

# تسهیلات در اقدامات وقایوی

هنوز هم نیاز به اقدامات ملی وجود دارد. انتظار میرود که در هفته های آینده سطح عفونت بلند برود، اما اکنون ما به حیث جامعه میتوانیم ویروس را بهتر تحمل کنیم. به همین دلیل، ما تسهیلات متعددی را وضع می نماییم.

صدراعظم یوناس گار ستوره میگوید: وقتی که ما تسهیلات را وضع می کنیم، اطفال، جوانان و مشاغل از اولویت های ما هستند. ما همچنان تسهیلات بیشتر را در مورد ورزش های جوانان وضع میکنیم. ما سطح سبز تدابیر و اقدامات را در مکاتب ثانوی و مراکز آموزشی بزرگسالان و سطح زرد تدابیر و اقدامات وقایوی را در کودکان ها و مکاتب ابتدائیه و متوسطه توصیه میکنیم. شاروالی ها میتوانند سطح تدابیر و اقدامات وقایوی را با در نظر داشت وضعیت عفونت وضع کنند. در عین حال، ما در مقررات قرنطین نیز تسهیلات میاوریم و از شاروالی ها خواهش میکنیم که از منابع و امکانات خود در جاهایی که سطح شیوع ویروس بلند باشد استفاده کنند.

تسهیلات وضع شده به اساس توصیه های ریاست صحت عامه و انستیتوت صحت عامه صورت گرفته است. حکومت سطح اقدامات را به طور متداوم ارزیابی میکند ولی در اوایل ماه فیوروری ارزیابی جامع را انجام خواهد داد.

## در مورد وضعیت اومیکرون معلومات بیشتر در دست است

انستیتوت صحت عامه انتظار دارد که در آینده تعداد بیشتر اشخاص مصاب خواهند شد اما آنها میگویند که این ویروس باعث مریضی جدی نمیشود. در عین حال، وقتی که افراد بیشتر مریض میشوند، تعداد اشخاصی که در شفاخانه ها بستر می شوند نیز بلند میرود.

یوناس گار ستوره میگوید: ما اکنون در مرحله جدید پاندمی قرار داریم. ما میدانیم که اومیکرون کمتر باعث مریضی شدید میگردد و احتمال بستر شدن افراد در شفاخانه ها نیز کمتر است. در جریان چهار هفته آخر، بیشتر از یک میلیون شهروند واکسین را دریافت کرده اند و دسترسی به تست های سریع نیز بیشتر شده است. واکسین ها از بیماری شدید جلوگیری میکنند.

## چالش های ظرفیت:

وزیر صحت عامه میگوید: متوقف ساختن موج زمستانی اومیکرون، ممکن و مورد علاقه نیست. افراد بیشتر بیمار خواهند شد و تعداد غیابت (غیرحاضری) اشخاص به علت مریضی و فشار بر خدمات صحتی بیشتر خواهد شد. اگر چه هنوز هم در مورد ارقام عدم اطمینان موجود است.

در حال حاضر، متوقف کردن پاندمی با اقدامات کمتر وقایوی در زمستان هدف ما می باشد. ما باید از بستر شدن همزمان اشخاص زیاد جلوگیری نماییم تا از فشار بر خدمات صحتی جلوگیری گردد.

به همین لحاظ، ریاست صحت عامه و انسنتیوت صحت عامه می‌خواهند تا عده بی‌زیاد تدابیر و اقدامات وقایوی وضع شده را حفظ کند اما در زمینه بعضی تسهیلات را نیز توصیه می‌کند. نکته مهم این است که مجموع اقدامات وقایوی بتواند کنترل بر پاندمی را حفظ کند. تغییرات کنونی به سطح ملی می‌باشد. شاروالی‌ها می‌توانند اقدامات شدیدتر را به سطح محلی وضع کنند.

### غیابت مریضی و تغییرات در مقررات قرنطین

حکومت اکنون در ستراتیژی TISK تغییرات را وارد می‌کند. از آن جمله این که تست‌ها می‌توانند تا حد امکان بدیل قرنطین شوند.

