

# Norwegia przechodzi w tryb normalnego życia codziennego w stanie podwyższonej gotowości

Rząd zdecydował, że Norwegia przechodzi w tryb normalnego życia codziennego w stanie podwyższonej gotowości w sobotę 25 września o godz. 16:00.

- Liczba zakażeń spada. Hospitalizacje się ustabilizowały. Zakładamy, że w ciągu kilku tygodni duża część populacji Norwegii będzie w pełni zaszczepiona. Norweski Instytut Zdrowia Publicznego uważa, że ryzyko wymknięcia się epidemii spod kontroli, spowodowania dużych obciążeń dla zdrowia i zagrożenia wydolności służby zdrowia, jest niewielkie. Dlatego możemy powrócić do normalnego życia codziennego. Przystanie obowiązywać zdecydowana większość środków zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych – oznajmiła premier Erna Solberg.

Urząd ds. zdrowia oraz Norweski Instytut Zdrowia Publicznego (FHI) zalecili przejście w tryb normalnego dnia codziennego w stanie podwyższonej gotowości na przełomie września/października. Po uważnej obserwacji rozwoju sytuacji w tym tygodniu, rząd zdecydował na przejście w tryb normalnego dnia codziennego w stanie podwyższonej gotowości w sobotę 25 września o godzinie 16:00.

- Mimo, że dla większości osób codzienność wróci do normalności, pandemia się jeszcze nie skończyła. Ludzie wciąż będą chorować, dlatego ważne jest, żeby wszyscy się zaszczepili. Oprócz tego, społeczeństwo pozostanie w stanie podwyższonej gotowości, żeby można było szybko wprowadzić odpowiednie środki, jeżeli sytuacja będzie tego wymagać. Gminy wciąż będą miały do odegrania ważną rolę polegającą na reagowaniu w przypadku, jeżeli ogniska zakażeń spowodują zagrożenie dla wydolności służby zdrowia – podkreśliła Solberg.

## **Następujące zasady i rady obowiązują w ramach *Normalnego życia codziennego w stanie podwyższonej gotowości***

Po przejściu w tryb normalnego życia codziennego przestają obowiązywać wszystkie restrykcje wewnątrz krajowe, za wyjątkiem wymogu izolacji w przypadku zachorowania na COVID-19. Obowiązuje to od soboty, 25 września, od godziny 16:00.

- Metrowy dystans przestaje obowiązywać. Możemy więc być razem, tak samo jak kiedyś.

Znosimy ograniczenia dotyczące ilości osób, które mogą razem uczestniczyć w wydarzeniach.

Nie ma już wymogu serwowania posiłków do stolika i zakazu wpuszczania gości po określonej godzinie – poinformowała Solberg.

Jeżeli wystąpią u Ciebie objawy infekcji dróg oddechowych, nadal powinieneś się przetestować. Dotyczy to również osób zaszczepionych.

Jeżeli zakazisz się koronawirusem, musisz się odizolować, aby uniknąć zakażenia innych. Nie będzie to zaleceniem, ale obowiązującą zasadą, za złamanie której będzie można zostać ukaranym grzywną.

Zaleca się, aby osoby niezaszczepione, mieszkające razem z osobą zakażoną, przetestowały się albo przeszły na kwarantannę. Obowiązuje to niezależnie od tego, czy wystąpiły objawy, czy nie. Pozostałe niezaszczepione osoby pozostające w bliskim kontakcie, nie muszą iść na kwarantannę, ale powinny się przetestować.

- Utrzymujemy również te zalecenia, z którymi tak dobrze się zaznajomiliśmy: Aby często myć ręce, kaszleć w chusteczkę lub w zgięcie łokcia oraz zostać w domu w przypadku choroby – powiedziała Solberg.

Mimo tego, że większość standardów branżowych i wytycznych w celu przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych przestaje obowiązywać, zachęca ona firmy, aby utrzymały właściwe środki ochrony zapobiegające rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, tak, aby klienci na przykład mieli dostęp do płynu do dezynfekcji rąk.

