

# Norveç, daha hazırlıklı normal bir günlük yaşama geçiyor

Hükûmet, Norveç'in 25 Eylül Cumartesi günü saat 16.00'da daha hazırlıklı normal bir günlük yaşama geçmesine karar vermiştir.

– Bulaş oranları düşüyor. Hastaneye yatırımlar azaldı. Birkaç hafta içinde, Norveç nüfusunun büyük bir bölümünün tam aşı olmasını bekliyoruz. Halk Sağlığı Enstitüsü, salgının kontrolden çıkması, önemli bir hastalık yükü oluşturması veya sağlık hizmetinin kapasitesini tehdit etmesi riskinin çok az olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle normal bir günlük yaşama dönebiliriz. Enfeksiyon kontrol önlemlerinin büyük çoğunluğunu kaldıracacağız, diyor Başbakan Erna Solberg.

Sağlık Müdürlüğü ve Halk Sağlığı Enstitüsü (FHI), Eylül / Ekim ayının başında daha hazırlıklı normal bir günlük yaşama geçmeyi tavsiye etmiştir. Bu hafta gelişmeleri yakından takip eden Hükûmet, 25 Eylül Cumartesi saat 16 itibariyle daha hazırlıklı normal bir günlük yaşama geçilmesine karar vermiştir.

– Günlük hayat çoğu insan için artık normaldeki gibi olacaksa da pandemi bitmiş değildir. İnsanlar hâlâ hastalanacaktır ve bu nedenle herkesin aşı olması önemlidir. Ayrıca toplum daha fazla hazırlıklı olacak ve durumun bunu gerektirmesi halinde önlemleri hızla uygulayabilecektir. Salgınların sağlık hizmeti kapasitesinin zorlanmasına yol açması durumunda belediyeler buna karşı harekete geçmekte önemli bir rol oynamaya devam edecektir, diye vurguluyor Solberg.

**Bu kurallar ve tavsiyeler, *Daha hazırlıklı normal bir günlük yaşam'da geçerlidir.***

Normal bir günlük yaşama geçtiğimizde, Covid-19'a yakalanıldığında izolasyonda kalınması şartı dışında yurt içindeki tüm kısıtlamalar kaldırılacaktır. Bu, 25 Eylül Cumartesi saat 16'dan itibaren geçerlidir.

- Mesafe kuralı artık geçerli değildir. Eskisi gibi birlikte olabiliriz.

Etkinliklerde kaç kişinin bir arada olabileceğine ilişkin kısıtlamaları kaldırıyoruz.

Masaya servis şartı ve lokanta-kafelere gece yarısından sonra giriş kısıtlaması artık sona eriyor, diyor Solberg.

Solunum yolu enfeksiyonu belirtileri göstermeniz halinde hâlâ test yaptırmanız gerekmektedir. Bu, aşılı kişiler için de geçerlidir.

Korona ile enfekte olursanız, başkalarına bulaştırmamak için kendinizi izole etmek zorundasınız. Bu bir tavsiye değil, ihlal etmeniz halinde para cezası alabileceğiniz bir kural olacaktır.

Enfekte olmuş biriyle yaşayan aşısız kişilerin test edilmesi veya karantinaya alınması önerilir. Bu, semptomlarınız olsun ya da olmasın geçerlidir. Aşılanmamış olan diğer temaslıların karantinaya alınmasına gerek yoktur, ancak bir test yaptırmalıdır.

- Ayrıca ellerimizi sık sık yıkamak, bir mendile veya dirseğimizin içine öksürmek ve hastaysak evde kalmak gibi artık iyi aşına olduğumuz tavsiyeler de hâlâ geçerlidir, diyor Solberg.

Başbakan, branş standartlarının ve enfeksiyon kontrol talimatlarının büyük çoğunluğu artık iptal edilecek olsa da işletmelere, müşterilerin el dezenfektanına erişebilmesi gibi enfeksiyon kontrol önlemlerini sürdürmeleri çağrısında bulunmaktadır.

- Okullar ve anaokulları için trafik ışığı modeli devam edecektir. Eğer bir belediye, salgın durumunun yerel önlemler alınması ihtiyacı oluşturduğunu düşünüyorsa, trafik ışığı modeli iyi bir rehberlik sağlayacaktır. Öğrencilere mümkün olduğunca normal bir günlük yaşam sağlamak önemlidir. Giderek daha fazla insan aşılansın olsa da, yerel önlemlere ihtiyaç duyulan durumlar hâlâ ortaya çıkabilir, diye dikkat çekiyor Başbakan.