وزیر صحت عامه و خدمات مراقبتی می‌گوید: در ماه‌های آینده تعداد زیاد اشخاص مصاب و به دلیل مریضی غیابت بیشتر خواهد شد. تمام مؤسسات و شرکت‌ها باید به این آماده‌گی داشته باشند. برای پیشبرد فعالیت‌ها باید پلان‌گزارای صورت گیرد. به اساس تغییرات وضع شده فعلی، افراد بیشتر می‌توانند به طور عادی زنده‌گی کنند، با وجود این که در جامعه عفونت زیاد موجود است.

- [به اعلامیه مطبوعاتی جداگانه در مورد اقدامات TISK مراجعه کنید.](#)

### فروش مشروبات الکولی الی ساعت ۲۳

در اواسط ماه دسامبر، حکومت به اساس توصیه‌های ریاست صحت عامه و انسنتیوت صحت عامه، سرویس مشروبات الکولی را متوقف ساخته بود ولی اکنون دوایر متذکره به این نظر اند که در زمینه تسهیلات وضع گردد.

وزیر صحت عامه و خدمات مراقبتی می‌گوید: ما حالا به سرویس مشروبات الکولی اجازه می‌دهیم، ولی سرویس این مشروبات باید ساعت ۲۳ متوقف گردد. مشروبات الکولی باید برای مشتریان در جاهای نشستن سرویس شود زیرا این کار حرکت مهمانان را کمتر ساخته و باعث جلوگیری گسترش عفونت میشود.

- [به اعلامیه مطبوعاتی در مورد کارت واکسین کرونا مراجعه کنید](#)

### اقدامات به سطح ملی:

این تدابیر و اقدامات از نیمه شب جمعه، ۱۴ ماه جنوری قابل اعتبار است. تغییرات مربوط به کودکستان‌ها، مکاتب و SFO از نیمه شب شنبه ۱۵ جنوری قابل اعتبار می‌باشد. این اقدامات در اوایل ماه فبروری دوباره ارزیابی خواهد شد.

### توصیه‌های عمومی وقایوی:

- دست‌های تان را مکرراً بشویید و در زمان سرفه نظافت را رعایت کنید
- خود را واکسین کنید
- در صورت مریضی در خانه بمانید
- در صورت داشتن علایم مشکلات تنفسی خود را تست کنید

## فاصله و روابط اجتماعی

- به همه توصیه می‌گردد که به استثنای اعضای خانواده و اقارب نزدیک، با دیگران فاصله ۱ متر را رعایت کنند
- اطفال کودکان و متعلمین مکاتب از رعایت فاصله ۱ متر معاف می‌باشند
- بزرگسالانی که با اطفال، جوانان و افراد گروه‌های آسیب‌پذیر کار میکنند از رعایت فاصله ۱ متر معاف می‌باشند
- همه باید در مورد تعداد مجموعی افرادی که با آنها از نزدیک در تماس هستند دقت کنند
- تعداد تماس‌های نزدیک خویش را کاهش داده اما خود را منزوی نسازید
- علاوه بر اعضای خانواده، بیش از ۱۰ مهمان را به خانه دعوت نکنید
- اطفال کودکان و متعلمین مکاتب (گروپ‌های مربوطه) از توصیه محدودیت تعداد افراد مستثنی هستند
- اگر به استثنای اعضای خانواده و اقارب نزدیک با اشخاص دیگر در یک اتاق می‌باشید، توصیه می‌گردد که هوای اتاق را به طور منظم تبدیل کنید
- در صورت امکان، با دیگران در فضای آزاد ملاقات کنید
- توصیه اجتناب از دست دادن
- افرادی که در معرض خطر مریضی‌های جدی قرار دارند و بزرگسالانی واکسین نشده باید از خود محافظت کنند. آنها باید:
- از اشتراک در تجمعات و رفتن به رستوران‌هایی که در آنها رعایت فاصله ممکن نباشد اجتناب ورزند
- از سفرهای غیر ضروری به مناطق دارای سطح بلند عفونت اجتناب ورزند
- این گروه نباید خود را منزوی کند زیرا داشتن تماس‌های اجتماعی مهم است.
- توصیه اجتناب استفاده از ترانسپورت عامه در مواقع ازدحام

## ماسک

- در صورتی که در مغازه‌ها، فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، ترانسپورت عامه، تکسی‌ها و ایستگاه‌های سرپوشیده رعایت فاصله حد اقل ۱ متر ممکن نباشد، استفاده از ماسک اجباری می‌باشد. اگر موانع فیزیکی استفاده نشده باشد، کارمندان نیز مکلف به استفاده از ماسک می‌باشند.
- هنگام نشستن در رستوران‌ها، استفاده از ماسک لازم نیست.

