

مستوى التدابير A (مستوى التدابير الأكثر صرامة، والمُنظم في لوائح كوفيد-19، الفصل 5A) :

رياض الأطفال والمدارس والجامعات والكليات والمعاهد المهنية

• يسري العمل بالمستوى الأصفر للتدابير تماشياً مع نموذج إشارة المرور على المدارس ورياض الأطفال كما هو الحال في باقي أنحاء البلاد. يجب إجراء تقييمات محلية بما يتماشى مع حالة العدوى، أي أن البلدية كسلطة لمكافحة العدوى قد تقرر أنه يجب تطبيق المستوى الأحمر للتدابير عند الضرورة بناءً على تقييم مسؤول يراعي متطلبات مكافحة العدوى. ومع ذلك بوسع الحكومة أن تقوم بإصدار توصيات وطنية بتطبيق المستوى الأحمر للتدابير إن تطلّب الوضع ذلك.

• مباني الجامعات والكليات والمعاهد المهنية مغلقة أمام جميع الطلاب ويتم التدريس رقمياً. يتّبع الموظفون قواعد العمل بشكل عام. يمكن للجامعات والكليات والمعاهد المهنية عمل استثناءات من شرط إبقاء المباني مغلقة، إذا كان دخول المقرات الدراسية أمراً بالغ الأهمية للطلاب الذين يعتمدون على التجارب أو التدريب على المهارات والتي لا يمكن إجراؤها رقمياً، وعندما يكون من الضروري التواجد فعلياً للحفاظ على التقدم في الدراسة وعندما يخضع الطلاب لفحوصات دورية لفيروس كوفيد-19 وفقاً لنصائح هيئة مكافحة العدوى في البلدية. يمكن أيضاً أن تكون المكتبات وصلات القراءة مفتوحة للطلاب الذين يجرون اختبار فيروس كوفيد-19 بشكل دوري.

الفعاليات

• تُحظر إقامة جميع الفعاليات خارج المنزل سواء في الداخل أو الخارج، باستثناء الجنازات، والدفن، وعقد القران والتعميد. لا يُسمح بتواجد أكثر من 30 شخصاً في الجنازات والدفن عندما يكون لكل فرد من الجمهور مقعد مخصص وثابت. في عقد القران يُسمح للعروسين والمأذون وشاهدين اثنين بالحضور. أما في التعميد، يُسمح بحضور الطفل والوالدين والكاهن وكحد أقصى - عرابين اثنين.

• يُسمح بالفعاليات الرقمية مع حضور خمسة أشخاص كحد أقصى، بالإضافة إلى المنفذين وموظفي الإنتاج الضروريين الآخرين.

الأنشطة الرياضية والترفيهية

• لا يُسمح بتنظيم أنشطة رياضية للكبار والشباب (هناك استثناءان، انظر أدناه). وينطبق الشيء نفسه على الأنشطة الترفيهية مثل التمارين المنظمة والتدريبات للكورال والفرق الموسيقية الاستعراضية والمسرح.

• يُسمح بممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية المنظمة في الهواء الطلق للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا، طالما أن ذلك يتم في مجموعات لا تزيد عن 10 أشخاص ويكون جميع المشاركين من نفس البلدية. يُوصى بأن تتم الأنشطة بطريقة يمكن من خلالها الحفاظ على مسافة مترين على الأقل بين المشاركين.

• يُسمح بممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية المنظمة في الهواء الطلق للذين يعانون من مشكلات في تعاطي المواد المخدرة أو من لديهم أمراض نفسية خطيرة، طالما يتم ذلك في الهواء الطلق وفي مجموعات لا تزيد عن 5 أشخاص ويكون جميع المشاركين من نفس البلدية.

العمل والوظائف

• يُفرض العمل من المنزل لكل من يستطيع ذلك. يجب على أرباب العمل التأكد من أن الموظفين يعملون من المنزل قدر المستطاع. يجب أن يكون أرباب العمل قادرين على توثيق أنه قد تم إبلاغ الموظفين بكيفية ستقوم المنشأة بتنفيذ العمل من المنزل. يجب اعتبار السفر إلى العمل ضرورة قصوى. ومع ذلك فإن شرط العمل من المنزل سوف يسري على أولئك الذين لديهم الفرصة في ذلك.

المحال التجارية والخدمات

يجب إغلاق جميع المحال التجارية ومراكز التسوق باستثناء الأماكن التالية:

• محلات البقالة والأطعمة بما في ذلك الأكشاك ومحلات العطارة وغيرها من المتاجر التي تبيع بشكل أساسي المواد الغذائية.

• المتاجر التي تبيع بشكل أساسي أغذية الحيوانات والمستلزمات الأخرى للحيوانات الأليفة والمستأنسة.