- Ama işin özeti şu: Artık normal bir şekilde yaşayabiliriz, diye vurguluyor Solberg.

## **Stratejide düzenlemeler yapılıyor**

Şu ana kadar Hükûmetin stratejisi, pandemiyi kontrol etmeye yönelik genel bir hedef gütmekteydi. Ancak pek çok kişi aşılansın olduğundan, pandemiyi kontrol

altında tutmak için neyin gerekli olduğuna dair artık başka değerlendirmeler geçerli. Daha hazırlıklı normal bir günlük yaşama geçiş, Norveç'in bir kontrol stratejisinden bir acil durum stratejisine geçtiği anlamına gelmektedir.

– Hükûmetin yeni strateji hedefi, pandeminin önemli bir hastalık yüküne yol açmasını ve belediyelerin ve hastanelerin kapasitesini zorlamasını önlemektir. Aynı zamanda, insanlar mümkün olduğunca normal bir günlük yaşama sahip olmalıdır. Kamu hizmetlerinin kabul edilebilir bir düzeyde sunulması ve ekonominin korunması gerekir, diyor Sağlık ve Bakım Hizmetleri Bakanı Bent Høie.

Aşağıdaki göstergeler, yetkililerin hangi risklere göre karar vermesi gerektiği hususunda temel alınacaktır:

- Hastanelere yatırılan hasta sayısı
- Yoğun bakıma alınan hasta sayısı
- Yatırılan hastaların yaş dağılımı
- Belediyelerdeki tedavi kapasitesi

Bu nedenle önümüzdeki süreçte Covid-19'a ilişkin enfeksiyon oranları daha az önem arz edecek, grip ve RS virüsünü de kapsayan toplam hastalık yükü daha önemli olacaktır.

## **Seferberlik hali devam ediyor**

– Ulusal enfeksiyon kontrol önlemlerinin çoğunu aşamalı olarak kaldırıyoruz. Durumun gerektirmesi halinde tedbirler alıp uygulamak ve yerel düzenlemeler getirmek konusunda ana sorumluluk belediyelere ait olacaktır. Belediyelerin kapasitesini zorlayan karmaşık ve büyük salgınlar olması halinde, yaşlılar ve hastalar gibi özellikle hassas gruplara yönelik önlemlerin alınması gerekli olabilir. Belediyelerle iyi bir diyalogumuz oldu ve onlara gerekirse yerel düzenlemeler getirmeye hazırlıklı olmaları gerektiğini hem sözlü hem de yazılı olarak bildirdik, diyor Høie.

Belediyeler önümüzdeki dönemde test seferberliği içinde olmalıdırlar. Onlar her hafta nüfusun yüzde 10'una hızlı testler dağıtabilmeli, her hafta nüfusun yüzde

1'ini test edecek kapasiteye sahip olmalı ve bir hafta içinde test kapasitesini yüzde 5'e çıkarabilmelidir. Ayrıca haftada 200.000 doza eş değer bir aşılama kapasitesine sahip olmalı ve kapasiteyi dört hafta içinde önemli ölçüde artırmayı mümkün kılan bir acil durum planına sahip olmalıdırlar.

Bölgesel sağlık kurumlarının, birçok hastanın Covid-19 ve diğer bulaşıcı hastalıklar nedeniyle aynı anda hastaneye yatırılabilmesi hususunda planlarının olması, ayrıca laboratuvarlarda iyi analiz kapasitelerinin olmasına ve çalışanlar arasında hastalık nedeniyle devamsızlığın artmasına hazırlıklı olmaları gerekmektedir.

– Ulusal bazda salgınları ve yeni virüs çeşitlerini hızlı bir şekilde tespit eden iyi takip sistemlerine sahip olacağız, ancak belediyelerin elbette yerel olarak da takipte olması gerekiyor. Bütün bunlar, durumun değişecek olması halinde bununla başa çıkabilecek bir hazırlığa sahip olmamız içindir. Hükûmet, bu seferberlik halinin en azından yıl sonuna kadar sürmesine karar vermiştir. Bu stratejinin yıl sonuna doğru revize edilmesini öneriyoruz. Ancak herkes bu seferberlik halinin 2022 kışında da devam etmesine hazırlıklı olmalıdır. Hükûmet, belediyelere bu bağlamda yaptıkları harcamaların devlet tarafından tazmin edilmeye devam edileceğine dair güvence vermiştir, diyor Høie.