- Zachowujemy model sygnalizacji świetlnej dla szkół i przedszkoli. Jeżeli jakaś gmina będzie uważać, że sytuacja epidemiologiczna przemawia za tym, że należy podjąć uchwały o wdrożeniu lokalnych obostrzeń, to model sygnalizacji świetlnej da do tego dobre wytyczne. Istotne jest, aby zapewnić uczniom jak najbardziej normalne życie codzienne. Mimo że coraz więcej osób jest zaszczepionych, wciąż mogą zaistnieć sytuacje, w których będzie potrzeba wprowadzania lokalnych obostrzeń - zaznaczyła premier.

- Natomiast w skrócie można powiedzieć: Możemy już żyć normalnie – podkreśliła Solberg.

## **Aktualizacja strategii**

Do tej pory nadrzędnym celem strategii rządu było utrzymanie pandemii pod kontrolą. Ze względu na to, że tak dużo osób jest zaszczepionych, inaczej teraz ocenia się, co jest konieczne do utrzymania pandemii pod kontrolą. Przejście w tryb normalnego życia codziennego w stanie podwyższonej gotowości oznacza, że Norwegia przechodzi od strategii kontroli do strategii gotowości.

- Nowym celem strategii rządu jest zapobiec, aby pandemia prowadziła do znacznych obciążeń chorobami oraz nadmiernego obciążenia wydolności gmin i szpitali. Jednocześnie ludzie powinni móc żyć jak najnormalniej. Usługi publiczne powinny być świadczone na odpowiednim poziomie, a gospodarkę należy chronić – zaznaczył minister zdrowia i opieki Bent Høie.

Poniżej lista czterech wskaźników, według których władze będą szacować, z jakim obciążeniem chorobami trzeba będzie się mierzyć:

- Liczba osób hospitalizowanych
- Liczba osób na oddziałach intensywnej terapii
- Przedział wiekowy osób hospitalizowanych
- Wydolność gmin

W związku z tym, od tej pory mniej istotne będą liczby zakażeń COVID-19, a bardziej decydujące będzie łączne obciążenie, obejmujące też grypę i wirus RSV.

## Dalsza gotowość

- Likwidujemy większość krajowych środków zapobiegania szerzeniu się chorób zakaźnych, a gminy przejmują główną odpowiedzialność za wdrażanie i uchwalanie lokalnych rozporządzeń, jeśli sytuacja będzie tego wymagać. W przypadku niejasnych i dużych ognisk zakażeń, które mogą zagrozić wydolności gmin, może być na przykład konieczne wprowadzenie obostrzeń dla szczególnie narażonych grup, na przykład osób starszych i chorych. Prowadziliśmy konstruktywne rozmowy z gminami i uprzedziliśmy je zarówno ustnie jak i pisemnie, że muszą być gotowe na wprowadzanie lokalnych rozporządzeń w razie potrzeby – podkreślił Høie.

Gminy muszą od tej pory pozostawać w gotowości do wykonywania testów. Muszą móc rozdystrybuować szybkie testy dla 10 procent populacji tygodniowo, mieć moce przerobowe do przetestowania 1 procenta populacji tygodniowo, a w ciągu tygodnia od powiadomienia muszą być w stanie zwiększyć wydolność do wykonywania testów do 5 procent. Muszą też utrzymać wydolność do wykonywania szczepień na poziomie odpowiadającym 200 000 dawek tygodniowo i utrzymywać taki poziom gotowości, który umożliwi znaczny wzrost tej wydolności w przeciągu czterech tygodni.

Regionalne zakłady opieki zdrowotnej muszą uwzględniać w planach, że wielu pacjentów może zostać jednocześnie hospitalizowanych z powodu COVID-19 i innych chorób zakaźnych i muszą pozostać w gotowości do wykonywania analiz laboratoryjnych oraz na wypadek zwiększonej nieobecności personelu w pracy w powodu choroby.

- Na poziomie krajowym będziemy stosować odpowiednie systemy monitoringu, które szybko wykryją ogniska nowych wariantów wirusa, ale gminy muszą oczywiście śledzić sytuację lokalnie. Wszystko to ma na celu pozostanie w gotowości, aby poradzić sobie z sytuacją, gdyby ta się zmieniła. Rząd stwierdził, że w tym stanie gotowości musimy pozostać przynajmniej do końca roku. Zalecamy ponowną analizę tej strategii pod koniec roku. Wszyscy jednak powinni być przygotowani na to, że stan podwyższonej gotowości będzie utrzymany do końca zimy 2022 r. Rząd zapewnił sektor gminny, że ich wydatki z tym związane nadal będą rekompensowane przez państwo – powiedział Høie.

