



Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m. (HSLF-FS 2021:104)

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 2022:1**.

1 § Var och en är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda sig själv och andra mot spridning av covid-19. Det är särskilt viktigt att ta hänsyn till personer i riskgrupper och personer 70 år och äldre.

Allmänna råd

Vaccination mot covid-19

Vaccination är det bästa sättet att undvika allvarlig sjukdom och spridning av covid-19. I dessa allmänna råd anses du som vaccinerad fjorton dagar efter att du har fått din andra dos vaccin mot covid-19.

Försiktighetsåtgärder för var och en

För att vidta försiktighetsåtgärder bör var och en

1. vara uppmärksam på symtom på covid-19,
2. stanna hemma och undvika kontakter med andra människor vid misstanke om covid-19,
3. arbeta hemifrån när arbetet så tillåter,
4. hålla avstånd till andra och undvika offentliga miljöer med trängsel, särskilt inomhus,
5. anpassa arbetstiden för att kunna resa vid andra tider än i rusningstrafik, och
6. hålla avstånd till andra på arbetsplatsen t.ex. vid möten, i fikarum och i omklädningsrum.

Dessutom för vuxna också

1. välja att resa andra tider än i rusningstrafik eller använda andra färdstätt, som till exempel att gå, cykla eller åka bil för att undvika trängsel i kollektivtrafik,

2. använda munskydd i kollektivtrafiken när det inte är möjligt att hålla avstånd till andra resenärer, och
3. begränsa antalet nära kontakter inomhus genom att avstå från större middagar och fester samt liknande sociala sammanhang. (HSLF-FS 2022:1)

Du som inte är vaccinerad

Du som inte är vaccinerad löper ökad risk för svår covid-19. För att undvika att själv bli smittad bör du som inte är vaccinerad vidta särskilda försiktighetsåtgärder. Det innebär att du bör undvika inomhusmiljöer där många människor samlas.

Dessa allmänna råd gäller inte för personer under 18 år. (HSLF-FS 2022:1)

2 § Alla verksamheter ska säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19.

Allmänna råd

Arbetsgivare

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

Sådana åtgärder kan exempelvis vara att

1. underlätta för anställda att vaccinera sig samt informera om vikten av att stanna hemma när man får symtom,
2. erbjuda förutsättningar för personal att arbeta hemifrån när så är möjligt,
3. göra det möjligt för anställda att hålla avstånd till varandra till exempel på möten, i fikarum samt omklädningsrum, och
4. undvika större samlingar inomhus med många deltagare.

Föreningar för kultur, idrott och fritid

Föreningar för kultur, idrott och fritid bör avstå från att ordna eller delta i läger, cuper eller andra större aktiviteter inomhus med deltagare som vanligtvis inte samlas. Enstaka aktiviteter, matcher och endagstävlingar, av typen seriespel eller motsvarande kan dock genomföras.

Dessa allmänna råd gäller inte för sådan idrott som är yrkesmässig.

Kollektivtrafik

Den som bedriver kollektivtrafik bör bibehålla en full turtäthet.