

## التغييرات في التدابير الإقليمية للبلديات في محافظة فيكن

لا تزال العدوى مرتفعة في أجزاء من محافظة فيكن، بينما تشهد أجزاء أخرى استمرار تراجع منحنى الإصابات وأصبح هناك إمام جيد بالوضع. بناءً على توصية مديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة ومدير الشؤون الإدارية بالمحافظة، قررت الحكومة أن يستمر العمل بالمستوى A للتدابير في أربع بلديات، ويستمر أو يبدأ العمل بالمستوى B للتدابير في سبع عشرة بلدية أخرى، بينما يتم استبعاد ثماني عشرة بلدية من المخطط الخاص بالتدابير الإقليمية. علاوة على ذلك، ينبغي على بعض البلديات التي ستبدأ العمل بالمستوى B فرض تدابير أكثر صرامة على الصعيد المحلي. تدخل التدابير حيز التنفيذ في منتصف ليلة الاثنين 26 أبريل وتستمر حتى 9 مايو، ولكن سيتم عقد اجتماع مع البلديات في غضون أسبوع لإعادة تقييم الوضع.

- تُظهر معدلات الإصابة في محافظة فيكن استمراراً للتراجع. هذا يدل على أن التدابير الصارمة فعالة. لذلك يمكننا تخفيف مستوى التدابير في العديد من البلديات. ومع ذلك لا يزال عدد الإصابات مرتفعاً في البلديات المتاخمة لأوسلو من جهة الشرق، والوضع فيها ليس تحت السيطرة تماماً. لذلك يجب أن تستمر هذه البلديات في العمل بمستوى التدابير A، كما يقول وزير الصحة وخدمات الرعاية بنت هوي. أجرت مديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة، ومدير شؤون المحافظة في أوسلو وفيكن والبلديات المتأثرة حواراً وثيقاً حول هذا الشأن. تدعم معظم البلديات هذه التوصية.

### يجب أن يكون لدى بعض البلديات تدابير محلية أكثر صرامة بالإضافة إلى المستوى B للتدابير

بالنسبة للبلديات الأكثر عرضة للخطر والتي يسري فيها المستوى B للتدابير، ينصح المعهد الوطني للصحة العامة ومديرية الصحة هذه البلديات بالتنسيق مع بعضها البعض لفرض تدابير محلية لتقليل التنقل والاختلاط. هذا بالإضافة إلى التدابير الإقليمية الموجودة ويجب أن تستند جميع الإجراءات إلى حالة العدوى المحلية والإقليمية.

ينطبق ذلك على البلديات التالية، والتي يجب أن تتسق مع بعضها في نطاق نفس المنطقة لوضع بوضع تدابير محلية أكثر صرامة:

## إقليم فولو:

• اينباك Enebakk

• فروغن Frogn

• إندره أوستفولد Indre Østfold

• نوردره فولو Nordre Follo

• فيستبي Vestby

• اوس Ås

## الإقليم الجنوبي:

• فريديكستاد Fredrikstad

• هالدين Halden

• موس Moss

• ساربسبورج Sarpsborg

• روده Råde

## الإقليم الغربي:

• اسكر Asker

• باروم Bærum

• درامن Drammen

• ليير Lier

## يستمر العمل بمستوى التدابير A في هذه البلديات:

ليلستروم Lillestrøm ولورنسكوغ Lørenskog ورالنغن Rælingen واولينساكر Ullensaker.  
ستجد هنا نظرة عامة على المستوى A للتدابير (مستوى التدابير الصارمة جداً، والمنظم في لوائح كوفيد-  
19، الفصل 5A):

مستوى التدابير A (مستوى التدابير الصارمة جداً، والمنظم في لوائح كوفيد-19، الفصل A5) :

### 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 علمي / متخصص لمكافحة 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. يتبع الموظفون قواعد العمل بشكل عام. يمكن للجامعات والكليات والمعاهد المهنية عمل استثناءات من شرط إبقاء المباني مغلقة، إذا كان دخول المباني أمراً بالغ الأهمية للطلاب الذين يعتمدون على التجارب أو التدريب على المهارات والتي لا يمكن إجراؤها رقمياً، فمن الضروري الحفاظ على التقدم في الدراسة ويخضع الطلاب لفحوصات منتظمة لـ COVID-19 وفقاً لنصائح سلطة مكافحة العدوى في البلدية. يمكن أيضاً أن تكون المكتبات وصلات القراءة مفتوحة للطلاب الذين يتم اختبارهم بانتظام لفيروس كوفيد-19 / للطلاب الذين يجرون اختبار فيروس كوفيد-19 بشكل دوري

### الفعاليات

• يُمنع إقامة كافة 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 للكرال والفرق الموسيقية الاستعراضية والمسرح.

