löpande uppdateringar om Coronaviruset gå in på: www.folkhalsomyndigheten.se.

Var rädda om er och var försiktiga, tack för att ni alla gör ert bästa och tar ansvar i denna svåra situation. Har du några frågor, vänligen kontakta Patrik Bergström, vice vd Livihopgruppen på email: patrik.bergstrom@livihopgruppen.se och tel: 010 17 55 704.