

ناروی با افزایش آماده گی ها به یک زنده گی عادی روزمره می رود

حکومت تصمیم گرفته است که از ساعت چهار بعد از ظهر روز شنبه، ۲۵ ماه سپتامبر، با افزایش آماده گی ها جامعه به یک زنده گی عادی روزمره برود.

نخست وزیر، ارنه سولبرگ می گوید: عفونت و تعداد بستر شدن بیماران در شفاخانه ها رو به کاهش است. انتظار می رود که اکثریت قاطع نفوس ناروی در جریان چند هفته آینده کاملاً واکسین شوند. انستیتوت صحت عامه معتقد است که احتمال کم وجود دارد که پاندمی از کنترل خارج شده و باعث بار بیماری گردد و یا هم ظرفیت خدمات صحتی را تهدید کند. بنا براین، ما می توانیم به یک زنده گی عادی روزمره برویم و اکثریت تدابیر و اقدامات وقایوی را لغو نماییم.

ریاست صحت عامه و انستیتوت صحت عامه توصیه می کند که ما می توانیم در اواخر ماه سپتامبر/اوایل ماه اکتوبر با افزایش آماده گی ها به یک زنده گی عادی روزمره برویم. بعد از پیگیری تحولات در این هفته، حکومت تصمیم اتخاذ نمود که از ساعت ۴ بعد از ظهر، روز شنبه ۲۵ ماه سپتامبر، با افزایش آماده گی ها به یک زنده گی عادی روزمره برویم.

ارنه سولبرگ تأکید می کند که: با وجود این که اکنون اکثریت مردم دوباره به زنده گی عادی می روند ولی پاندمی کرونا تا هنوز کاملاً از بین نرفته است و هنوز هم خطر مبتلا شدن وجود دارد. بنا بر این مهم است که همه اشخاص واکسین شوند. جامعه در صورت ضرورت می تواند تدابیر و اقدامات را سریع اتخاذ و تطبیق نماید. اگر شیوع ویروس باعث به چالش کشیدن ظرفیت خدمات صحتی گردد، در تطبیق تدابیر و اقدامات شاروالی ها نقش مهم را خواهند داشت.

مقررات و توصیه ها در جریان زنده گی عادی روزمره با آماده گی های بیشتر:

وقتی که ما به زنده گی عادی روزمره می رویم، اکثریت محدودیت های وضع شده داخلی لغو می گردند، به استثنای آنزوا در صورت مبتلا شدن به بیماری کووید-۱۹. این امر از ساعت ۴ بعد از ظهر روز شنبه، تاریخ ۲۵ ماه سپتامبر قابل اعتبار است.

- مراعت فاصله لازم نیست. ما می توانیم مانند گذشته با هم یکجا باشیم.
- محدودیت ها در مورد تعداد اشتراک کننده گان مراسم و گردهمایی ها لغو می گردد.

- لازم نیست که برای مراجعین مشروبات الکولی در جاهای نشستن سرویس شود و توقف ورود به بار ها بعد از نیمه شب لغو می گردد. اگر علائم عفونت تنفسی داشته باشید باید خود را تست کنید. این امر در مورد افراد واکسین شده نیز قابل اعتبار است.

اگر به کرونا مبتلا می شوید، باید خود را منزوی کنید تا از سرایت ویروس به دیگران جلوگیری گردد. این یک مقرره است نی یک توصیه، که ممکن است به نقض آن جریمه شوید. افرادی که واکسین نشده باشند و با یک شخص مبتلا زنده گی می کنند باید خود را تست کنند و یا هم قرنطین شوند، بدون در نظر داشت علائم. سایر افراد دیگر نیاز به قرنطین شدن ندارند، ولی باید آزمایش را انجام دهند.

سولبرگ می گوید: ما توصیه هایی خوب مانند شستن مکرر دست ها، پوشاندن بینی با دستمال کاغذی و یا آرنج هنگام سرفه و در هنگام مریضی در خانه ماندن را حفظ میکنیم.

با وجود این که اکنون اکثر اقدامات وقایوی لغو می گردند، سولبرگ توصیه می کند که شرکت ها باید تدابیر و اقدامات خوب وقایوی را حفظ نمایند، مانند دسترسی مشتریان و مراجعین به محلول ضد عفونی.