• الصيدليات

• المضمدون

• أخصائيو البصريات

• مركز بيع النبيذ والمشروبات الكحولية

• محال الخدمات الفردية مثل مصففي الشعر وأخصائي العناية بالبشرة وفناني الوشم وما إلى ذلك.

• الأنشطة الصحية مثل أخصائيي العلاج الطبيعي وتقويم العظام ومعالجي الأقدام إلخ.

• محطات الوقود

• محلات الزهور التي تملك محطات بيع ثابتة ومسجلة في سجل الكيانات القانونية كمحلات بيع الأزهار والنباتات بالقطعة، ولا تتجاوز مساحة المحل 250 مترًا مربعًا، وتتألف إيراداتها بشكل أساسي من مبيعات الزهور التي تتسم بصلاحية قصيرة المدى للغاية، وحيث تشكل هذه الأنواع من الزهور أهم عنصرًا في مجموعة المنتجات.

- مراكز المبيعات لقطاعي الزراعة والإنتاج الحيواني
- الأقسام الخاصة بالمستودعات والبيع بالجملة في محلات مواد البناء التي تباع لمن يقومون بالأشغال اليدوية وما شابه ذلك
- يمكن أن تظل المحلات والمتاجر الكبرى مفتوحة لتحصيل البضائع المحجوزة والمدفوعة مسبقا عندما يتم اللجوء لطريق سليمة تراعي إرشادات الوقاية من العدوى عند تسليم البضائع.

المطاعم والمقاهي والحانات والفنادق

- المطاعم مغلقة، لكن يُسمح ببيع الطلبات الخارجية (تيك اوي).
- يُحظر تقديم المشروبات الكحولية.
- يمكن للمطاعم في الفنادق أن تقدم الطعام للنزلاء لديهم.

يتوجب أن تبقى المؤسسات والأماكن التالية مغلقة

- مراكز اللياقة البدنية
- صالات السباحة، والمنتزهات المائية والمنتجات الصحية و المسابح الفندقية وما شابه.
- المراكز الدينية والعقائدية باستثناء الجنازات والدفن وإجراء المحادثات بين ممثلي الجماعات الدينية والأفراد.
- المكتبات العامة.
- مدن الملاهي وصالات البنغو وصالات الألعاب وصالات البولينج والأماكن المماثلة.
- المتاحف.
- السينما والمسرح وصالات الحفلات الموسيقية والأماكن الثقافية والترفيهية المماثلة.
- الأماكن العامة الأخرى التي تتم فيها أنشطة ثقافية أو ترفيهية تجمع الناس في الداخل.

التوصيات:

- يجب على الجميع تجنب الزيارات المنزلية والتجمعات في منازلهم. هناك استثناءات لما يلي:
 - الخدمات المنزلية الضرورية والزيارات للأشخاص الذين هم في المرحلة الأخيرة من الحياة
 - يمكن للأشخاص الذين يسكنون بمفردهم تبادل الزيارات مع صديق أو صديقين ثابتين أو أسرة واحدة ثابتة.

○ يُمكن للأطفال والشباب تبادل الزيارات مع الأطفال في مجموعاتهم الخاصة في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية، وبالإضافة إلى ذلك يمكنهم تبادل الزيارات مع صديق أو اثنين من الأصدقاء الثابتين.

• حافظ على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين عندما تستطيع. الاستثناءات هم الأشخاص الذين يسكنون معاً، والأشخاص الآخرون ممنخالطهم. من المهم جداً إتباع التوصية الخاصة بالمسافة في الداخل.

• يجب على الجميع تجنب السفر غير الضروري. يجب اعتبار السفر إلى العمل ضرورياً. بالنسبة للغالبية العظمى سيستمر فرض العمل من المنزل.

• لا يُنصح سكان البلدية بالذهاب إلى مراكز التسوق المفتوحة أو المتاجر الكبرى في البلديات المجاورة.

• يمكن للمقيمين في البلدية الذهاب إلى بيوت العطلات، ولكن فقط مع الأشخاص الذين يسكنون معهم. فمُ بشراء كل ما تحتاج في بلدتك قبل المغادرة. لا تذهب إلى متاجر أو مطاعم أو أماكن التجمع المزدحمة في البلدية حيث يوجد بيت العطلات. حافظ على مسافة جيدة من الآخرين في مسارات التزلج ومساعد التزلج وأثناء المشي. تحقق من النصائح والقواعد التي تسري في البلدية حيث يقع منزل العطلات وفُمتابعها. لا تستقبل أي زيارات.

[اطلع على توصيات المعهد الوطني للصحة العامة عند استخدام منتجات التزلج.](#)

• ينبغي على البلديات وإدارات المحافظات فرض تدابير معززة في وسائل النقل العام، قد يكون ذلك على سبيل المثال عدم استخدام أكثر من 50 في المائة فقط من السعة المتوفرة في وسيلة النقل.

• يجب على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض خطير أو الموت إذا أصيبوا بفيروس كورونا أن يتبعوا أسلوب حياة محمي أكثر.

