

تنتقل النرويج إلى حياة يومية طبيعية مع زيادة التأهب

قررت الحكومة أن تنتقل النرويج إلى حياة يومية طبيعية مع زيادة / إجراءات التأهب اعتباراً من الساعة الرابعة ظهراً يوم السبت الموافق 25 سبتمبر.

- قالت رئيسة الوزراء آرنا سولبرغ "إن معدلات الإصابة في انخفاض، كما أن هناك استقرار في منحنى حالات دخول المستشفيات. نتوقع أن يتم تطعيم نسبة كبيرة من السكان بشكل كامل في غضون أسابيع قليلة. يرى المعهد الوطني للصحة العامة أن هناك خطر ضئيل في أن تخرج الحائجة عن نطاق السيطرة، أو تتسبب في عبء مرضي كبير أو تهدد قدرة الخدمات الصحية. يمكننا بناءً على ذلك العودة إلى الحياة اليومية الطبيعية وسنقوم بإزالة الغالبية العظمى من إجراءات مكافحة العدوى".

أوصت مديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة بالانتقال إلى الحياة اليومية العادية مع زيادة التأهب في أواخر شهر سبتمبر/أيلول أو بداية أكتوبر/ تشرين الأول. بعد متابعة المستجدات عن كثب هذا الأسبوع، قررت الحكومة الانتقال إلى الحياة اليومية الطبيعية مع زيادة التأهب اعتباراً من الساعة الرابعة ظهراً يوم السبت الموافق 25 سبتمبر/ أيلول.

- أكدت سولبرغ قائلةً "على الرغم من أن الحياة اليومية ستصبح الآن طبيعية بالنسبة لمعظم الناس، إلا أن الجائحة لم تنته بعد. سيظل المرض يُصيب بعض الناس، وبالتالي من المهم أن يتم تطعيم الجميع. سيكون المجتمع في حالة من زيادة التأهب وسيكون قادرًا على تنفيذ التدابير بسرعة إذا تطلب الوضع. ستواصل البلديات لعب دور مهم في الاستجابة / السريعة إذا أدى تفشي العدوى إلى تحديات في قدرة الخدمات الصحية".

تنطبق هذه القواعد والنصائح في الحياة اليومية العادية مع زيادة التأهب

عندما ننتقل إلى الحياة اليومية العادية، يتم إزالة جميع القيود المحلية، باستثناء شرط الدخول في العزل إذا أصيب الشخص بمرض كوفيد-19. تسري هذه الإجراءات بدءاً من الساعة الرابعة ظهراً من يوم السبت الموافق 25 سبتمبر/ أيلول.

- لم تعد تسري قاعدة مسافة المتر الواحد. يمكننا أن نتجمع كما كان الوضع عليه من قبل.

نرفع القيود المفروضة على عدد الأشخاص الذين يمكن أن يحضروا الفعاليات والأحداث.

وقالت سولبرغ أيضاً إن متطلبات ضرورة تقديم الطعام والمشروبات إلى الطاولات ومنع الدخول بعد ساعة معينة قد انتهت كذلك.

إذا ظهرت على الشخص أعراض عدوى الجهاز التنفسي، فلا يزال يتعين إجراء الاختبار. وينطبق هذا أيضاً على الأشخاص المطعمين.

إذا كنت مصابًا بالكورونا، فيجب عليك عزل نفسك لتجنب نقل العدوى إلى الآخرين. لن تكون هذه توصية، بل قاعدة يمكن تعريمك في حال خرقها. يوصى بإجراء اختبار للأشخاص غير المطعمين الذين يعيشون مع شخص أصيب بالعدوى أو دخولهم الحجر الصحي. ينطبق هذا بغض النظر عما إذا كنت تعاني من الأعراض أم لا. أما عن المخالطين المقربين فلا يتم إلزامهم بالحجر الصحي، ولكن يجب عليهم إجراء الاختبار.