## فعالیت‌های تفریحی سازمان یافته

- فعالیت‌های تفریحی باید تا حد امکان در فضای آزاد انجام شود.

اطفال و جوانان زیر سن ۲۰ سال:

- فعالیت‌های فضای آزاد را می‌توان به طور معمول انجام داد
- توصیه می‌شود که در فعالیت‌هایی که در داخل برگزار می‌گردد الی ۲۰ نفر و یا یک صنف/گروپ اشتراک کند
- در صورت لزوم می‌توان فعالیت‌های تماس فیزیکی را در داخل انجام داد

بزرگسالان بالاتر از سن ۲۰ سال:

- در فعالیت‌های تفریحی سازمان یافته که در داخل برگزار می‌گردد، به افراد بالاتر از سن ۲۰ سال توصیه می‌شود که فاصله ۱ متر را رعایت نمایند. در تمرینات با سرعت بلند باید فاصله ۲ متر رعایت گردد.

- بزرگسالان می توانند در صورت لزوم فعالیت های تماس فیزیکی را در فضای آزاد انجام دهند.
- ورزش های برتر را می توان با اقدامات وقایوی به طور معمول انجام داد.

## مکاتب، کودکستان ها و SFO

- لغو سطح زرد تدابیر و اقدامات در کودکستان ها، مکاتب ابتدائیه، مکاتب متوسطه و SFO به سطح ملی.
- لغو سطح سرخ تدابیر و اقدامات در مکاتب ثانوی به سطح ملی
- ادامه تدابیر وقایوی برای کنترل عفونت
- به سطح ملی توصیه سطح زرد تدابیر و اقدامات وقایوی در مکاتب ابتدائیه، متوسطه و کودکستان ها با توجه به وضعیت محلی، اما شاروالی ها می توانند با توجه به وضعیت محلی ارزیابی های خود را انجام دهند.
- به سطح ملی توصیه سطح سبز تدابیر و اقدامات وقایوی در مکاتب ثانوی و مکاتب تدریس بزرگسالان با توجه به وضعیت محلی، اما شاروالی ها می توانند با توجه به وضعیت محلی ارزیابی های خود را انجام دهند.
- آزمایش های منظم و گسترده در مناطقی که سطح بلند عفونت دارند.
- از شاروالی ها خواسته می شود که وضعیت عفونت را از نزدیک دنبال نموده و سطح اقدامات را با توجه به وضعیت شیوع و ویروس تنظیم کنند. مکاتب و کودکستان ها باید برای تطبیق سریع اقدامات سختگیرانه آماده گی داشته باشند.

## تحصیلات عالی

- ادامه اقدامات وقایوی برای فعالیت
- توصیه میگرد که پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات متوسطه عالی و مکاتب حرفوی زمینه بیشتر تدریس حضوری (فیزیکی) بیشتر را مهیا سازند.
- مشروط به رعایت توصیه های عمومی کنترل عفونت: تبدیلی هوای اطاق ها، رعایت فاصله و در صورت برزو علایم در خانه ماندن.
- به شرط دسترسی کامل به تست ها: توصیه میگرد که محصلین به طور منظم تست شوند. برای محصلین باید وسایل تست توزیع شود و همچنان باید آنها به وسایل تست در مؤسسات تحصیلی دسترسی داشته باشند.
- الی ۳۰ نفر در صنوف با رعایت فاصله ۱ در گروپ های کوچک/حل سوالات/سیمینار ها. در اوقاتی که رعایت فاصله مانع آموزش می شود، محصلین مکلف به رعایت فاصله نمیشوند.
- برای تدریس در سالون های بزرگ، مقررات مراسم و گردهمایی های عمومی که در آن برای اشتراک کننده گان جاهای مشخص نشستن موجود باشد قابل اعتبار است.

## زنده گی کاری

- کارفرمایان مکلف هستند که برای کارمندان خود زمینه کار از منازل را مساعد سازند. البته در صورت که این اقدام مانع فعالیت های مهم و حیاتی در جامعه نگردد. مثلاً: مراقبت و مواظبت از اطفال و اشخاص گروه های آسیب پذیر.
- کار از خانه و استفاده از ماسک برای آنعده کارمندی که برای اطفال و گروپ های آسیب پذیر خدمات ارائه میکنند و استفاده از ماسک مانع اجرای وظایف آنها میشوند، اجباری نیست.
- توصیه رعایت فاصله ۱ متر
- در صورتی که رعایت فاصله ممکن نباشد و یا دیوار ها و موانع دیگر موجود نباشند، توصیه می شود که از ماسک استفاده گردد.