• يجب على الوظائف التي تقدم خدمات فردية مثل مصقفي الشعر اتخاذ تدابير معززة مثل استخدام الكمامات في المواقف التي يتعذر فيها الحفاظ على مسافة متر واحد، أو تقليل خيارات العلاج التي تنطوي على الاتصال المباشر وجهاً لوجه أو استبعادها مؤقتاً.

• اختبار ومتابعة المخالطين المقربين وأفراد الأسرة:

○ يُوصى الأشخاص الذين هم في الحجر الصحي للعدوى الخضوع لاختبار في غضون الأيام 7-10 خلال فترة الحجر الصحي.

- يتم اختبار الأشخاص من المخالطين المُقَرَّبين والمرتبطين بتفشي فيروس كورونا المتحور عن طريق اختبار PCR عند بداية الحجر الصحي (بمجرد تحديد هؤلاء الأشخاص كمخالطين مُقَرَّبين) وعند نهاية الحجر الصحي (ليس قبل اليوم 7).
- يجب عزل أفراد أسرة الشخص المخالط لشخص ثبتت إصابته حتى يتوفر اختبار PCR الأول للشخص المُقَرَّب. ينطبق هذا على حالات التفشي المرتبطة بمتغير الفيروس الإنجليزي.

الالتزام بارتداء قناع الوجه/الكمامة

- عندما يتعدّد الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل، عدا عند المرور السريع قرب أشخاص لا ينتمون الى أفراد الأسرة، يجب استخدام كمامات الفم في المحال التجارية، وفي المساحات المشتركة في مراكز التسوق، في المطاعم والمقاهي، وفي دور العبادة الدينية والعقائدية، وفي وسائل النقل العام والمحطات الداخلية، وكذلك في قاعات الأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية.
- يجب على الركاب ارتداء الكمامة في سيارات الأجرة. يجب وضع الكمامة قبل دخول الراكب لسيارة الأجرة، ويجب عدم خلعها حتى تنتهي الرحلة ونزول الراكب من سيارة الأجرة. الالتزام بارتداء الكمامة ينطبق بشكل مماثل على السائق عندما يكون هناك ركاب في سيارة الأجرة.
- الالتزام بارتداء الكمامة ينطبق أيضًا على الموظفين في الأماكن التي يتعدّد فيها الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الزوّار. لا ينطبق هذا الإلزام على الموظفين في الأماكن التي تم فيها تنفيذ تدابير أخرى لمكافحة العدوى للموظفين، كاستخدام واقي الوجه البلاستيكي والجدران الفاصلة وما شابه ذلك وفقًا لتوصيات المعهد الوطني للصحة العامة.
- لا ينطبق الإلزام بارتداء الكمامة على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا، أو أولئك الذين لا يستطيعون ارتداء الكمامات لأسباب طبية أو لأسباب أخرى.

يمكن لجميع البلديات فرض نصائح وقواعد صارمة بناءً على حالات العدوى المحلية. لذلك من المهم إتباع ما ينطبق في بلدتك.

يتم تخفيف مستوى التدابير من المستوى A إلى المستوى B أو يتم تمديده في البلديات التالية:

اينباك Enebakk وفروغن Frogn واندره اوستفولد Indre Østfold ونوردره فولو Nordre Follo وفيسبتي Vestby واوس Ås وفريدريكستاد Fredrikstad وهالدين Halden وموسّ Moss و روده Råde وساربسبورغ Sarpsborg و اسكر Asker وباروم Bærum ودرامن Drammen وليير Lier و ايدسفول Eidsvoll ونانستاد Nannestad.

ستجد هنا نظرة عامة على مستوى التدابير B (مستوى التدابير الصارمة، والمُنظم في لوائح كوفيد-19، الفصل 5B):

مستوى التدابير B (مستوى التدابير الصارمة، والمُنظم في لوائح كوفيد-19، الفصل 5B):

رياض الأطفال والمدارس والجامعات والكليات والمعاهد المهنية

• يسري العمل بالمستوى الأصفر للتدابير تماشياً مع نموذج إشارة المرور على المدارس ورياض الأطفال كما هو الحال في باقي أنحاء البلاد. يجب إجراء تقييمات محلية بما يتماشى مع حالة العدوى، أي أن البلدية كسلطة مكافحة العدوى قد تقرر أنه يجب تطبيق المستوى الأحمر للتدابير عند الضرورة بناءً على تقييم مسؤول يراعي متطلبات مكافحة العدوى. ومع ذلك بوسع الحكومة أن تقوم بإصدار توصيات وطنية بتطبيق المستوى الأحمر للتدابير إن تطلّب الوضع ذلك

• يتم إغلاق كافة القاعات أمام التلاميذ والطلاب سواء في الجامعات والكليات والمعاهد المهنية والتعليم الأساسي للكبار والدراسة الثانوية للكبار وكذلك البالغين الذين يتلقون التعليم وفقاً لقانون النظام التمهيدي وقانون الاندماج، بالإضافة إلى أنشطة الدورات في إطار اتحادات الطلاب و "الكفاءة الإضافية". لا يزال بإمكان المكتبات وقاعات القراءة في المباني أن تفتح أبوابها. يتّبع الموظفون قواعد العمل بشكل عام. يتم التدريس بشكل رقمي.