ارنا سولبرگ می افزاید: ما در مکاتب و کودکستان ها استفاده از مدل چراغ ترافیکی را ها حفظ می کنیم. اگر شاروالی ها به این باور باشند که به اساس سطح شیوع ویروس نیاز به اتخاذ تصامیم و اقدامات به سطح محلی باشد، استفاده از مدل چراغ ترافیکی می تواند یک رهنمایی خوب باشد. سولبرگ تأکید می کند که اکنون می توانیم به طور عادی زنده گی کنیم.

تغییرات در ستراتیژی

هدف اساسی ستراتیژی حکومت تا اکنون کنترل پاندمی بود، ولی چون تعداد زیاد افراد واکسین شده اند، اکنون می توانیم کنترل پاندمی را به نوع دیگر ارزیابی کنیم. وارد شدن به زنده گی عادی روزمره با افزایش آماده گی ها به معنی این است که ناروی از یک ستراتیژی کنترل به ستراتیژی آماده گی می رود.

وزیر صحت عامه و خدمات مراقبتی، بنت هویه می گوید: در ستراتیژی جدید هدف حکومت جلوگیری از بار بیماری و فشار بر ظرفیت های شاروالی ها و شفاخانه ها است. در عین حال باید مردم به طور نورمال زنده گی کنند. خدمات عامه به سطح مناسب **ارانه** و از اقتصاد محافظت شود.

حکومت برای ارزیابی فشار بیماری چهار شاخص ذیل را مورد استفاده قرار می دهد:

- تعداد افراد بستر شده در شفاخانه ها
- تعداد افراد بستر شده در بخش های عاجل شفاخانه ها
- سن اشخاص بستر شده در شفاخانه ها
- ظرفیت شاروالی ها

بنا بر این، در آینده ارقام کووید-۱۹ اهمیت کمتر خواهد داشت، در حالی که فشار جمعی به اساس انفونزا و ویروس RS، مهمتر و تعیین کننده خواهد بود.

آماده گی ها در آینده

بنت هویه می گوید: ما عده یی زیادی اقدامات کنترول عفونت به سطح ملی را لغو می نماییم. شاروالی ها در صورت ضرورت مسؤلیت تطبیق اقدامات و تصویب مقررات به سطح محلی را دارند. در صورت سطح بلند شیوع ویروس که شاروالی ها را با چالش ها روبرو می سازد، ممکن است برای محافظت افراد شامل گروه های خطر، مانند سالمندان و بیماران، اقدامات اتخاذ گردد. ما با شاروالی ها در تماس هستیم و به آنها اطلاع داده ایم که در صورت ضرورت، باید برای اتخاذ اقدامات به سطح محلی آماده گی داشته باشند.

در آینده باید شاروالی ها برای انجام دادن آزمایش ها آماده گی داشته باشند. آنها باید بتوانند در هر هفته تست های سریع را برای ۱۰٪ از نفوس توزیع کنند، ظرفیت آزمایش ۱٪ از جمعیت را داشته باشند و با دریافت اطلاع بعد از یک هفته بتوانند ظرفیت را به ۵٪ افزایش دهند. همچنین شاروالی ها باید در یک هفته ظرفیت ارائه ۲۰۰۰۰۰۰۰ دوز واکسین را داشته باشند و بتوانند ظرفیت مذکور را در جریان چهار هفته بلند ببرند.

مقامات صحی منظوقی باید برای بستر شدن همزمان بیماران کووید-۱۹ و سایر امراض عفونی دیگر برنامه ریزی کنند. ظرفیت لابراتور باید ها بلند باشد و برای سطح بلند بیماری در بین کارگران آماده گی داشته باشند.

بنت هویه می گوید: ما به سطح ملی سیستم های نظارتی خوب را خواهیم داشت که به سرعت شیوع و انواع ویروس جدید را تشخیص کند، ولی شاروالی ها باید به سطح محلی تحولات را تحت نظارت داشته باشند تا در صورت تغییر وضعیت آماده گی داشته باشند. حکومت اعلام نموده است که آماده گی های خود را باید الی اواخر سال جاری حفظ کنیم و برای سطح بلند آماده گی ها در زمستان سال ۲۰۲۲ نیز آماده گی داشته باشیم. حکومت به شاروالی ها اطمینان داده است که مصارف آنها در این زمینه توسط دولت پرداخته می شود.