- استفاده از ماسک در بعضی مشاغلی که در آنها کارمندان با مراجعین در تماس میباشند اجباری است. به
- اطلاعات در مورد استفاده از ماسک رجوع شود.
- اگر به استثنای اعضای خانواده و اقارب نزدیک با اشخاص دیگر در یک اتاق می باشید، توصیه می گردد که هوای اتاق را به طور منظم تبدیل کنید.

## محافل و گردهمایی ها

- برای جلوگیری از شیوع ویروس، شرایط رعایت فاصله و استفاده از ماسک موجود می باشد
- محدود کردن گردهمایی های اجتماعی و رویدادهایی که در آن اشتراک می کنید
- محافل و گردهمایی های خصوصی در مکان های عمومی/کرایبی:

در داخل: حد اکثر ۳۰ نفر، حد اکثر ۵۰ نفر در مراسم فاتحه.

در فضای آزاد: حد اکثر ۵۰ نفر  
مکلفیت استفاده از ماسک در داخل

- محافل و گردهمایی عامه در داخل:  
بدون جاهای مشخص: حد اکثر ۳۰ نفر  
با جا های مشخص: حد اکثر ۲۰۰ نفر  
مکلفیت استفاده از ماسک در داخل

- لغو یا به تعویق انداختن مراسم و گردهمایی های سازمان یافته ای که در آنها اطفال و نوجوانان زیر سن ۲۰ سال از مناطق مختلف اشتراک میکنند، توصیه نمیشود.
- برای ورزش های تیمی، تنها مسابقات توصیه می شود نه برگزاری تورنمنت و جام ها. برای ورزش های انفرادی توصیه می شود که در مسابقات تعداد افراد در گروپ ها محدود شود.
- در مراسم کلتوری و یا ورزشی افراد زیر سن ۲۰ سال که در داخل برگزار میگردند، ورزشکاران و پرسونل حمایوی آنها از تعداد محدود شده مستثنی می باشند.
- ورزشکاران در مراسم ورزشی و هنرمندان در مراسم کلتوری از رعایت فاصله معاف هستند.
- مراسم فضای آزاد مرتبط با فعالیت های فرهنگی، ورزشی و تفریحی سازمان یافته برای اطفال و جوانان زیر سن ۲۰ سال می تواند بدون محدودیت تعداد اشتراک کنندگان و با موجودیت تعداد لازم بزرگسالان برگزار گردد. اگر بیش از ۱۰۰ نفر حضور داشته باشند، در داخل تنها از تشناب ها استفاده صورت گرفته میتواند.

## ترانسپورت عامه

- توصیه میگردد که در مواقع ازدحام از ترانسپورت عامه استفاده نشود.
- در صورتی که رعایت فاصله ۱ متر ممکن نباشد باید از ماسک استفاده شود.
- در تکیسی ها استفاده از ماسک برای مسافرین و راننده گان اجباری است.

## رستوران ها

- توقف فروش مشروبات الکولی ساعت ۲۳ شب در مکان هایی که دارای مجوز فروش مشروبات الکولی می باشند. همچنان مهمانان باید قبل از ساعت ۱۱ و نیم (۲۳:۳۰) نوشیدن مشروبات الکولی را متوقف کنند.
- مشروبات الکولی باید برای مهمانان در جاهای نشستن توزیع شود.
- رستوران ها باید تضمین کنند که مهمانانی که عضو یک خانواده و یا افراد با هم نزدیک نباشند، باید بتوانند که فاصله ۱ متر را رعایت کنند.

- در صورتی که رعایت فاصله ۱ متر ممکن نباشد، استفاده از ماسک اجباری است. استفاده از ماسک در حالت نشستن لازم نیست.
- رستوران‌ها باید، در صورت موافقه مهمانان، معلومات تماس آنها را راجستر کنند.