## **Daha hazırlıklı normal bir günlük yaşamda geçerli olan ulusal tavsiye ve kurallar**

Yetkililerin tavsiyeleri ve kuralları genel olarak ortadan kalktığında, hangi riski almak ve hangi önlemleri uygulamak istediğini her birey kendisi seçebilir. Ulusal düzeydeki tavsiyeler veya kurallar gibi önlemlerin kaldırılması, bireylerin kendileri için daha yüksek bir koruma düzeyi seçmelerine engel değildir. Örneğin, solunum yolu enfeksiyonlarına karşı kendini daha çok korumak isteyenler, başkalarıyla aralarına daha fazla mesafe bulundurmamayı ve maske kullanmayı seçebilirler.

### **Önem**

### **Tavsiyeler ve kurallar**

---

#### **El hijyeni**

Ellerinizi sık sık yıkayın. Sabun ve su veya alkol bazlı el dezenfektanı kullanın.

---

## Öksürük hijyeni

Öksürürken veya hapşırıırken kağıt mendil veya dirseğinizin iç kısmını kullanın. Mendili atın ve daha sonra ellerinizi yıkayın.

## Solunum yolu rahatsızlıkları belirtileri halinde tavsiyeler

Yeni başlayan solunum yolu rahatsızlığı belirtilerine dair tavsiyeler (ateş, öksürük, boğaz ağrısı, koku ve tat alma kaybı, halsizlik):

- Evde kalın
- Kendinizi Covid-19 için test edin. Bu öncelikle gençler ve yetişkinler için geçerlidir. Çocukların test edilmesi ebeveynlerine danışılarak, örneğin teyit edilmiş bir vakayla yakın temastan sonra çocuğun yeni semptomlar göstermesi halinde, değerlendirilebilir. Çocukların test edilmesi bir ebeveyne danışılarak düşünülebilir.

İşe, okula vs. ne zaman dönebilirsiniz:

- Gençlerin ve yetişkinlerin işe/okula dönmeden önce negatif bir Covid-19 test sonucu olmalıdır.
- Belirtiler bir gün sonra tamamen kaybolursa kişi işe ve okula dönebilir.
- Belirtilerin devam etmesi durumunda kişi, genel sağlık durumu iyi olana, belirtiler kaybolmaya başlayana ve ateş düşürücü ilaç kullanılmadan 24 saat ateşsiz kalana kadar evde kalmalıdır. Çoğu durumda, kişinin birkaç gün evde kalması gerekir.
- Daha şiddetli veya kalıcı belirtilerin olması durumunda, değerlendirme için bir doktora danışın.

Covid-19 testiniz negatif olduğunda, semptomlar hafif olduğunda ve genel sağlık durumunuz iyi olduğunda evde kalmanız gerekmez.

Gençler ve yetişkinler, iyileştiklerinde veya test endikasyonunun hafif ve belli belirsiz semptomlar olduğu durumlarda testin yapıldığı gün, okula / işe dönebilirler. Burun akıntısı veya hafif öksürük gibi belirtileriniz devam etse bile okula/işe dönebilirsiniz.

Sağlık çalışanları ve diğer bazı meslek grupları için ayrı tavsiyeler geçerli olabilir.

*Anaokulu ve ilkokul çağındaki çocuklar için özel hususlar:*

Sadece burnu akan, burnu tıkalı veya kronik solunum yolu rahatsızlığı belirtileri olan çocukların evde kalmaları gerekmez. Ateş, öksürük, boğaz ağrısı ve genel halsizlik gibi yeni belirtiler gösteren çocuklar evde kalmalıdır, ancak iyileşmeye başladıklarında anaokuluna/okula gidebilirler. Bu, çocuğun hâlâ burun akıntısı veya hafif öksürük gibi bazı belirtileri olması halinde de geçerlidir.