- وأضافت سولبرغ "سنحافظ أيضًا على التوصيات التي أصبحنا نعرفها جيدًا: حول غسل اليدين باستمرار، والسعال في منديل أو في زاوية المرفق والبقاء في المنزل عند المرض"

على الرغم من أن الغالبية العظمى من المعايير والأدلة الإرشادية الخاصة بمكافحة العدوى في مختلف المجالات قد توقفت الآن، إلا أن رئيسة الوزراء حثت جميع المنشآت على الحفاظ على العمل بتدابير جيدة لمكافحة العدوى، على سبيل المثال أن يكون معقم اليدين متاحاً للزبائن.

- نحافظ على نموذج الإشارة الضوئية للمدارس ورياض الأطفال. إذا رأيت أي بلدية أن حالة العدوى تستدعي اتخاذ قرارات بشأن التدابير المحلية، فإن نموذج إشارة المرور سيوفر إرشادات جيدة. من المهم منح التلاميذ حياة يومية طبيعية قدر الإمكان. وأشارت رئيسة الوزراء إلى أنه على الرغم من تطعيم المزيد من الأشخاص، إلا أنه قد لا تزال هناك حالات تتطلب اتخاذ تدابير محلية.

- وأكدت سولبرغ على أن الخلاصة هي: يمكننا الآن أن نعيش كالمعتاد.

تعديل الإستراتيجية

كان لاستراتيجية الحكومة حتى الآن هدف شامل يتمثل في السيطرة على الجائحة. ولكن نظرًا لتلقي العديد من الناس التطعيم، توجد الآن تقييمات أخرى لما هو مطلوب عمله للسيطرة على الجائحة. يعني الانتقال إلى الحياة اليومية العادية مع زيادة التأهب أن النرويج تنتقل من استراتيجية السيطرة إلى استراتيجية التأهب.

- قال وزير الصحة وخدمات الرعاية، بنت هوي "الهدف الجديد في استراتيجية الحكومة هو منع أن تؤدي الجائحة إلى عبء مرضي كبير وضغط على قدرات البلديات والمستشفيات. يجب في الوقت نفسه أن يتمتع الناس بأكبر قدر ممكن من الحياة اليومية العادية. يجب تقديم الخدمات العامة بمستوى سليم، ويجب حماية الاقتصاد"

يجب استخدام هذه المؤشرات الأربعة عندما يتعين على السلطات تقييم حجم عبء المرض الذي يتعين التعامل معه:

- عدد حالات الدخول إلى المستشفى
- عدد المرضى في أقسام العناية المركزة
- التوزيع العمري بين المرضى الراقدين في المستشفيات
- القدرة الاستيعابية المتوفرة لدى البلديات

وبالتالي ستكون معدلات الإصابة بكوفيد-19 أقل أهمية في المستقبل، في حين أن الحمل الإجمالي، الذي يشمل أيضًا فيروس الأنفلونزا وفيروس التنفسي المخلوي البشري، سيكون أكثر أهمية.

التأهب في الفترة القادمة

- وأضاف هوي "نحن ننهي تدريجياً العمل بمعظم تدابير مكافحة العدوى الوطنية، وستتحمل البلديات المسؤولية الرئيسية عن تنفيذ التدابير وفرض اللوائح المحلية إذا تطلب الوضع ذلك. في حالة حدوث تفشي واسع وغير واضح المعالم للعدوى مما يهدد قدرة البلديات، فقد يكون من الضروري، على سبيل المثال، فرض تدابير للفئات الضعيفة بشكل خاص، مثل كبار السن والمرضى. لقد أجرينا حوارًا جيدًا مع البلديات، وقمنا بتبليغها شفهيًا وخطيًا أنها يجب أن تكون مستعدة لفرض اللوائح المحلية إذا لزم الأمر".