توصیه ها و مقررات به سطح ملی که در زنده گی عادی روزمره قابل اعتبار است:

هنگامی که توصیه ها و مقررات لغو می گردند، افراد می توانند انتخاب کنند که کدام خطرات را میپذیرند و کدام اقدامات را می خواهند که عملی کنند. لغو اقدامات به سطح ملی مانع این نمیشود که افراد برای حفاظت خود سطح بالاتر اقدامات را انتخاب کنند. به طور مثال، اشخاصی که میخواهند که در مقابل عفونت های تنفسی از خود محافظت کنند، می توانند با دیگران فاصله بیشتر داشته باشند و از ماسک استفاده کنند.

توصیه ها و مقررات	اقدامات
<p>دست های خود را مکرراً بشویید. از آب و صابون یا از مواد ضد عفونی که حاوی الکل باشد استفاده کنید.</p>	<p>نظافت دست ها</p>
<p>هنگام عطسه یا سرفه کردن بینی و دهن خود را توسط دستمال کاغذی یا آرنج بپوشانید و بعداً دستمال را دور بیندازید.</p>	<p>در هنگام سرفه</p>
<p>توصیه ها در صورت داشتن علائم عفونت تنفسی (تب، سرفه، درد گلو، از دست دادن حس بویایی و ذایقه، احساس ضعف):</p> <ul style="list-style-type: none"> • در خانه بمانید • خود را آزمایش کنید (آزمایش کووید-۱۹). این امر برای جوانان و بزرگسالان صدق می کند. در صورتیکه یک طفل بعد از تماس نزدیک با شخص مبتلا علائم داشته باشد، طفل را می توانیم با مشوره والدین تست کنیم. <p>چه وقت می توانید به محل کار، مکتب و امثال آن بر گردید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نتیجه تست جوانان و بزرگسالان باید قبل از برگشت منفی باشد. • اگر علائم متذکره را بعد از یک روز نداشته باشید، می توانید به محل کار و مکتب برگردید • در صورت علائم مداوم، باید تا خوب شدن وضعیت و نداشتن تب در ۲۴ ساعت گذشته بدون استفاده ادویه در خانه بمانید. معمولاً باید برای چند روز در خانه بمانید. • در صورت علائم جدی و دوامدار باید به داکتر مراجعه کنید. <p>در صورت نتیجه منفی تست کووید-۱۹، علائم خفیف و حالت خوب، نیاز نیست که در خانه بمانید. نوجوانان و بزرگسالان می توانند در صورت بهتر شدن و یا داشتن علائم خفیف در روز تست، می توانند به مکتب یا محل کار بروند. در صورت داشتن علائم آب ریزی بینی و یا سرفه خفیف، می توانید به مکتب یا محل کار بروید. ممکن است برای کارمندان امور صحتی و برخی مشاغل دیگر توصیه های جداگانه وجود داشته باشد.</p> <p>برای اطفال کودکان و مکاتب ابتدائیه:</p> <p>اطفالی که بندش بینی و یا علائم مزمن عفونت تنفسی داشته باشند، لازم نیست که در خانه بمانند. اطفالی که علائم مانند تب، سرفه و گلون دردی داشته باشند و حالت شان خوب نباشد، باید در خانه بمانند و در صورت بهتر شدن می توانند به کودکان یا مکتب بروند، اگر چه علائم مانند آب ریزی بینی و سرفه خفیف هم داشته باشند.</p>	<p>توصیه ها در صورت داشتن علائم عفونت تنفسی</p>

<p>برای افراد ذیل آزمایش توصیه می شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمام افراد با علائم عفونت تنفسی یا سایر علائم کووید-۱۹، بدون در نظر داشت این که فرد واکسین شده است و یا خیر • اعضای فامیل که واکسین نشده باشند و یا هم اشخاص نزدیک دیگر به شخص مبتلا • اشخاص دیگری که واکسین نشده باشند و با شخص مبتلا از نزدیک تماس داشته باشند 	<p>آزمایش</p>

تست های گسترده به طور تدریجی به پایان می رسد و استفاده از آزمایش های محدود به زمان معین را می توان در صورت شیوع ارزیابی نمود. در صورت شیوع شدید، ممکن است آزمایش های منظم مطابق با رهنمایی های انستیتوت صحت عامه مناسب باشد. برای این منظور، آزمایش خودی روش توصیه شده است.