• يُسمح للجامعات والكليات والمعاهد المهنية عمل استثناء من شرط إغلاق المباني إذا كان الدخول إلى المباني أمراً بالغ الأهمية للطلاب الذين يعتمدون على أداء التجارب أو التدريب على المهارات والذي لا يمكن تنفيذه رقمياً، وعندما يكون ذلك ضرورياً للحفاظ على التقدم في الدراسة.

• لا يجوز إغلاق مباني المدارس المعتمدة وفقاً لقانون المدارس المستقلة، الفصل 6A، أمام التلاميذ. يجب أن تتّبع المدارس ذات الأقسام الداخلية القواعد والتوصيات للمدارس الشعبية العليا، بينما تتّبع المدارس التي لا توجد بها أقسام داخلية القواعد والتوصيات الخاصة بالتعليم الثانوي.

• يمكن للمؤسسات أن تبقى المباني مفتوحة إذا كان ذلك ضرورياً للطلاب الذين يعتمدون على التجارب أو التدريب على المهارات الذي لا يمكن تنفيذه رقمياً، وهذا ضروري للحفاظ على التقدم في الدراسة.

الفعاليات

• تُحظر جميع الفعاليات خارج المنزل سواء في الداخل أو الخارج، باستثناء التجمعات والمراسيم الدينية والعقائدية في دور العبادة، ومن ضمنها مراسيم الزفاف والدفن والتعميد وسر التثبيت.

- لا يُسمح بحضور أكثر من 20 شخصاً في الفعاليات داخل دور العبادة الدينية والعقائدية عندما يكون لكل فرد من الجمهور مقعد ثابت ومخصص. في الجنازات أو الدفن تنطبق القواعد الوطنية الخاصة بالعدد المسموح.
- يُسمح بالفعاليات الرقمية مع حضور خمسة أشخاص كحد أقصى، بالإضافة إلى المنفذين وموظفي الإنتاج الضروريين الآخرين.

الأنشطة الرياضية والترفيهية

- يُسمح للأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية بفتح أبوابها للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عاماً. لا يُسمح بتنظيم أنشطة رياضية منظمة في الداخل للأشخاص الذين يبلغون 20 عاماً أو أكبر. وينطبق الشيء نفسه على الأنشطة الترفيهية مثل التمارين المنظمة والتدريبات للكورال والفرق الموسيقية الاستعراضية والمسرح. يُسمح مع ذلك بالتدريبات المنظمة في الداخل للرياضيين المحترفين.
- تُفتح صالات السباحة، والمنتزهات المائية والمنتجعات الصحية والمساح الفندقية وما شابه لتنفيذ السباحة المدرسية، ودورات السباحة المنظمة ودورات تدريب السباحة المنظم لمن هم تحت سن 20 عاماً وكذلك السباحة للرياضيين المحترفين ولأغراض إعادة التأهيل والتمرين والعلاج الفردي.

العمل والوظائف

- يُفرض العمل من المنزل لكل من يستطيع ذلك. يجب على أصحاب العمل التأكد من أن الموظفين يعملون من المنزل قدر المستطاع. يجب أن يكون أصحاب العمل قادرين على توثيق أنه قد تم إبلاغ الموظفين بكيفية ستقوم المنشأة بتنفيذ العمل من المنزل. يجب اعتبار السفر إلى العمل ضرورة قصوى. ومع ذلك فإن شرط العمل من المنزل سوف يسري على أولئك الذين لديهم الفرصة في ذلك.

المحال التجارية والخدمات

- بإمكان المحال التجارية أن تفتح أبوابها.
- بإمكان الخدمات الفردية أن تفتح أبوابها، مثل مصففي الشعر وما إلى ذلك.

المطاعم والمقاهي والحانات والفنادق

- يُحظر تقديم المشروبات الكحولية.