يجب أن يكون لدى البلديات خطة تأهب فيما يخص إجراءات الاختبارات، حيث تكون قادرة على توزيع الاختبارات السريعة على 10 في المئة من السكان أسبوعيًا، وكذلك القدرة على اختبار 1 في المئة من السكان أسبوعيًا، وأن تتمكن البلديات في غضون أسبوع واحد من زيادة الطاقة الاستيعابية لإجراء الاختبارات إلى 5 في المئة. يجب أيضًا الحفاظ على قدرة استيعابية لتطعيم ما يعادل مائتي ألف جرعة في الأسبوع وأن توجد خطة طوارئ تجعل من الممكن زيادة الطاقة الاستيعابية بشكل كبير في غضون أربعة أسابيع.

يجب أن يكون لدى المؤسسات الصحية الإقليمية خطط لاستقبال عدد أكبر من المرضى المصابين بفيروس كوفيد-19 وغيره من الأمراض المعدية في نفس الوقت، والاستعداد لإجراء عدد كبير من التحاليل المخبرية وزيادة الغياب المرضي بين الموظفين.

- وأضاف هوي أيضاً "سيكون لدينا أنظمة مراقبة جيدة تكتشف حالات تفشي العدوى ومتغيرات الفيروسات الجديدة بشكل سريع على الصعيد الوطني، ولكن يجب على البلديات متابعة الوضع على الصعيد المحلي أيضًا. كل هذا مطلوب حتى نكون مستعدين للتعامل مع الوضع إذا تغير. أكدت الحكومة أنه يجب علينا الحفاظ على هذا التأهب على الأقل حتى نهاية هذا العام. نوصي بمراجعة الاستراتيجية مع نهاية العام. ولكن يجب أن يكون الجميع مستعدين لزيادة إجراءات التأهب خلال شتاء عام 2022. وقد أكدت الحكومة للبلديات أن نفقاتهم الخاصة بذلك سيستمر تعويضها من قبل الدولة".

التوصيات والقواعد الوطنية التي تنطبق في الحياة اليومية العادية مع زيادة التأهب

سيكون الخيار متروكاً لكل فرد ليحدد بنفسه مدى المخاطر التي يريد مواجهتها وما هي الإجراءات التي يريد اتخاذها عندما يتم إلغاء معظم التوصيات والقواعد الحكومية. لا يُشكل إلغاء التدابير، مثل القواعد والتوصيات الوطنية عائقاً أمام الأفراد لاختيار مستوى أعلى من الحماية لأنفسهم. على سبيل المثال، يمكن لأولئك الذين يريدون حماية أكبر ضد أمراض الجهاز التنفسي اختيار الحفاظ على مسافة أمنة من الآخرين وحتى استخدام أقنعة الوجه إن أرادوا.

التدابير	التوصيات والقواعد
نظافة اليدين	الإكثار من غسل اليدين. استخدام الصابون مع الماء أو معقم كحولي
آداب السعال	استخدام منديل أو زاوية المرفق عند العطس أو السعال، ثم رمي المنديل وغسل اليدين بعد ذلك

