

## Anbefaling om smittevern ved grupper / trening og en-til-en behandling

PFF informerer om hvilke smitteverntiltak som er aktuelle i dagens situasjon ved trening, behandling i grupper, samt ved individuell behandling.

For detaljert informasjon se FHI sine anbefalinger for helsevirksomheter med én-til-én-kontakt [HER](#).

Anbefalingene er oppdatert pr. 02.02.2022.

For lokale tilpasninger følg med på hjemmesiden til den kommunen du har virksomheten din i.

### Generelle anbefalinger

1. Bare personer som ikke har luftveissymptomer eller andre sykdomstegn skal delta/komme.
2. Nærkontakter til personer med påvist covid 19 skal ikke komme til individuell trening/behandling eller gruppetime de første 5 dagene etter siste eksponering. Etter dette må det foreligge negativ test og symptomfrihet før ny time.
3. Bruk munnbind ved ankomst og i fellesarealene/garderobe før og etter treningen.
4. Bruk håndsprit eller vask hendene med vann og såpe før treningen og overhold gode hygieneregler generelt treningen.
5. Behandler/instruktør skal bare jobbe dersom vedkommende er symptomfri og bruke munnbind generelt gjennom arbeidsdagen.
6. Symptomfri behandler/instruktør som er nærkontakt med person med bekreftet covid-19 anbefales daglig test hver dag i 5 dager etter siste eksponering.  
Ved nærkontakt der det ikke er mulig å holde avstand – testing hver dag under isolasjonen (4 dager), og deretter test hver dag i 5 dager. Dersom en annen i husstanden blir positiv starter denne prosedyren på nytt.  
Det anbefales bruk av munnbind i denne perioden ved kontakt med andre og når man er på jobb.
7. Ved positiv test for behandler/instruktør som har symptomer er det isolasjonsplikt i minst 4 dager så lenge symptomene er i tilbakegang og man har vært feberfri i 24 timer. Før man går på jobb etter dette skal det foreligge negativ test.
8. Behandler/instruktør med nyoppståtte, vage luftveissymptomer eller milde restsymptomer og god allmenntilstand, og som har testet negativt for covid-19, kan gå på jobb. Vedkommende bør da benytte personlig beskyttelsesutstyr som beskrevet her: [Bruk av personlig beskyttelsesutstyr](#). Ved forverring eller vedvarende symptomer bør ansatte testes på nytt hvis første test er negativ.
9. Se alle anbefalingene for testing på FHI sin hjemmeside [HER](#).

### Anbefalinger under behandlingen/treningen

10. Hold minst 1 meters avstand til andre i treningsalen og under gruppetrening, 2 meter ved hard trening.
11. Desinfiser håndtak o. lign. på utstyr du har tatt i umiddelbart etter øvelsen.
12. Antall personer som trener på samme tidspunkt tilpasses størrelsen på lokalene slik at avstandskravet kan overholdes. Det skal være oppslag om maksimalt antall.

13. Gjennomfør regelmessig lufting (15 – 20 min.) av behandlings- og treningslokalene der det ikke er god ventilasjon.

**Anbefaling om rengjøring**

14. Kontaktpunkter og overflater som pasienten har berørt, som stoler, dørklinker, toalett osv., desinfiseres i henhold til vanlige rutiner, gjerne flere ganger om dagen.

15. Øvrig rengjøring av lokalene gjøres i henhold til vanlige rutiner.

16. Rengjøringsrutiner skal loggføres.

Linker for ytterligere informasjon og detaljer:

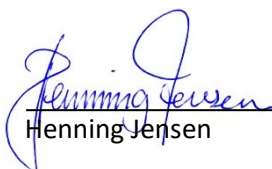
[Råd for helsevirksomheter med én-til-én-kontakt](#)

[Standard Norge sin veiledning for smitteverntiltak i treningsentre](#)

[Generell informasjon om koronavirus - informasjonsark og videoer på ulike språk](#)

[Til deg som er nærkontakt](#)

Med vennlig hilsen

  
Henning Jensen