در صورتیکه نتیجه آزمایش خودی مثبت باشد، توصیه می شود تا برای تأیید نتیجه تست، آزمایش PCR را انجام دهید.

انزوا:

افرادی که به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده باشند باید خود را در انزوا قرار دهند. این امر در مورد افراد واکسین شده نیز صدق می کند. منزوی شدن به معنای جدا بودن از دیگران در خانه خود و یا محل مناسب دیگر می باشد.

افرادی که در خانه منزوی هستند و بدون استفاده از ادویه در ۲۴ ساعت آخر تب نداشته باشند، می توانند ۵ روز بعد از بروز علائم، از انزوا خارج شوند. اشخاصی که نتیجه تست شان مثبت باشد، کاملاً واکسین نشده باشند و علائم عفونت تنفسی نیز نداشته باشند، پنج روز آنها بعد از روز تست حساب می شود. به افراد کاملاً واکسین شده بدون علائم بیماری تنفسی، آزمایش توصیه نمی شود. در صورتیکه نتیجه آزمایش آنها مثبت باشد، باید ۲ روز در انزوا باشند.

ردیابی عفونت:

در ردیابی معمول عفونت شاروالی ها باید اعضای خانواده و نزدیکان دیگر مانند دوست دختر/دوست شامل باشد. اگر به کرونا مبتلا باشید و یا هم سرپرست فردی که به کرونا مبتلا باشد هستید، توصیه می شود با کسانی که تماس نزدیک داشته اید را مطلع ساخته و آنها را تشویق کنید که خود را تست کنند. برای مؤسسات صحتی، مراقبتی و خدمات خانگی، برای تشخیص عفونت مقررات دیگر وجود دارد.

توصیه ها برای تماس های نزدیک

به آنده اعضای خانواده که واکسین نشده باشند و با شخص مبتلا تماس نزدیک داشته اند، توصیه می شود که برای مدت ۷ روز از تماس با دیگران خودداری کنند و یا هم خود را تست کنند. اگر با خطر مبتلا شدن مواجه نمیباشید، می توانید به عوض خودداری از تماس با دیگران، تست کرونا را به طور منظم انجام دهید:

۱. انجام دادن تست خودی کرونا برای ۷ روز

۲. تست PCR بعد از هر دو روز برای مدت ۷ روز

به اعضای واکسین شده خانواده یا نزدیکان دیگر توصیه نمی شود تا از تماس با دیگران خودداری کنند، اما در صورت داشتن علائم خود را باید تست کنند. به افرادی دیگری که از نزدیک تماس دارید ولی اعضای خانواده و نزدیکان شما نباشند، توصیه می شود که:

- بعد از دریافت اطلاع در مورد این که با شخص مبتلا از نزدیک تماس داشته اید، هر چه زودتر خود را تست کنید
- الی دریافت نتیجه تست روابط اجتماعی خود را محدود کنید
- برای مدت ۱۰ روز بعد از تماس نزدیک متوجه علایم احتمالی باشید
- در صورت داشتن علایم خود را هر چه زود تر تست کنید

داکتر شاروالی می تواند موارد استفاده از قرنطین را ارزیابی نماید.

ماسک

ممکن است در صورت لزوم استفاده از ماسک به سطح محلی توصیه و یا هم استفاده از ماسک اجباری گردد. استفاده از ماسک در مؤسسات خدمات صحتی یک اقدام مهم و قایوی می باشد.