<p>التوصيات عند ظهور أعراض في الجهاز التنفسي (حمى، سعال، التهاب الحلق، فقدان حاسة الشم والتذوق، الشعور بالمرض بشكل عام):</p> <ul style="list-style-type: none"> البقاء في المنزل إجراء اختبار كوفيد-19. ينطبق هذا في المقام الأول على المراهقين والبالغين. فيما يخص إجراء اختبار للأطفال فُنوصي بالتشاور مع أولياء أمر الطفل، مثلاً إذا ظهرت على الطفل أعراض بعد مخالطة شخص مصاب. <p>متى يمكن العودة إلى العمل أو المدرسة وما إلى ذلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> يجب أن يُظهر اختبار كورونا نتيجة سلبية بالنسبة للمراهقين والبالغين قبل العودة. إذا اختفت الأعراض تمامًا بعد يوم واحد فقط، يمكن العودة إلى العمل والمدرسة. في حالة استمرار الأعراض، يجب على الشخص البقاء في المنزل حتى تتحسن الحالة العامة، وتقل الأعراض وتزول الحمى لمدة لا تقل عن 24 ساعة، دون استخدام أدوية خافضة للحرارة. في معظم الحالات، يجب أن يبقى المرء في المنزل لبضعة أيام. في حالة وجود أعراض شديدة أو استمرارها، يجب استشارة الطبيب لتقييم الوضع. <p>عندما تظهر نتيجة سلبية لاختبار كوفيد-19، وتكون الأعراض خفيفة ولا تؤثر على الحالة العامة للشخص، فلا داعي للبقاء في المنزل. يمكن للمراهقين والبالغين العودة إلى المدرسة أو العمل عندما يتحسنون، أو في نفس اليوم الذي يتم فيه إجراء الاختبار، إذا كان إجراء الاختبار قد تم بناءً على وجود أعراض خفيفة وقليلة. يمكن العودة إلى المدرسة أو العمل حتى عند وجود بقايا أعراض خفيفة مثل سيلان الأنف أو السعال الخفيف.</p> <p>قد تكون هناك توصيات مختلفة تنطبق على العاملين في مجال الصحة وبعض الفئات المهنية الأخرى.</p> <p>توصيات خاصة بالأطفال في سن الروضة والمدرسة الابتدائية:</p> <p>لا يتوجب على الأطفال الذين يعانون من سيلان أو انسداد الأنف فقط، أو من لديهم أعراض تنفسية مزمنة البقاء في المنزل. أما الأطفال الذين يصابون بأعراض جديدة الظهور مثل الحمى والسعال والتهاب الحلق وضعف الحالة العامة فيجب بقاءهم في المنزل، ولكن يمكنهم الذهاب إلى رياض الأطفال أو المدارس عندما يتحسنون. وينطبق ذلك، حتى لو كان الطفل لا يزال يعاني من بعض الأعراض، مثل سيلان الأنف أو السعال الخفيف.</p>	<p>القواعد التي تنطبق عند وجود أعراض في الجهاز التنفسي</p>
<p>يُوصى بإجراء الاختبار للحالات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> كل من يعاني من أعراض تنفسية جديدة الظهور أو أعراض أخرى لفيروس كوفيد-19، بغض النظر عن حالة التطعيم أفراد الأسرة من غير المطعمين أو الأشخاص المقربين الآخرين لشخص مصاب المخالطين الآخرين من غير المطعمين <p>يجري التخلص التدريجي من نظام الاختبارات المنتظمة. يمكن النظر في استخدام الاختبار المنتظم لفترة محددة من الزمن في حالات تفشي العدوى. إذا كانت هناك حالات تفشي كبيرة، فقد يكون الاختبار المنتظم مناسباً وفقاً للإرشادات المتخصصة من المعهد الوطني للصحة العامة. يُوصى باستخدام الاختبارات الذاتية كطريقة للاختبار لهذا الغرض. إذا</p>	<p>إجراء الاختبار</p>

