



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 2021:55**.

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 §

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. (HSLF-FS 2020:80).

Smittskyddsåtgärder vid nya kontakter

Det är viktigt att vidta smittskyddsåtgärder när du umgås med andra personer än de som du normalt träffar. Du bör därför

1. undvika att vara nära andra, framförallt i mindre utrymmen under en längre tid, och
2. umgås utomhus och i mindre grupper. (HSLF-FS 2021:55)

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. (HSLF-FS 2021:55)

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. (HSLF-FS 2020:80)

Res på ett sätt som minimerar risken för smitta

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. vidtar smittskyddsåtgärder vid 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. (HSLF-FS 2021:55)

Allmänna råd Munskydd i kollektivtrafiken för personer födda 2004 och tidigare har upphört att gälla (HSLF-FS 2021:55)

Allmänna råd Bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta har upphört att gälla. (HSLF-FS 2021:55)

Alla verksamheters ansvar

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,
- Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2021:2) om särskilda begränsningar för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19. (HSLF-FS 2021:47)

Allmänna råd till 2 §

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. (HSLF-FS 2020:80)

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. genomföra tjänsteresor, konferenser och liknande arrangemang på ett smittsäkert sätt,
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. (HSLF-FS 2021:55)

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, och
2. informera sina passagerare om hur de kan minska risken för smittspridning. (HSLF-FS 2021:55)

Allmänna råd Föreningar m.m. har upphört att gälla. (HSLF-FS 2021:55)

*Allmänna råd Föreningar för idrott, kultur och fritid har upphört att gälla.
(HSLF-FS 2021:55)*

Allmänna råd till 1 kap. 7 och 8 §§ smittskyddslagen (2004:168) har upphört att gälla. (HSLF-FS 2021:55)