## Ogólnokrajowe zasady i rady obowiązujące w ramach normalnego życia codziennego w stanie podwyższonej gotowości

Kiedy zasady i rady ustalone przez władze w zasadzie znikną, każdy będzie sam decydował, jakie ryzyko chce podjąć i jakie środki będzie stosować. Zdjęcie środków takich jak krajowe zalecenia i zasady nie przeszkadza, aby poszczególne osoby mogły w stosunku do siebie stosować środki ochrony na wyższym poziomie. Na przykład osoby, które będą chciały bardziej chronić się przed infekcjami dróg oddechowych, mogą zdecydować się na utrzymywanie większego dystansu od innych osób i noszenie maseczki.

### Środki zapobiegawcze Zalecenia i zasady

---

<b>Higiena rąk</b>	Często myj ręce. Używaj wody i mydła lub płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
<b>Higiena podczas kaszlu</b>	Kiedy kaszlesz lub kichasz, używaj papierowej chusteczki lub chowaj twarz w zgięciu łokcia. Chusteczkę potem wyrzuć i umyj ręce.
<b>Rady w przypadku objawów ze strony dróg oddechowych</b>	<p>Rady w przypadku nowych objawów ze strony dróg oddechowych (gorączka, kaszel, ból gardła, utrata węchu i smaku, ogólne osłabienie):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zostań w domu</li><li>• Zrób test na COVID-19. To dotyczy przede wszystkim młodzieży i dorosłych. Można rozważyć przetestowanie dziecka w porozumieniu z opiekunem, na przykład, jeśli dziecko ma nowe objawy po bliskim kontakcie z osobą o potwierdzonym zakażeniu.</li></ul> <p>Kiedy można wrócić do pracy, szkoły itd.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Młodzież i dorośli powinni przed powrotem uzyskać negatywny wynik testu na COVID-19.</li></ul>

---

- Jeśli objawy całkowicie ustąpią po jednym dniu, można wrócić do pracy i szkoły.
- W przypadku utrzymujących się objawów należy zostać w domu aż do poprawy stanu ogólnego, ustąpienia objawów i braku gorączki przez 24 godziny bez stosowania środków przeciwgorączkowych. W większości przypadków należy zostać w domu przez kilka dni.
- W przypadku poważniejszych lub dłużej utrzymujących się objawów, zasięgnij porady lekarskiej.

Jeśli uzyskałeś negatywny wynik testu na COVID-19, a objawy są łagodne, bez wpływu na ogólny stan zdrowia, nie musisz zostawać w domu. Młodzież i dorośli mogą wrócić do szkoły/pracy, kiedy ich stan zdrowia się poprawia lub w dniu wykonania testu, jeśli wskazaniem do testu były łagodne i nieokreślone objawy. Możesz wrócić do szkoły/pracy, nawet jeśli masz pozostałości objawów w postaci kataru lub lekkiego kaszlu.

Osobne zalecenia mogą obowiązywać dla pracowników służby zdrowia i niektórych innych grup zawodowych.

*Szczególne zasady obowiązujące dzieci przedszkolne i w wieku szkolnym:*

Dzieci, które są jedynie zakatarzone, mają zatkany nos lub chroniczne objawy ze strony dróg oddechowych, nie muszą zostawać w domu. Dzieci z nowymi objawami, takimi jak gorączka, kaszel, ból gardła oraz pogorszony ogólny stan zdrowia, powinny zostać w domu, ale mogą iść do przedszkola/szkoły, kiedy ich stan zdrowia się poprawia. Obowiązuje to mimo że dziecko nadal ma pewne objawy, na przykład katar czy lekki kaszel.

---

## Testy

Zaleca się testy dla:

- Wszystkich osób, u których pojawiły się nowe objawy ze strony układu oddechowego lub inne objawy COVID-19, niezależnie od statusu szczepienia.
-

- Niezaszczepionych domowników lub podobnych osób bliskich osoby zakażonej.
- Pozostałych niezaszczepionych osób pozostających w bliskim kontakcie.