<p>ظهرت نتيجة إيجابية للاختبار الذاتي، يُوصى بإجراء اختبار بي سي ار PCR لتأكيد النتيجة.</p>	
<p>العزل عند الإصابة</p> <p>يُشترط على الأشخاص الذين تم التأكد من إصابتهم بفيروس كوفيد-19 دخول العزل. ينطبق هذا أيضًا على الأشخاص الذين تم تطعيمهم. يُقصد بالعزل البقاء في المنزل أو في مكان إقامة مناسب آخر، دون أي اختلاط مع الآخرين، بما في ذلك أيضا الآخرين في نفس المنزل قدر الامكان.</p> <p>يمكن للأشخاص المعزولين في المنزل إنهاء العزل بعد 5 أيام من ظهور الأعراض شرط عدم وجود حمى لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام أدوية خافضة للحرارة. إذا لم يكن الشخص المصاب مطعماً وظهرت نتيجة اختبار إيجابية دون ظهور أي أعراض عدوى في الجهاز التنفسي، يتم حساب 5 أيام من تاريخ الاختبار. لا يُنصح بإجراء اختبار للأشخاص المطعمين بالكامل دون وجود أعراض في الجهاز التنفسي. ولكن إذا قاموا رغم ذلك بإجراء اختبار وكانت النتيجة إيجابية، فيجب أن يدخلوا العزل لمدة يومين فقط بسبب احتمال ظهور أعراض المرض.</p>	
<p>تتبع العدوى</p> <p>يشمل تتبع العدوى الروتيني في البلديات أفراد الأسرة ومن في حكمهم، مثل الحبيب أو الحبيبة فقط.</p> <p>إذا كنت مصابًا، أو ولي أمر لشخص مصاب، نحثك على إخطار المخالطين المقربين الآخرين وتشجيعهم على إجراء الاختبار.</p> <p>في مؤسسات الرعاية الصحية والخدمات المنزلية، يجب تتبع العدوى وفقًا لمعايير خاصة.</p>	
<p>نصائح للمخالطين المقربين</p> <p>يوصى أفراد أسرة الشخص المصاب من غير المطعمين والمخالطين المقربين بالامتناع عن الاختلاط بالآخرين لمدة 7 أيام أو إجراء الاختبار.</p> <p>إذا لم تتعرض لمزيد من العدوى، يمكنك بدلاً من الامتناع عن الاختلاط بالآخرين، إجراء الاختبار بانتظام. يمكن أن تقوم بذلك من خلال إحدى الطرق التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الاختبار الذاتي اليومي لمدة 7 أيام 2. اختبار PCR كل يومين لمدة 7 أيام <p>لا ينصح أفراد الأسرة المطعمون أو من في حكمهم بالامتناع عن الاختلاط بالآخرين، ولكن يجب إجراء اختبار عند ظهور أعراض.</p> <p>نُحث المخالطين المقربين، عدا أفراد الأسرة أو المقربين الآخرين القيام بالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● إجراء الاختبار بمجرد إبلاغهم بأنهم مخالطون لشخص مصاب ● الحد من الاختلاط الاجتماعي حتى تتوفر نتيجة اختبار سلبية ● الانتباه جيدًا لأي أعراض قد تظهر لمدة 10 أيام بعد الاختلاط بمصاب ● عدم التردد في إجراء الاختبار إذا ظهرت أي أعراض <p>يمكن لطبيب البلدية إجراء تقييمات حول استخدام الحجر الصحي والتوصيات بشأنه.</p>	
<p>قناع الوجه (الكمامة)</p> <p>يمكن العمل باستخدام قناع الوجه كتوصية أو كإجراء إلزامي على النطاق المحلي إذا لزم الأمر. يعتبر قناع الوجه إجراءً هامًا لمكافحة العدوى في الخدمات الصحية.</p>	

نصائح وقواعد مهمة ستلغى اعتباراً من 25 سبتمبر/ ايلول

- يلغى شرط الحفاظ على مسافة متر واحد عن الآخرين.
- لا توجد أي قيود فيما يخص الاختلاط الاجتماعي أو الفعاليات.
- لا يُشترط تقديم الخدمات إلى الطاولة وعدم استقبال الضيوف بعد وقت معين.
- يتم إلغاء قيود الدخول إلى البلاد تدريجياً.
- سيتم إلغاء التوصية الخاصة بالسفر إلى كافة البلدان اعتباراً من 1 أكتوبر/ تشرين الأول.