---

**Test**

Aşağıdaki grupların test edilmesi önerilir:

- Aşı durumundan bağımsız olarak yeni başlayan solunum yolu semptomları veya diğer Covid-19 belirtileri olan herkes
- Enfekte olan kişinin aşılanmamış hane halkı veya benzer yakınları
- Diğer aşısız yakın temaslılar

Genişletilmiş düzenli testler aşamalı olarak kaldırılacaktır. Salgın durumlarında belirli bir süre için düzenli testlerin kullanılması değerlendirilebilir. Büyük salgınlar varsa, FHI'nin profesyonel talimatlarına uygun şekilde düzenli testlerin uygulanması yararlı olabilir. Bu doğrultuda kendi kendini test kitlerinin kullanımı önerilen test yöntemidir.

Kendi kendini test yöntemiyle test sonucunuz pozitif çıkarsa, test sonucunu doğrulamak için bir PCR testi yaptırmanız önerilir.

---

**Enfeksiyon halinde izolasyon**

Covid-19 ile enfekte olduğu teyit edilen kişilerin kendilerini izole etme zorunluluğu vardır. Bu, aşıları için de geçerlidir. İzolasyon, kişinin kendi evinde veya uygun başka bir yerde, başka kişilerden izole şekilde ve aynı hanedeki diğer kişilerden de mümkün olduğunca izole olarak kalması anlamına gelir.

Evde izolasyonda olan kişiler, belirtilerin başlamasından 5 gün geçtikten ve ateş düşürücü ilaç kullanmadan ateşsiz olarak en az 24 saat geçirdikten sonra izolasyonlarına son verebilirler.

---

Testi pozitif çıkan kişi tam aşılı değilse ve solunum yolu rahatsızlığı belirtileri de göstermiyorsa, bu 5 gün test tarihinden itibaren hesaplanmaya başlanır.

Solunum yolu rahatsızlığı belirtileri olmayan tam aşılı kişilere test önerilmemektedir. Yine de test yaptırıp test sonuçları pozitif çıkarsa, olası semptom gelişimi açısından 2 gün izolasyonda kalmalıdır.

---

**Filyasyon (temaslı takibi)**

Belediyelerin rutin temaslı takibi sadece hane halkı üyelerini ve sevgililer gibi benzer yakınları kapsamalıdır.

Enfekte olmuşsanız veya enfekte olan birinin velisi iseniz, diğer yakın temaslıları bilgilendirmeniz ve test olmalarına teşvik etmeniz önerilir.

Sağlık ve bakım kuruluşları ile evde bakım hizmetlerinde temaslı tespiti özel talimatlara göre yapılmalıdır.

---

**Yakın temaslılara tavsiyeler**

Enfekte kişinin aşı yaptırmamış hane halkı üyelerinin ve benzer yakın temaslıların, 7 gün boyunca başkalarıyla temastan kaçınmaları veya test yaptırmaları önerilir.

Bulaşa daha fazla maruz kalmıyorsanız, başkalarıyla temastan kaçınmak yerine düzenli olarak test yaptırmayı tercih edebilirsiniz.

Bu, şu şekillerde gerçekleşebilir:

1. 7 gün boyunca günlük kendi kendine test

2. 7 gün boyunca gün aşırı PCR testi

Aşılı hane halkı üyeleri veya benzer yakınların başkalarıyla temastan kaçınmaları tavsiye edilmez, ancak semptom oluşması halinde test edilmelidirler.

Yakın temaslı olan ancak hane halkı üyesi veya benzer yakınlardan olmayan kişilere şunlar tavsiye edilmektedir:

- Yakın temaslı olduklarını öğrendikleri zaman hemen test olmak
  - Negatif bir test sonucu çıkana kadar sosyal etkileşimi sınırlamak
  - Yakın temastan sonra 10 gün boyunca herhangi bir belirti oluşup oluşmadığına dikkat etmek
  - Belirti oluşması halinde yeniden test yaptırmak için eşğin düşük olması
-

Belediyenin sorumlu doktoru karantina uygulamasına ilişkin değerlendirmelerde ve tavsiyelerde bulunabilir.

---

**Maske**

İhtiyaç halinde yerel bir önlem olarak maske kullanımı tavsiyesi/zorunluluğu uygulanabilir. Sağlık hizmetinde maskeler önemli bir enfeksiyon kontrol önlemidir.