## قرنطین و آزمایش

- اعضای فامیل و سایر افرادی که با شخص مصاب از نزدیک در تماس بوده باشند، باید بعد از آخرین تماس برای مدت ۱۰ روز در قرنطین باشند.
- این افراد باید در اسرع وقت خود را با تست های خودی، آزمایش های سریع انتی ژن که توسط کارمندان امور صحتی انجام شده باشند و یا آزمایش PCR آزمایش کنند. در صورت ارائه نتیجه منفی تست های متذکره که هفت روز بعد از تماس نزدیک انجام شده باشد، این اشخاص میتوانند قرنطین را خاتمه دهند.
- افرادی که در سه ماه آخر از کووید-۱۹ شفا یافته باشند از مکلفیت قرنطین معاف می باشند.
- افرادی که ۱ هفته قبل از تماس نزدیک با شخص مصاب دوز تقویتی واکسین کرونا را دریافت کرده باشند و خود را روزانه با تست های خودی، تست های سریع انتی ژن که توسط کارمندان امور صحتی انجام شده باشد و یا هم یک روز در میان برای ۷ روز تست PCR را انجام دهند، از مکلفیت قرنطین معاف می باشند.
- علاوه بر این، برای پرسونل کلیدی در وظایف مهم و حیاتی قابل برخی استثنائات موجود می باشد.

سایر تماس های نزدیک مکلف به قرنطین نیستند، اما توصیه می شود که آنها ۳ روز بعد از تماس نزدیک خود را تست کنند و ۲ روز بعد از آن (روز پنجم) آزمایش جدید را انجام دهند. برای مدت ۱۰ روز به علایم توجه زیاد داشته باشید. در صورت بروز علایم: در خانه بمانید و خود را آزمایش کنید.

**در مورد TISK به موضوع جداگانه آنلاین مراجعه کنید.**

## ادامه فعالیت تحت شرایط وقایوی

- ادامه فعالیت تحت شرایط وقایوی به این معنی است که، در صورتی که اشخاص اعضای یک خانواده و یا اقارب نباشند، باید فاصله ۱ متر را رعایت کند. شرکت ها و مؤسسات باید برای حفظ الصحه، صفایی و تبدیل نمودن هوا طرز العمل های مناسب داشته باشند.
- کودکان ها، مکاتب و مراکز دیگر آموزشی باید فعالیت های خود را تحت شرایط وقایوی ادامه دهند.
- پارک های تفریحی و ساعت تیری باید مسدود باشند.
- سالون های ورزشی، حوض های آب بازی، حوض های هتل و سالون های بولنگ میتوانند برای تمرینات گروهی برای الی ۲۰ نفر اجازه اشتراک را بدهند.
- مشاغل ذیل برای جلوگیری از مسدود شدن باید تحت شرایط وقایوی فعالیت کنند: کتابخانه ها، سالون های بولنگ، موزیم ها، سالون های بینگو، حوض ها، پارک های آب بازی، سپا، حوض های هتل، کلب های ورزشی، فروشگاه ها، مغازه ها، بازار های تجارتي، مارکیت های مؤقت و امثال آن.
- به استثنای کتابخانه ها، موزیم ها، مغازه ها و فروشگاه ها، در صورت موافقه مشتریان و مراجعین، معلومات تماس آنها راجستر شود.
- برای کلب های ورزشی و حوض ها باید رهنمود های جداگانه موجود باشد که عملاً این به معنی شرایط شدیدتر وقایوی می باشد.

## ورود به ناروی

- همه مسافرین باید قبل از ورود به ناروی ثبت نام کنند.
- همه مسافرین باید هنگام ورود به ناروی خود را تست کنند.
- مسافرینی که نمیتوانند با کارت قابل تائید کرونا ثابت کنند که مکماً واکسین شده اند و یا هم در شش ماه آخر از بیماری کووید-۱۹ شفا یافته اند، قبل از عزیمت به ناروی باید آزمایش را انجام دهند.
- مسافرین کشور های مکلف به قرنطین که نمیتوانند به وسیله کارت واکسین کرونا ثابت کنند که کاملاً واکسین شده اند و یا هم در شش ماه آخر از کووید-۱۹ شفایافته اند، باید قرنطین شوند.

[معلومات بیشتر در مورد مقررات ورود را در helsenorge.no بخوانید.](https://helsenorge.no)

اقدامات ۹ دسامبر، ۱۶ دسامبر و اواسط جنوری به زودی قابل دسترسی خواهد شد (pdf).