



Folkhälsomyndigheten

## Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m. (HSLF-FS 2020:12)

Detta är en konsoliderad föreskrift som tagits fram i informationssyfte. Kontrollera därför alltid texten mot den tryckta versionen. [PDF:er av de tryckta föreskrifterna finns på vår webbplats.](#) Ändringar har förts in till och med **HSLF-FS 2021:21**.

### Personligt ansvar

**1 §** Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper. (HSLF-FS 2020:80).

*Allmänna råd till 1 § (HSLF-FS 2020:80).*

#### *Grundläggande försiktighetsåtgärder*

För att undvika spridning av covid-19 bör du

1. stanna hemma vid symtom på covid-19,
2. tvätta händerna ofta och noggrant eller använda handdesinfektion, och
3. hålla dig informerad om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren.

#### *Begränsa nya nära kontakter*

Du bör begränsa nya nära kontakter genom att endast umgås med de personer som du normalt träffar, exempelvis de du bor tillsammans med eller några få vänner och närstående utanför hushållet.

Om du träffar andra personer än de i din mindre krets bör ni

1. undvika att vara nära varandra, framförallt i mindre utrymmen under en längre tid, och
2. med fördel umgås utomhus.

#### *Håll avstånd till andra och undvik miljöer med trängsel*

Du bör hålla avstånd till andra människor. Det är särskilt viktigt vid längre kontakter och när du är inomhus.

Du bör undvika platser som exempelvis butiker, köpcentrum och kollektivtrafik, om det är trängsel där. Du bör om möjligt göra inköp ensam och inte vistas i till exempel butiker under längre tid än nödvändigt.

### *Arbeta hemifrån så ofta det är möjligt*

När det är möjligt bör du komma överens med din arbetsgivare om att arbeta hemifrån. Du bör också om möjligt anpassa dina arbetstider så att du kan undvika trängsel i kollektivtrafiken och på arbetsplatsen.

När du är på arbetsplatsen bör du hålla avstånd till andra vid exempelvis möten, i fikarum och i omklädningsrum.

### *Res på ett sätt som minimerar risken för smitta (HSLF-FS 2021:13)*

Du bör resa på ett sätt som minimerar risken för smitta. Det kan innebära att du i första hand använder andra färdmedel än kollektivtrafik och andra allmänna färdmedel där platsbiljett inte erbjuds, som till exempel att gå, cykla eller åka bil.

Vid längre resor kan det innebära att du

1. undviker att träffa nya kontakter under resan och på resmålet, och
2. säkerställer att du kan isolera dig på ditt resmål eller kan ta dig hem på ett sätt som minimerar risken för smittspridning om du utvecklar symtom på covid-19.

Vid resor till andra länder bör du iaktta särskild försiktighet samt hålla dig informerad om vilka regler och rekommendationer som gäller vid inresa i Sverige.

### *Munskydd i kollektivtrafiken för personer födda 2004 och tidigare (HSLF-FS 2020:92)*

Du bör helgfria vardagar kl. 7–9 och kl.16–18 använda munskydd när du reser med sådan kollektivtrafik där platsbiljett inte erbjuds.

### *Bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta (HSLF-FS 2021:13)*

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan men bör bedrivas på ett sätt som minimerar risken för smitta. Personer födda 2001 eller tidigare bör därför vid sådana aktiviteter:

1. hålla avstånd till varandra,
2. inte dela utrustning med varandra,
3. när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus,
4. undvika gemensamma omklädningsrum,
5. resa till och från aktiviteten individuellt, och
6. utföra aktiviteten i mindre grupper.

Dessa råd gäller inte personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott eller barn och unga födda 2002 och senare.

**Alla verksamheters ansvar (HSLF-FS 2021:3).**

**2 §** Alla verksamheter i Sverige ska säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika spridning av covid-19. Det är särskilt viktigt att ta hänsyn till personer i riskgrupper.

Kompletterande bestämmelser för att begränsa spridning av covid-19 finns i

- lagen om tillfälliga smittskyddsåtgärder på serveringsställen (2020:526),
- lagen (2020:148) om tillfällig stängning av verksamheter på skolområdet vid extraordinära händelser i fredstid,
- förordning (2020:115) om utbildning på skolområdet och annan pedagogisk verksamhet vid spridning av viss smitta,
- förordningar som beslutats med stöd av lagen (2021:4) om särskilda begränsningar för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19,
- förordning (2020:956) om tillfälligt förbud mot servering av alkohol,
- Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2020:78) om tillfälligt förbud mot besök i särskilda boendeformer för äldre för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19, och
- Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2021:2) om särskilda begränsningar för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19.

**Allmänna råd till 2 § (HSLF-FS 2020:90).**

*Alla verksamheter*

Åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19 kan till exempel vara att verksamheten

1. sätter upp information till medlemmar, personal, kunder med mera,
2. markerar avstånd på golvet,
3. möblerar om eller på annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel,
4. erbjuder digitala alternativ,
5. erbjuder möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten eller erbjuder handdesinfektion,
6. bestämmer ett maximalt antal personer som får vistas samtidigt i lokalen, och
7. anpassar öppettiderna.

*Arbetsplatser*

Alla arbetsplatser bör vidta åtgärder för att anställda ska kunna följa dessa föreskrifter och allmänna råd.

Sådana åtgärder kan till exempel vara att

1. uppmana personal att arbeta hemifrån när så är möjligt och erbjuda förutsättningar för det,
2. använda digitala alternativ eller skjuta upp tjänsteresor, konferenser och liknande arrangemang,

3. ge anställda möjlighet att hålla avstånd till varandra, till exempel vid möten, i fikarum och i omklädningsrum, samt
4. ge anställda möjlighet att regelbundet tvätta sina händer med tvål och vatten eller att använda handdesinfektion.

#### *Utbildningar för vuxna*

Kommunal vuxenutbildning, lärosäten och andra som erbjuder utbildningar för vuxna bör, förutom vad som gäller för arbetsplatser, erbjuda distansundervisning när det är möjligt och när verksamhetsansvarig bedömer att det är lämpligt utifrån elevernas eller studenternas behov.

Detta råd gäller inte för andra utbildningsformer än kommunal vuxenutbildning som omfattas av skollagen (2010:800).

#### *Kollektivtrafik och allmänna färdmedel*

För att undvika spridning av covid-19 inom kollektivtrafiken och allmänna färdmedel bör verksamheterna

1. se till att trafiken kan köras i den omfattning som behövs för att minska risken för trängsel,
2. begränsa antalet passagerare per fordon, och
3. informera sina passagerare om hur de kan minska risken för smittspridning.

#### *Föreningar m.m.*

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar och andra associationsformer

1. om det är möjligt skjuta upp årsmöten och föreningsstämmor eller genomföra dem digitalt, och
2. undvika andra möten eller genomföra dem digitalt.

#### *Föreningar för idrott, kultur och fritid (HSLF-FS 2021:21)*

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar som bedriver idrotts-, kultur- eller fritidsaktiviteter

1. när det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus,
2. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel, och
3. avstå helt från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig.

*Allmänna råd till 1 kap. 7 och 8 §§ smittskyddslagen (2004:168) (HSLF-FS 2020:80).*

Smittskyddsläkare kan föreslå att Folkhälsomyndigheten föreskriver om lokala allmänna råd för att tillfälligt motverka lokal eller regional spridning av covid-19.

**Dessa föreskrifter gäller till och med den 30 juni 2021 eller tills något annat beslutas.**