• يُسمح بممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية المنظمة في الهواء الطلق للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عاماً، 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 ذوي الأمراض النفسية الخطيرة، 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 تنفيذ ذلك في الشركة. 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 الطعام بشكل أساسي.
- متاجر بيع أغذية الحيوانات والعلف والضروريات الأخرى للحيوانات الأليفة وحيوانات المزرعة بشكل أساسي
- 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

• المستودعات وأقسام المستودعات 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 الطلبيات الخارجية (تيك اوي).

• يُمنع تقديم الكحول.

• يمكن للمطاعم في الفنادق أن تقدم الطعام للنزلاء لديهم.

### يتوجب أن تبقى المؤسسات والأماكن التالية مغلقة

• مراكز اللياقة البدنية

• صالات السباحة، والمنتزهات المائية والمنتجعات الصحيّة و المسابح الفندقية وما شابه.

• المراكز الدينية والعقائدية باستثناء الجنازات والدفن والمحادثات 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 الى ذلك يمكنهم تبادل الزيارات مع صديق أو اثنين من الأصدقاء الثابتين.

• حافظ على مسافة مترين عن الأشخاص الآخرين عندما تستطيع. الاستثناءات هم الأشخاص الذين يسكنون معاً، والأشخاص الآخرين ممن تخالطهم. 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 التمشي. تحقق من النصائح والقواعد التي تسري في البلدية حيث يقع منزل العطلات وقم بإتباعها. لا تستقبل أي زيارات.

### [اطّلع على توصيات المعهد الوطني للصحة العامة عند استخدام منتجعات 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 مصفّي الشعر اتخاذ تدابير معززة مثل استخدام الكمامات في المواقع التي يتعذر فيها الحفاظ على مسافة متر واحد، أو تقليل خيارات العلاج التي تنطوي على الاتصال المباشر وجهاً لوجه أو إزالتها 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 المقربين والمرتبطين بنفسه فيروس كورونا المتحور عن طريق اختبار PCR عند بداية الحجر الصحي (بمجرد تحديد الأشخاص كمخالطين مقربين) وعند نهاية الحجر الصحي (ليس قبل اليوم 7).

○ يجب عزل أفراد أسرة الشخص المخالط لشخص ثبتت إصابته حتى يتوفر اختبار PCR الأول للشخص المقرب. ينطبق هذا على حالات التفشي المرتبطة بمتغير الفيروس الإنجليزي.

### **الالتزام بارتداء قناع الوجه/الكمامة**

• عندما يتعذر 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 المعابد 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 خلعه 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 عن 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.

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 وساريسبورغ Sarpsborg و اسكر Asker وباروم Bærum ودرامن Drammen وليّر Lier و ايدسفول Eidsvoll ونانستاد Nannestad.

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

مستوى التدابير B (مستوى التدابير الصارمة، والمنظم 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 التقييم المتخصص / العلمي لمكافحة 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.

• 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 تتبع المدارس ذات الأقسام الداخلية القواعد والتوصيات للمدارس الشعبية العليا، بينما تتبع 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

• يُمنع إقامة كافة 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 المعابد 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 للشخص 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 الصحيّة 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 تنفيذ ذلك في الشركة. 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

- يُمنع تقديم الكحول.

## يتوجب على المؤسسات والأماكن التالية أن تظل مغلقة:

- نوادي اللياقة البدنية، ورغم ذلك يمكن بقاء الخدمات التالية مفتوحة:
  - إعادة التأهيل والتدريب المقدمان بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة مع مُنظم لها.
  - التدريب والعلاج الفردي والتي بالإمكان حجز موعد له.