---

**Önemli bilgiler****25 Eylül itibariyle kaldırılan önemli tavsiyeler ve kurallar**

- Bir metrelik mesafe bulundurma zorunluluğu kaldırılmıştır.
- Sosyal temas veya etkinliklerle ilgili herhangi bir kısıtlama yoktur.
- Lokanta ve kafe gibi yerlerde masa servisi şartı ve gece yarısından sonra giriş kısıtlaması kaldırılmıştır.
- [Giriş kısıtlamaları aşamalı olarak kaldırılacaktır](#)
- [Küresel seyahat tavsiyesi 1 Ekim itibariyle kaldırılacaktır](#)

**Daha hazırlıklı normal bir günlük yaşamda geçerli olan tavsiyeler ve kurallar**

- Ellerinizi temiz tutun, kağıt mendilin veya dirseğinizin iç kısmına öksürün ve yeni oluşmuş solunum yolu rahatsızlığı belirtileriniz veya ateşiniz varsa evde kalın.
- Sizde Covid-19 tespit edilirse izolasyonda olmak zorunda olursunuz.
- Solunum yolu rahatsızlığı belirtileriniz oluşursa, test yaptırmanız hâlâ tavsiye edilmektedir. Bu, aşılı kişiler için de geçerlidir.
- Enfekte olmuş birinin aşılanmamış hane halkı, semptomları olup olmadığına bakılmaksızın test edilmeli ve karantinaya alınmalıdır. Aşısı olmayan diğer yakın temaslıların karantinaya alınmasına gerek yoktur, ancak test yaptırmaları tavsiye edilir.

- [Okul ve anaokullarındaki trafik ışığı modeli, durumun bunu gerektirmesi halinde ihtiyaç duyulduğunda kullanılabilir bir araç olarak şimdilik muhafaza edilmektedir.](#)

## **Yerel, bölgesel ve ulusal düzeyde seferberlik hali**

Aşağıdaki dört gösterge, yetkililer tarafından ne kadar büyük bir hastalık yükü ile baş edileceği değerlendirilmesi yapıldığında kullanılacaktır:

- Hastanelere yatırılan hasta sayısı
- Yoğun bakıma alınan hasta sayısı
- Yatırılan hastaların yaş dağılımı
- Belediyelerdeki tedavi kapasitesi

Belediyelerin kapasitesini zorlayan karmaşık ve büyük salgınlar ile karşı karşıya olan belediyeler, yerel yönetmelikler uygulamaya hazırlıklı olmak zorundadır. Belediyeler daha fazla test ihtiyacına hazırlıklı olmalıdır. Belediyeler her hafta nüfusun yüzde 10'una hızlı testler dağıtabilmeli, her hafta yüzde 1'ini test edecek kapasiteye sahip olmalı ve bir hafta içinde test kapasitesini yüzde 5'e çıkarabilmelidirler. Ayrıca, haftada 200.000 doza eş değer bir aşılama kapasitesine sahip olmalı ve dört hafta içinde bu kapasiteyi önemli ölçüde artırabilmeyi mümkün kılacak bir hazırlığa sahip olmalıdırlar.

Bölgesel sağlık kurumlarının, birçok hastanın Covid-19 ve diğer bulaşıcı hastalıklar nedeniyle aynı anda hastaneye yatırılabilmesi durumuna ilişkin planlarının olması, ayrıca laboratuvarlarda iyi analiz kapasitelerinin olmasına ve çalışanlar arasında hastalık nedeniyle devamsızlığın artmasına hazırlıklı olmaları gerekmektedir.

Ulusal bazda salgınları ve yeni virüs çeşitlerini hızlı bir şekilde tespit eden iyi takip sistemleri olacaktır, ayrıca belediyelerin yerel olarak da takipte olması gerekmektedir.

Bu seferberlik hali en azından yıl sonuna kadar devam ettirilmelidir, ve herkes 2022'nin kış döneminde de bu seferberlik halinin uygulanmasına hazırlıklı olmalıdır.

## **27 Eylül itibariyle hafifletilmiş TISK-uygulaması**

Hafifletilmiş TISK (test, izolasyon, filyasyon, karantina) uygulaması, daha az kişinin karantinaya alınması ve belediyelerin daha az ölçüde temaslı takibi yapması gerektiği anlamına gelir.

Karantina, bulaşa karşı en savunmasız kişilere yönelik bir tavsiye olacaktır: Aynı haneden veya benzer bir yakınlığa sahip olup aynı zamanda aşılı/tam aşılı olmayan kişiler.

Diğer yakın temaslılar, temaslı karantinasında kalma yükümlülüğünden muaftırlar.

Rutin temaslı takibi, hane halkı üyeleri ve benzer yakınlıktaki yakın temaslı kişilerle sınırlıdır.