يتوجب على المؤسسات والأماكن التالية أن تظل مغلقة:

- نوادي اللياقة البدنية، ورغم ذلك يمكن بقاء الخدمات التالية مفتوحة:
 - إعادة التأهيل والتدريب المتقدم بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة مع مُنظم لها.
 - التدريب والعلاج الفردي والتي بالإمكان حجز موعد له.
- تُغلق صالات السباحة، والمنتزهات المائية والمنتجعات الصحية والمساح الفندقية، ورغم ذلك يمكن بقاء الخدمات التالية مفتوحة:
 - السباحة المدرسية، ودورات السباحة المنظمة ودورات تدريب السباحة المنظم لمن هم تحت سن 20 عاماً وكذلك السباحة للرياضيين المحترفين.
 - إعادة التأهيل والتدريب المتقدم بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة مع مُنظم لها.
 - علاج فردي آخر يمكن حجز موعد له وحيث يكون المسبح جزءاً من العلاج.
- مدن الملاهي وصالات البنغو وصالات الألعاب ومدن الألعاب وقاعات البولينج والأماكن المماثلة.
 - المتاحف.
 - السينما والمسرح وصالات الحفلات الموسيقية والأماكن الثقافية والترفيهية المماثلة.
 - الأماكن العامة والمنشآت الأخرى التي تتم فيها أنشطة ثقافية أو ترفيهية والتي تجمع الناس في الداخل.
 - يُمكن للأماكن العامة والمنشآت التي تُقام فيها أنشطة ثقافية ورياضية وترفيهية منظمة أن تفتح أبوابها للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عاماً، وكذلك للأنشطة الخارجية للبالغين وللتدريبات الداخلية والخارجية المنظمة للرياضيين المحترفين، ومع ذلك لا يُسمح بممارسة أي أنشطة ترفيهية لآخرين في مثل هذه الأماكن.

التوصيات:

- يجب عدم استقبال أكثر من خمسة ضيوف في منزلك. نُشجّع على الالتقاء في الهواء الطلق.
- يجب ألا يتجاوز عدد من تخالطهم خلال الأسبوع الواحد 10 أشخاص، بالإضافة إلى من عليك مخالطتهم لأسباب ضرورية في سياق العمل وأفراد الأسرة ومجموعات رياض الأطفال والمدارس.
- يجب الحفاظ على مسافة مترين عند الالتقاء بأشخاص آخرين ممن هم أكثر عرضة للخطر، وفي المواقف التي يُحتمل أن يكون فيها خطر الإصابة أكبر (مثلاً أثناء ممارسة نشاط بدني مُكثف أو عند الغناء أو النداء بصوت عال).
- يجب على الجميع تجنب السفر غير الضروري. يجب اعتبار السفر إلى العمل ضرورياً. بالنسبة للغالبية العظمى، سينطبق مع ذلك إلزام العمل من المنزل.

- يُنصح سكان البلدية باستخدام مراكز التسوق/ المتاجر الكبرى المحليّة.
- يمكن للمقيمين في البلدية الذهاب إلى بيوت العطلات، ولكن فقط مع الأشخاص الذين يسكنون معهم. فمُ بشراء كل ما تحتاج في بلدتك قبل المغادرة. لا تذهب إلى متاجر أو مطاعم أو أماكن التجمع المزدحمة في البلدية حيث يوجد بيت العطلات. حافظ على مسافة جيدة من الآخرين في مسارات التزلج ومصعد التزلج وأثناء المشي. تحقق من النصائح والقواعد التي تسري في البلدية حيث يقع منزل العطلات وقم باتباعها. لا تستقبل أي زيارات.

اطّلع على توصيات المعهد الوطني للصحة العامة عند استخدام منتجات التزلج.

- ينبغي على البلديات وإدارات المحافظات فرض تدابير معززة في وسائل النقل العام، قد يكون ذلك على سبيل المثال عدم استخدام أكثر من 50 في المائة فقط من السعة المتوفرة في وسيلة النقل.
- يجب على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض خطير أو الموت إذا أصيبوا بفيروس كورونا أن يتبعوا أسلوب حياة محميّ أكثر.
- يجب على الوظائف التي تقدم خدمات فردية مثل مصفّي الشعر اتخاذ تدابير معززة مثل استخدام الكمامات في المواقف التي يتعذر فيها الحفاظ على مسافة متر واحد، أو تقليل خيارات العلاج التي تنطوي على الاتصال المباشر وجهاً لوجه أو استبعادها مؤقتاً.

• اختبار ومتابعة المخالطين المقربين وأفراد الأسرة:

- يوصى الأشخاص الذين هم في الحجر الصحي للعدوى الخضوع لاختبار في غضون الأيام 7-10 خلال فترة الحجر الصحي.
- يتم اختبار الأشخاص من المخالطين المقربين والمرتبطين بتفشي فيروس كورونا المتحور عن طريق اختبار PCR عند بداية الحجر الصحي (بمجرد تحديد هؤلاء الأشخاص كمخالطين مقربين) وعند نهاية الحجر الصحي (ليس قبل اليوم 7).
- يجب عزل أفراد الشخص المخالط لشخص ثبتت إصابته حتى يتوفر اختبار PCR الأول لذلك الشخص. ينطبق هذا على حالات التفشي المرتبطة بمتغير الفيروس الإنجليزي.