- تُغلق صالات السباحة، والمنتزهات 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 المقدمان 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 والشركات الأخرى التي تتم فيها أنشطة ثقافية أو ترفيهية والتي تجمع الناس في الداخل.
- يُمكن للأماكن العامة والشركات التي تُقام فيها أنشطة ثقافية ورياضية وترفيهية منظّمة أن تفتح أبوابها للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا، وكذلك للأنشطة الخارجية للبالغين وللتدريبات الداخلية والخارجية المُنظمة 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 أعلى (مثلًا أثناء ممارسة نشاط بدني مُكثف أو عند الغناء أو المناداة).
- يجب على الجميع تجنب السفر غير الضروري. يجب اعتبار السفر إلى العمل ضروريًا بالنسبة للغالبية العظمى، سينطبق مع ذلك إلزام العمل من المنزل.
- ينصح سكان البلدية باستخدام مراكز التسوق/ المتاجر الكبرى المحليّة.
- يمكن للمقيمين في البلدية الذهاب إلى بيوت العطلات، ولكن فقط مع الأشخاص الذين يسكنون معهم. فُم 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 التمشي. تحقق من النصائح والقواعد التي تسري في البلدية حيث يقع منزل العطلات وفُم 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 محمي أكثر.
- يجب على الوظائف التي تقدم خدمات فردية مثل مصقفي الشعر اتخاذ تدابير معززة مثل استخدام الكمامات في المواقع التي يتعدّر فيها الحفاظ على مسافة متر واحد، أو تقليل خيارات العلاج التي تنطوي على الاتصال المباشر وجهاً لوجه أو إزالتها 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 بنفسي فيروس كورونا المتحور عن طريق اختبار PCR عند بداية الحجر الصحي (بمجرد تحديد 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 يتعدّر 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 المعابد 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 خلعه 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 عن الزوّار. لا ينطبق هذا الإلزام على الموظفين في الأماكن التي تم فيها تنفيذ تدابير أخرى لمكافحة العدوى للموظفين، كاستخدام واقى 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 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 بلديتك.

### يتم إلغاء التدابير الإقليمية في هذه البلديات:

أورسكوغ هولاند Aurskog-Høland و بيردروم Gjerdrum و هول هوله Hole و هوردال Hurdal وفالر Hvaler و يفاكر Jevnaker وكونغسبرغ Kongsberg ولونر Lunner و ماركر Marker و مودوم Modum و نيس Nes و نيسودن Nesodden و نيتيدال Nittedal و راكستاد Rakkestad و رنغريكه Ringerike وشيبفت Skiptvet و فولر Våler و اوفره ايكير Øvre Eiker.

تجري تغييرات في البلديات التي تنتقل من مستوى التدابير A (مستوى التدابير الصارمة للغاية) إلى مستوى التدابير B (مستوى التدابير الصارمة) وتشمل هذه التغييرات عدة أمور منها ما يلي:

- يُسمح بالأنشطة الرياضية والترفيهية للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا في الداخل أيضاً. يُلغى منع ممارسة الأنشطة المنظمة في الهواء الطلق للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 20 عامًا.
- يُمكن للمحال التجارية ومراكز التسوق والمتاجر الكبرى أن تفتح أبوابها. يُنصح السكان باستخدام مراكز التسوق والمتاجر الكبرى المحلية.
- يمكن للمطاعم أن تفتح أبوابها، ولكن لا يُسمح بتقديم الكحول.
- يُمكن لحمامات السباحة والمنتزهات المائية والمنتجعات الصحية وحمامات الفنادق وما شابهها أن تفتح أبوابها للسباحة المدرسية ودورات السباحة المنظمة وتدريب السباحة المنظم لمن هم دون سن العشرين وكذلك لسباحة الرياضيين المحترفين وللتأهيل والتدريب والعلاج الفردي.

يجب على البلديات التي تُلغى فيها التدابير الإقليمية إتباع التدابير الوطنية.

### المزيد عن التدابير الإقليمية

يمكن للحكومة أن تقرر التدابير التي يجب تنفيذها في أي بلدية والبلديات المحيطة عندما يكون من الضروري تنفيذ التدابير بشكل سريع ومُنسق لمواجهة انتشار العدوى.

يعتمد اختيار مستوى التدابير للبلديات على شدة تفشي المرض. هناك ثلاثة مستويات للتدابير يمكن استخدامها وهي التالية: مستوى التدابير A (مستوى التدابير الصارمة للغاية)، ومستوى التدابير B (مستوى التدابير الصارمة) ومستوى التدابير C (مستوى التدابير الصارمة إلى حد ما).

[ستجد هنا نظرة عامة على التدابير التي تنطبق في المستويات المختلفة.](#)