Będziemy się wycofywać ze stosowania rozszerzonego regularnego testowania. Będzie można rozważyć okresowe wprowadzanie regularnych testów w sytuacjach pojawiania się ognisk zakażeń. W przypadku większych ognisk zakażeń, zasadne może być regularne przeprowadzanie testów pod merytorycznym przewodnictwem FHI. Do tego celu zaleca się metodę testów do samodzielnego stosowania.

Jeżeli test wykonany samodzielnie da wynik pozytywny, zaleca się wykonanie testu PCR dla potwierdzenia wyniku.

---

**Izolacja w przypadku zakażenia**

Wymagane jest, żeby osoby z potwierdzonym zakażeniem COVID-19 przeszły na izolację. Dotyczy to również osób zaszczepionych. Izolacja oznacza przebywanie we własnym domu lub w innym odpowiednim miejscu pobytu w izolacji od innych osób, na ile to możliwe również od innych domowników.

Osoby pozostające w izolacji domowej, mogą zakończyć izolację po 5 dniach od wystąpienia pierwszych objawów i w przypadku braku gorączki przynajmniej przez 24 godziny bez stosowania środków przeciwgorączkowych.

Jeżeli osoba, która uzyskała pozytywny wynik testu nie jest w pełni zaszczepiona i nie ma objawów ze strony dróg oddechowych, 5 dób liczy się od dnia wykonania testu.

W przypadku osób w pełni zaszczepionych bez objawów ze strony dróg oddechowych, nie zaleca się wykonywania testów. Jeśli jednak taka osoba otrzymałaby pozytywny wynik testu, powinna odizolować się na dwie doby, obserwując, czy nie pojawią się ewentualne objawy.

---

**Monitoring szerzenia się zakażeń** Rutynowy gminny monitoring szerzenia się zakażeń powinien obejmować jedynie domowników i im podobne osoby bliskie, na przykład partnerów.

Jeśli jesteś osobą zakażoną lub opiekunem osoby zakażonej, powinieneś powiadomić pozostałe osoby bliskie i zachęcić je do wykonania testu.

W placówkach ochrony zdrowia i placówkach opiekuńczych oraz w ramach opieki świadczonej w domach prywatnych, monitoring szerzenia się zakażeń powinien się odbywać według osobnych wytycznych.

**Zalecenia dla osób pozostających w bliskim kontakcie** Niezaszczepionym domownikom i tym podobnym osobom pozostającym w bliskim kontakcie z osobą zakażoną zaleca się unikanie kontaktów z innymi osobami przez 7 dni lub wykonanie testu.

Jeśli nie będziesz narażony na dalszy kontakt z osobą zakażoną, możesz zamiast rezygnacji z kontaktu z innymi osobami poddawać się regularnym testom. Można wybrać następujące metody:

1. Codzienne wykonywanie samodzielnego testu przez 7 dni
2. Wykonywanie testu PCR co drugi dzień przez 7 dni

Zaszczepionym domownikom lub im podobnym osobom bliskim nie zaleca się unikania kontaktu z innymi osobami, ale takie osoby powinny przetestować się w przypadku wystąpienia objawów.

Osoby, które są osobami pozostającymi w bliskim kontakcie, ale niebędące domownikami lub im podobnymi osobami bliskimi zachęca się do:

- Wykonania testu od razu po otrzymaniu informacji, że są osobą pozostającą w bliskim kontakcie z osobą zakażoną
- Ograniczenia kontaktów społecznych do czasu uzyskania negatywnego wyniku testu
- Dokładnego obserwowania ewentualnych objawów przez 10 dni od bliskiego kontaktu z osobą zakażoną
- Nie czekania z ponownym wykonaniem testu w przypadku pojawienia się objawów



Główny lekarz gminny może decydować w kwestiach stosowania kwarantanny i zaleceń z nią związanych.

---

**Maseczka**

Zalecenie/nakaz noszenia maseczki można stosować w razie potrzeby jako lokalne obostrzenie. W służbie ochrony zdrowia maseczka jest istotnym środkiem zapobiegającym rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych.