الالتزام بارتداء قناع الوجه/الكمامة

- عندما يتعدّد الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل، عدا عند المرور السريع قرب أشخاص لا ينتمون إلى أفراد الأسرة، يجب استخدام كمامات الفم في المحال التجارية، وفي المساحات المشتركة في مراكز التسوق، في المطاعم والمقاهي، وفي دور العبادة الدينية والعقائدية، وفي وسائل النقل العام والمحطات الداخلية، وكذلك في قاعات الأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية.

• يجب على الركاب ارتداء الكمامة في سيارات الأجرة. يجب وضع الكمامة قبل دخول الراكب لسيارة الأجرة، ويجب عدم خلعها حتى تنتهي الرحلة ونزول الراكب من سيارة الأجرة. الالتزام بارتداء الكمامة ينطبق بشكل مماثل على السائق عندما يكون هناك ركاب في سيارة الأجرة.

• الالتزام بارتداء الكمامة ينطبق أيضاً على الموظفين في الأماكن التي يتعذر فيها الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الزوّار. لا ينطبق هذا الإلزام على الموظفين في الأماكن التي تم فيها تنفيذ تدابير أخرى لمكافحة العدوى للموظفين، كاستخدام واقي الوجه البلاستيكي والجدران الفاصلة وما شابه ذلك وفقاً لتوصيات المعهد الوطني للصحة العامة.

• لا ينطبق الإلزام بارتداء الكمامة على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً، أو أولئك الذين لا يستطيعون ارتداء الكمامات لأسباب طبية أو لأسباب أخرى.

يمكن لجميع البلديات فرض نصائح وقواعد صارمة بناءً على حالات العدوى المحليّة. لذلك من المهم إتباع ما ينطبق في بلديتك.

مستوى التدابير C (مستوى تدابير صارم نسبياً، والمُنظم في لوائح كوفيد-19، الفصل 5C):

رياض الأطفال والمدارس والجامعات والكليات والمعاهد المهنية

• يسري العمل بالمستوى الأصفر للتدابير تماشياً مع نموذج إشارة المرور على المدارس ورياض الأطفال كما هو الحال في باقي أنحاء البلاد. يجب إجراء تقييمات محلية بما يتماشى مع حالة العدوى، أي أن البلدية كسلطة مكافحة العدوى قد تقرر أنه يجب تطبيق المستوى الأحمر للتدابير عند الضرورة بناءً على تقييم مسؤول يراعي متطلبات مكافحة العدوى. ومع ذلك بوسع الحكومة أن تقوم بإصدار توصيات وطنية بتطبيق المستوى الأحمر للتدابير إن تطلّب الوضع ذلك

• يتم إغلاق كافة القاعات أمام التلاميذ والطلاب سواء في الجامعات والكليات والمعاهد المهنية والتعليم الأساسي للكبار والدراسة الثانوية للكبار وكذلك البالغين الذين يتلقون التعليم وفقاً لقانون النظام التمهيدي وقانون الاندماج، بالإضافة إلى أنشطة الدورات في إطار اتحادات الطلاب و "الكفاءة الإضافية". لا يزال بإمكان المكتبات وقاعات القراءة في المباني أن تفتح أبوابها. يتبع الموظفون قواعد العمل بشكل عام. يتم التدريس بشكل رقمي.

• لا يجوز إغلاق مباني المدارس المعتمدة وفقاً لقانون المدارس المستقلة، الفصل 6A، أمام التلاميذ. يجب أن تتّبع المدارس ذات الأقسام الداخلية القواعد والتوصيات للمدارس الشعبية العليا، بينما تتّبع المدارس التي لا توجد بها أقسام داخلية القواعد والتوصيات الخاصة بالتعليم الثانوي.

- يُسمح للجامعات والكليات والمعاهد المهنية عمل استثناء من شرط إغلاق المباني إذا كان الدخول إلى المباني أمراً بالغ الأهمية للطلاب الذين يعتمدون على أداء التجارب أو التدريب على المهارات والذي لا يمكن تنفيذه رقمياً، وعندما يكون ذلك ضرورياً للحفاظ على التقدم في الدراسة.
- يُسمح بالتدريس الاعتيادي في مجموعات صغيرة لا تتجاوز 10 اشخاص.

الفعاليات

- تسري القواعد الوطنية على الفعاليات.

الأنشطة الرياضية والترفيهية

- يُسمح للأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية بفتح أبوابها للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عاماً. لا يُسمح بتنظيم أنشطة رياضية منظمة في الداخل للأشخاص الذين يبلغون 20 عاماً أو أكبر. وينطبق الشيء نفسه على الأنشطة الترفيهية مثل التمارين المنظمة والتدريبات للكرال والفرق الموسيقية الاستعراضية والمسرح. يُسمح مع ذلك بالتدريبات المنظمة في الداخل للرياضيين المحترفين.