النصائح والقواعد التي تنطبق في الحياة اليومية العادية مع زيادة التأهب

- الحفاظ على نظافة اليدين، والسعال في منديل ورقي أو في زاوية المرفق والبقاء في المنزل إذا ظهرت أعراض تنفسية جديدة أو حمى.
- يجب الخضوع للعزل إذا تم تشخيص الإصابة بفيروس كوفيد-19.
- يجب إجراء الاختبار إذا ظهرت أعراض عدوى الجهاز التنفسي. ينطبق هذا أيضاً على الأشخاص المطعمين.
- يجب على أفراد الأسرة من غير المطعمين لشخص مصاب بالعدوى دخول الحجر الصحي، بغض النظر عما إذا كانت لديهم أعراض أم لا. لا يلزم عزل المخالطين المقربين الآخرين من غير المطعمين، ولكن يجب عليهم إجراء الاختبار
- يتم الاحتفاظ بنموذج إشارة المرور في المدارس ورياض الأطفال في الوقت الحالي كأداة يمكن استخدامها عند الحاجة إذا كان الوضع يشير إلى ضرورة ذلك.

التأهب محلياً وإقليمياً ووطنياً

يجب استخدام هذه المؤشرات الأربعة عندما يتعين على السلطات تقييم حجم عبء المرض الذي يتعين التعامل معه:

- عدد الحالات التي دخلت المستشفى
- عدد الحالات في أقسام العناية المركزة
- التوزيع العمري للمرضى الراقدين في المستشفيات
- القدرة الاستيعابية المتوفرة لدى البلديات

يجب أن تكون البلديات التي تعاني من حالات تفشي كبيرة ومربكة تهدد قدرة البلدية، على استعداد لفرض لوائح محلية.

يجب أن تكون البلديات على استعداد لإجراء المزيد من الاختبارات. وأن تكون قادرة على توزيع الاختبارات السريعة على 10 في المئة من السكان أسبوعياً، وكذلك القدرة على اختبار 1 في المئة من السكان أسبوعياً. وأن تتمكن البلديات في غضون أسبوع واحد من زيادة القدرة الاستيعابية الخاصة بإجراء الاختبارات إلى 5 في المئة. يجب أيضاً الحفاظ على قدرة استيعابية لتطعيم ما يعادل مائتي ألف جرعة في الأسبوع وأن توجد خطة طوارئ تجعل من الممكن زيادة السعة بشكل كبير في غضون أربعة أسابيع.

يجب أن يكون لدى المؤسسات الصحية الإقليمية خطط لاستقبال العديد من المرضى المصابين بفيروس كوفيد - 19 وغيره من الأمراض المعدية في نفس الوقت، والاستعداد لإجراء عدد كبير من التحاليل المخبرية وزيادة الغياب المرضي بين الموظفين.

ستكون هناك أنظمة مراقبة جيدة تكتشف حالات تفشي المرض ومتغيرات الفيروسات الجديدة بشكل سريع على الصعيد الوطني، ويجب على البلديات متابعة الوضع محليًا. يجب الحفاظ على هذا التأهب على الأقل حتى نهاية هذا العام ويجب أن يكون الجميع مستعدين لزيادة التأهب خلال شتاء عام 2022.

استراتيجية TISK المخففة اعتبارًا من 27 سبتمبر

تتطوي استراتيجية TISK المخففة (إجراء الاختبار، والعزل، وتتبع العدوى، والحجر الصحي) على تقليل عدد الذين سيدخلون إلى الحجر الصحي وجعل البلديات تقوم بإجراءات تتبع العدوى بدرجة أقل. يصبح الحجر الصحي توصية للأشخاص الأكثر عرضة للعدوى: أي الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل أو من في حكمهم من المخالطين الآخرين، والذين لم يتلقوا أي تطعيم أو من تم تطعيمهم بشكل جزئي.

يُعفى المخالطون المقربون الآخرون من واجب الدخول في الحجر الصحي عند مخالطة حالة مصابة. يقتصر تتبع العدوى الروتيني على المخالطين القريبين من أفراد الأسرة ومن في حكمهم.