---

**Fakty****Istotne zasady i zalecenia, które przestają obowiązywać od 25 września**

- Przestaje obowiązywać wymóg utrzymania metrowego dystansu.
- Nie ma już restrykcji związanych z kontaktami społecznymi i organizacją wydarzeń.
- Nie ma wymogu podawania posiłków do stolika i zakazu wpuszczania gości po określonej godzinie.
- [Restrykcje wjazdowe zostaną stopniowo zniesione.](#)
- [Globalne zalecenia dotyczące podróży przestają obowiązywać od 1 października](#)

**Zasady i zalecenia obowiązujące w ramach normalnego życia codziennego w stanie podwyższonej gotowości**

- Utrzymuj ręce w czystości, kaszl w chusteczkę papierową lub w zgięcie łokcia i zostań w domu w razie nowych objawów ze strony dróg oddechowych lub gorączki.
- Musisz przejść na izolację, jeśli wykazano u ciebie zakażenie COVID-19.
- Jeżeli wystąpią u ciebie objawy infekcji dróg oddechowych, nadal powinieneś się przetestować. Dotyczy to również osób zaszczepionych.

- Niezaszczepieni domownicy osoby zakażonej powinny wykonać test i przejść na kwarantannę, niezależnie od tego, czy wystąpiły u nich objawy, czy nie. Pozostałe niezaszczepione osoby pozostające w bliskim kontakcie, nie muszą iść na kwarantannę, ale powinny się przetestować.
- [Model sygnalizacji świetlnej w szkołach i przedszkolach jest na razie zachowany jako narzędzie, z którego można korzystać w razie potrzeby, gdy sytuacja będzie tego wymagać](#)

## **Stan gotowości lokalnie, regionalnie i w skali kraju**

Poniżej lista czterech wskaźników, według których władze będą szacować, z jakim obciążeniem chorobami trzeba będzie się mierzyć:

- Liczba osób hospitalizowanych
- Liczba osób na oddziałach intensywnej terapii
- Przedział wiekowy osób hospitalizowanych
- Wydolność gmin

Gminy, w których pojawią się duże i niejasne ogniska zakażeń, które mogą zagrozić wydolności gmin, muszą być gotowe do wprowadzenia lokalnych rozporządzeń.

Gminy muszą pozostać w gotowości do wykonywania zwiększonej ilości testów. Muszą móc rozdystrybuować szybkie testy dla 10 procent populacji tygodniowo, mieć moce przerobowe do przetestowania 1 procenta populacji tygodniowo, a w ciągu tygodnia od powiadomienia muszą móc zwiększyć wydolność wykonywania testów do 5 procent. Muszą też utrzymać wydolność do wykonywania szczepień na poziomie odpowiadającym 200 000 dawek tygodniowo i utrzymywać taki poziom gotowości, który umożliwi znaczny wzrost tej wydolności w przeciągu czterech tygodni.

Regionalne zakłady opieki zdrowotnej muszą uwzględniać w planach, że wielu pacjentów może zostać jednocześnie hospitalizowanych z powodu COVID-19 i innych chorób zakaźnych i muszą pozostać w gotowości do wykonywania analiz laboratoryjnych i na wypadek zwiększonej nieobecności personelu w pracy w powodu choroby.

Na poziomie krajowym będziemy stosować odpowiednie systemy monitoringu, które szybko wykryją ogniska nowych wariantów wirusa, ale gminy muszą bacznie śledzić sytuację lokalnie.

Stan gotowości trzeba utrzymać przynajmniej do końca roku i trzeba się przygotować na podwyższoną gotowość do końca sezonu zimowego 2022.

### **Złagodzona strategia TISK od 27 września**

Złagodzona strategia TISK (testy, izolacja, monitoring szerzenia się zakażeń, kwarantanna) oznacza, że mniejsza liczba osób musi przejść na kwarantannę, a gminy w mniejszym stopniu będą zajmować się monitoringiem szerzenia się zakażeń.

Kwarantanna będzie zalecana dla osób najbardziej narażonych na zakażenie: Osób mieszkających w tym samym gospodarstwie domowym lub tym podobnych osób bliskich, które jednocześnie nie są w ogóle ani w pełni zaszczepione.

Pozostałe osoby pozostające w bliskim kontakcie zwolnione są z obowiązku przejścia na kwarantannę z powodu kontaktu z osobą zakażoną.

Rutynowy monitoring szerzenia się zakażeń zostaje ograniczony do osób pozostających w bliskim kontakcie będących domownikami lub im podobnych osób bliskich.