- تُفتح صالات السباحة، والمنتزهات المائية والمنتجعات الصحية والمساح الفندقية وما شابه لتنفيذ السباحة المدرسية، ودورات السباحة المنظمة ودورات تدريب السباحة المنظم لمن هم تحت سن 20 عاماً وكذلك السباحة للرياضيين المحترفين ولأغراض إعادة التأهيل والتمرين والعلاج الفردي.

العمل والوظائف

- يُفرض العمل من المنزل لكل من يستطيع ذلك. يجب على أصحاب العمل التأكد من أن الموظفين يعملون من المنزل قدر المستطاع. يجب أن يكون أصحاب العمل قادرين على توثيق أنه قد تم إبلاغ الموظفين بكيفية ستقوم المنشأة بتنفيذ العمل من المنزل. يجب اعتبار السفر إلى العمل ضرورة قصوى. ومع ذلك فإن شرط العمل من المنزل سوف يسري على أولئك الذين لديهم الفرصة في ذلك.

المحال التجارية والخدمات

- بإمكان المحال التجارية أن تفتح أبوابها.
- بإمكان الخدمات الفردية أن تفتح أبوابها، مثل مصففي الشعر وما إلى ذلك.

المطاعم والمقاهي والحانات والفنادق

- يُحظر تقديم المشروبات الكحولية. ما عدا ذلك تسري القواعد الوطنية.

يتوجب على المؤسسات والأماكن التالية أن تظل مغلقة:

- نوادي اللياقة البدنية، ورغم ذلك يمكن بقاء الخدمات التالية مفتوحة:
 - إعادة التأهيل والتدريب المتقدم بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة مع مُنظم لها.
 - التدريب والعلاج الفردي والتي بالإمكان حجز موعد له.
 - تُغلق صالات السباحة، والمنزهات المائية والمنتجعات الصحيّة والمساح الفندقية، ورغم ذلك يمكن بقاء الخدمات التالية مفتوحة:
 - السباحة المدرسية، ودورات السباحة المنظمة ودورات تدريب السباحة المنظم لمن هم تحت سن 20 عاماً وكذلك السباحة للرياضيين المحترفين.
 - إعادة التأهيل والتدريب المتقدم بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة مع مُنظم لها.
 - علاج فردي آخر يمكن حجز موعد له وحيث يكون المسبح جزءاً من العلاج.
 - مدن الملاهي وصالات البنغو وصالات الألعاب ومدن الألعاب وقاعات البولينج والأماكن المماثلة.
 - المتاحف.
 - السينما والمسرح وصالات الحفلات الموسيقية والأماكن الثقافية والترفيهية المماثلة.
 - الأماكن العامة والمنشآت الأخرى التي تتم فيها أنشطة ثقافية أو ترفيهية والتي تجمع الناس في الداخل.
- يُمكن للأماكن العامة والمنشآت التي تُقام فيها أنشطة ثقافية ورياضية وترفيهية منظمّة أن تفتح أبوابها للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عاماً، وكذلك للأنشطة الخارجية للبالغين وللتدريبات الداخلية والخارجية المنظمّة للرياضيين المحترفين، ومع ذلك لا يُسمح بممارسة أي أنشطة ترفيهية لآخرين في مثل هذه الأماكن.

التوصيات:

- يجب عدم استقبال أكثر من خمسة ضيوف في منزلك. نُشجّع على الالتقاء في الهواء الطلق.
- يجب الحفاظ على مسافة مترين عند الالتقاء بأشخاص آخرين ممن هم أكثر عرضة للخطر، وفي المواقف التي يُحتمل أن يكون فيها خطر الإصابة أكبر (مثلاً أثناء ممارسة نشاط بدني مُكثف أو عند الغناء أو النداء بصوت عال).
- يجب على الجميع تجنب السفر غير الضروري. يجب اعتبار السفر إلى العمل ضرورياً. بالنسبة للغالبية العظمى، سينطبق مع ذلك إلزام العمل من المنزل.

• ينصح سكان البلدية باستخدام مراكز التسوق/ المتاجر الكبرى المحليّة.

• يمكن للمواطنين الذهاب إلى بيوت العطلات، ولكن فقط مع الأشخاص الذين يسكنون معهم. فمُ بشراء كل ما تحتاج في بلدتك قبل المغادرة. لا تذهب إلى متاجر أو مطاعم أو أماكن التجمع المزدحمة في البلدية حيث يوجد بيت العطلات. حافظ على مسافة جيدة من الآخرين في مسارات التزلج ومصعد التزلج واثناء المشي. تحقق من النصائح والقواعد التي تسري في البلدية حيث يقع منزل العطلات وفمُ باتباعها. لا تستقبل أي زيارات. [اطّلع على توصيات المعهد الوطني للصحة العامة عند استخدام منتجات التزلج.](#)

• ينبغي على البلديات وإدارات المحافظات فرض تدابير معززة في وسائل النقل العام، قد يكون ذلك على سبيل المثال عدم استخدام أكثر من 50 في المائة فقط من السعة المتوفرة في وسيلة النقل.