توصیه ها و مقررات مهمی که از تاریخ ۲۵ ماه سپتامبر لغو می گردند:

- رعایت فاصله ۱ متر

- محدودیت های روابط اجتماعی و برگزاری مراسم و گردهمایی ها
- سرویس مشروبات الکولی در جاهای نشستن و محدودیت ورود به بارها

- محدودیت های ورود به تدریج لغو می می گردند
- توصیه ها در مورد مسافرت های بین المللی از تاریخ ۱ اکتوبر لغو می گردد

توصیه ها و مقرراتی که در زنده گی عادی روزمره با افزایش آماده گی ها قابل اعتبار است:

- دست های خود را پاک نگهدارید، در هنگام سرفه بینی و دهن خود را با دستمال کاغذی و یا آرنج خود بپوشانید و در صورت داشتن علائم عفونت تنفسی و یا تب در خانه بمانید.
- در صورت تشخیص کووید-۱۹ باید به انزوا بروید
- اگر علائم عفونت تنفسی داشته باشید، باید آزمایش کرونا را انجام دهید. این امر در مورد افراد واکسین شده نیز صدق می کند.
- آنده اعضای خانواده شخص مبتلا که واکسین نشده باشند باید خود را تست نموده و قرنطین شوند، بدون با در نظر داشت علائم. اشخاصی دیگری که با شخص مبتلا تماس نزدیک داشته اند، لازم نیست که قرنطین شوند ولی این اشخاص باید خود را تست کنند.

- در مکاتب و کودکستان ها مدل چراغ ترافیکی حفظ می شود و در صورت ضرورت مورد استفاده قرار می گیرد.

آماده گی ها به سطح محلی، منظفوی و ملی

حکومت برای ارزیابی فشار بیماری چهار شاخص ذیل را مورد استفاده قرار می دهد:

- تعداد افراد بسترسده در شفاخانه ها
- تعداد افراد بستر شده در بخش های عاجل شفاخانه ها
- سن اشخاص بستر شده در شفاخانه ها
- ظرفیت شاروالی ها

در شاروالی هایی که ظرفیت به دلیل سطح بلند شیوع با چالش ها روبرو می باشد، باید شاروالی های متذکره برای اتخاذ مقررات محلی آماده گی داشته باشند. آنها باید بتوانند در هر هفته تست های سریع را برای ۱۰٪ از نفوس توزیع کنند، ظرفیت آزمایش ۱٪ از جمعیت را داشته باشند و با دریافت اطلاع بعد از یک هفته بتوانند ظرفیت را به ۵٪ افزایش دهند. همچنین شاروالی ها باید در یک هفته ظرفیت ارائه ۲۰۰۰۰۰۰ دوز واکسین را داشته باشند و بتوانند ظرفیت مذکور را در جریان چهار هفته بلند ببرند.

مقامات صحی منظفوی باید برای بستر شدن همزمان بیماران کووید-۱۹ و سایر امراض عفونی دیگر برنامه ریزی کنند. ظرفیت لابراتور ها باید بلند باشد و برای سطح بلند بیماری در بین کارگران آماده گی داشته باشند.

ما به سطح ملی سیستم های نظارتی خوب را خواهیم داشت که به سرعت شیوع و انواع ویروس جدید را تشخیص کند، ولی شاروالی ها باید به سطح محلی تحولات را تحت نظارت داشته باشند تا در صورت تغییر وضعیت آماده گی داشته باشند. حکومت اعلام نموده است که آماده گی های خود را باید الی اواخر سال جاری حفظ کنیم و برای سطح بلند آماده گی ها در زمستان سال ۲۰۲۲ نیز آماده گی داشته باشیم.

تسهیلات در اقدامات TISK از تاریخ ۲۷ سپتامبر

تسهیلات در اقدامات TISK (آزمایش، انزوا، ردیابی عفونت و قرنطین) به معنی این است که افراد کمتر باید قرنطین شوند و شاروالی ها باید ردیابی عفونت را کمتر انجام دهند. برای اشخاصی که بیشتر آسیب پذیر هستند، قرنطین توصیه می شود؛ یعنی آنده اعضای خانواده و نزدیکانی دیگری که واکسین نشده باشند و یا هم دو دوز واکسین را دریافت نکرده باشند.

افرادی دیگری که با شخص مصاب از نزدیک تماس داشته اند، مکلف به قرنطین شدن نیستند. ردیابی عفونت محدود شده و تنها اعضای خانواده و نزدیکان دیگر شامل آن می شوند.