الالتزام بارتداء قناع الوجه/الكمامة

• عندما يتعدّر الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل، عدا عند المرور السريع قرب أشخاص لا ينتمون الى أفراد الأسرة، يجب استخدام كمامات الفم في المحال التجارية، وفي المساحات المشتركة في مراكز التسوق، في المطاعم والمقاهي، وفي دور العبادة الدينية والعقائدية، وفي وسائل النقل العام والمحطات الداخلية، وكذلك في قاعات الأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية.

• يجب على الركاب ارتداء الكمامة في سيارات الأجرة. يجب وضع الكمامة قبل دخول الراكب لسيارة الأجرة، ويجب عدم خلعها حتى تنتهي الرحلة ونزول الراكب من سيارة الأجرة. الالتزام بارتداء الكمامة ينطبق بشكل مماثل على السائق عندما يكون هناك ركاب في سيارة الأجرة.

• الالتزام بارتداء الكمامة ينطبق أيضاً على الموظفين في الأماكن التي يتعدّر فيها الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الزوّار. لا ينطبق هذا الإلزام على الموظفين في الأماكن التي تم فيها تنفيذ تدابير أخرى لمكافحة العدوى للموظفين، كاستخدام واقي الوجه البلاستيكي والجدران الفاصلة وما شابه ذلك وفقاً لتوصيات المعهد الوطني للصحة العامة.

• لا ينطبق الإلزام بارتداء الكمامة على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً، أو أولئك الذين لا يستطيعون ارتداء الكمامات لأسباب طبية أو لأسباب أخرى.

يمكن لجميع البلديات فرض نصائح وقواعد صارمة بناءً على حالات العدوى المحليّة. لذلك من المهم إتباع ما ينطبق في بلدتك.

ماذا يحدث عند ظهور حالة تفشي إقليمية وعندما يتعين على الحكومة اتخاذ قرار بشأن التدابير؟

ستقوم مديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة، بعد الحوار مع مدير شؤون المحافظة والبلديات المعنية، بتقديم توصية إلى الحكومة بشأن البلديات التي ينبغي عليها فرض تدابير، والمستوى الذي ينبغي أن تكون عليه هذه التدابير.

يتم تنظيم مستويات التدابير في الفصول 5A و5B و5C من لائحة كوفيد-19. كما يتم تقديم توصيات أخرى لا تنظمها اللائحة التنفيذية

قد تكون هناك معطيات محلية خاصة تجعل بعض البلديات المشمولة بهذه القرارات تقرر العمل بقواعد أو توصيات أكثر صرامة. هناك أيضًا مجموعة من التوصيات مع المستويات المختلفة للتدابير – هذه التوصيات ليست منظمة ضمن اللوائح.

يمكن للبلديات إن رغبت، أن تقرر اعتماد لوائح محلية لتعزيز التدابير الحكومية. ومن جهة أخرى لا تستطيع البلديات اعتماد تدابير أقل صرامة.

اعتمادًا على تطور تفشي العدوى وحالة الإصابة، قد تقرر الحكومة مثلًا أن البلدية قد تنتقل من المستوى A إلى المستوى C بعد فترة من الزمن.

تفشي العدوى في نوردره فولو Nordre Follo كمثال للتوضيح:

في عطلة نهاية الأسبوع في الفترة من 22 إلى 24 يناير، ظهرت في بلدية Nordre Follo حالة تفشي لمتغير الفيروس الإنجليزي الأكثر عدوى، والذي لم يعد من الممكن تتبعها إلى الحالات المعروفة للإصابة من خارج البلاد. إن بلدية Nordre Follo متداخلة بشكل كبير ضمن نطاق منطقتي أوسلو وفولو، وكانت هناك حاجة ماسة لاتخاذ تدابير صارمة ومنسقة بين عدد كبير من البلديات.

بعد اجتماع بين البلديات ومديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة ومدير شؤون المحافظة، تم الاتفاق على أن تتخذ الحكومة قرارًا مركزيًا للبلديات. وكان البديل هو قيام البلديات الخمس والعشرين التي تأثرت بشكل مباشر أو غير مباشر بالتفشي بإصدار 25 لائحة قانونية محلية وتوصيات مختلفة، ثم التنسيق فيما بينها لتجنب العواقب الغير مرغوب بها للتدابير المختلفة. كان ذلك سيستغرق عدة أيام، وسيجعل التواصل مع السكان بشأن التدابير أكثر صعوبة.

تم العمل بتدابير من المستوى A في نوردره فولو وتوسع بلديات أخرى والتي تعتبر متداخلة بشكل كبير مع بعضها البعض. بينما تم العمل بتدابير من المستوى B في خمس عشرة بلدية محاذية.