

## تغییرات در اقدامات منطقه ای برای کمون های ولایت ویکن (Viken)

در بخش هایی از ولایت ویکن میزان سرایت عفونت همچنان بالا است، درحالیکه در برخی دیگر از بخشهای این ولایت سیرنزولی همراه با یک وضعیت روشن دارد. براساس توصیه ی ریاست صحت عامه، انسیتوت ملی صحت عامه و والی ولایت، دولت تصمیم گرفته است، که 4 کمون سطح اقدامات A را ادامه دهند، 17 کمون در سطح اقدامات B قرار می گیرند ویا آنرا ادامه می دهند، درحالیکه 18 کمون از این طرح خارج می شوند. برخی از کمون ها علاوه بر اینکه در سطح اقدامات B قرار می گیرند باید اقدامات محلی سختگیرانه تری را نیز وضع کنند. این اقدامات از نیمه شب دوشنبه 26 اپریل به اجرا در می آید و تا نهم ماه می ادامه پیدا می کند، اما تا یک هفته ی دیگر جلسه ای همراه کمون ها در مورد بررسی دوباره ی وضعیت موجود برگزار خواهد شد. Bent Høie وزیرصحت و مراقبت های عامه می گوید:

میزان سرایت عفونت در ولایت ویکن یک سیرنزولی را نشان می دهد. این نشاندهنده ی اینست که اقدامات سختگیرانه نتیجه بخش بوده است. به همین خاطر ما می توانیم سطح اقدامات را در چندین کمون کاهش دهیم. با این حال در کمون هایی که هم مرزبخش شرقی اسلو هستند همچنان میزان سرایت عفونت بالا است و در آنجا وضعیت بطور کامل تحت کنترل نمی باشد. به همین دلیل این کمون ها باید سطح اقدامات A را ادامه دهند.

ریاست صحت عامه، انسیتوت ملی صحت عامه و والی ولایت، در اسلو، ویکن و کمون هایی که تحت تاثیر این اقدامات هستند با یکدیگر در این مورد گفتگوهای نزدیکی داشته اند. اکثر این کمون ها از این توصیه ها حمایت کرده اند.

**برخی از کمون ها باید علاوه بر حفظ سطح اقدامات B، اقدامات محلی سختگیرانه تری هم داشته باشند.**

در آسیب پذیرترین کمونها که شیوع عفونت در سطح اقدامات B است، ریاست صحت عامه و انسیتوت ملی صحت عامه توصیه می کند که علاوه بر اقدامات منطقه ای موجود؛ بر اساس وضعیت

محلی و منطقه ای میزان سرایت عفونت، خود این کمون ها نیز با هماهنگی یکدیگر اقدامات محلی بیشتری در جهت کاهش تحرک، جابجایی و سطح تماس افراد وضع کنند.

این امر شامل کمون های ذیل می گردد، که باید در رابطه با اقدامات سختگیرانه ی محلی در داخل همان منطقه با یکدیگر هماهنگی داشته باشند:

#### **منطقه Follo :**

- Enebakk
- Frogn
- Indre Østfold
- Nordre Follo
- Vestby
- Ås

#### **منطقه جنوب:**

- Fredrikstad
- Halden
- Moss
- Sarpsborg
- Råde

#### **منطقه غرب:**

- Asker
- Bærum
- Drammen
- Lier

در این کمون ها سطح اقدامات A ادامه پیدا می کند:

Lillestrøm, Lørenskog, Rælingen, Ullensaker.

در اینجا شما یک فهرست کلی از سطح اقدامات A (سطح اقدامات بخصوص بالا، تنظیم شده براساس آیین نامه کووید 19 فصل 5A) بدست می آورید:

**سطح اقدامات A (سطح اقدامات بخصوص بالا، تنظیم شده براساس آیین نامه کووید 19 فصل 5A):**

**کودکستان ها، مکاتب، پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب فنی و حرفوی**

- مثل سایر مناطق کشور، سطح اقدامات برای مکاتب و کودکستانها با علامه ی رنگ زرد بر اساس مدل چراغ ترافیکی اعمال می شود. بررسی های محلی باید بر مبنای وضعیت میزان سرایت عفونت انجام گیرد، این بدان معناست که کمون مربوطه همانند مراجع صلاحیت دار کنترل شیوع عفونت با توجه به ارزیابی های تخصصی، در جاهایی که ضرورت هست می تواند فیصله کند که سطح اقدامات به مرحله سرخ تغییر نماید. با این وجود در صورتیکه شرایط ایجاب نماید ممکن است که دولت توصیه های ملی در مورد سطح اقدامات سرخ ارایه کند.
- فضای پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب حرفوی به روی تمام محصلین بسته و تدریس به صورت آنلاین و غیرحضوری انجام می شود. از سوی دیگر کارمندان از قوانین مربوط به شرایط کاری مطابق وضعیت موجود پیروی می کنند. پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب حرفوی می توانند از شرط تعطیل شدن استثنا شوند، در صورتیکه دسترسی به محل تحصیل به دلیل حفظ پیشرفت تحصیلی و تعلیمی محصلین و همچنین انجام آزمایش ها و مهارتهای آموزشی که امکان برگزاری آنلاین آنها ممکن نیست ضروری باشد، و مطابق رهنمودهای مراجع کنترل و پیشگیری شیوع عفونت در کمون مربوطه، محصلین بطور منظم تست کووید 19 را انجام دهند. همچنین کتابخانه ها و سالن های مطالعه برای محصلینی که بطور منظم تست کووید 19 را انجام می دهند می تواند بازنگاه داشته شود.

## برنامه های تنظیم شده

- کلیه ی برنامه های تنظیم شده در مکانهای خارج از خانه چه در فضای داخلی و چه در فضای بیرونی ممنوع می باشد. به استثنای مراسم تدفین و تشییع جنازه، نکاح و غسل تعمید. تعداد افراد شرکت کننده در مراسمهای تدفین و تشییع جنازه نمی تواند بیشتر از 30 نفر باشد آنهم در صورتیکه برای همه ی حاضرین جای ثابت و ازپیش تعیین شده در نظر گرفته شده باشد. برای مراسم نکاح؛ زوجین، عاقد و دوشاهد می تواند در محل حضور داشته باشند. برای غسل تعمید، والدین، طفل، کشیش و تا دوفرکفیل می تواند در محل حضور داشته باشند.
- در برنامه های آنلاین حضور حداکثر پنج نفر اشتراک کننده بعلاوه ی اشخاص اجرا کننده و دیگر پرسنل ضروری برای تولید برنامه، مجاز می باشد.

## فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت

- سازماندهی و برگزاری فعالیت های ورزشی برای بزرگسالان و نوجوانان مجاز نمی باشد ( به استثنای دو حالت، قسمت پایین را ببینید). همین ممنوعیت در مورد فعالیتهای اوقات فراغت مانند تمرینات برنامه ریزی شده و امتحانات مربوط به گروه گُر (هم خوانی)، همنازی و تیاتر اعمال می شود.
- فعالیتهای ورزشی و اوقات فراغت برنامه ریزی شده در فضای بیرونی برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال با اشتراک حداکثر تا 10 نفر مجاز می باشد و در صورتیکه همگی افراد اشتراک کننده باشند ی، همان کمون باشند. توصیه می شود که این فعالیتهای طوری انجام شود که بتوان فاصله ی حداقل 2 متر را بین اشتراک کنندگان رعایت کرد.
- فعالیتهای ورزشی و اوقات فراغت برنامه ریزی شده در فضای بیرونی برای افراد مبتلا به مشکلات مصرف مواد مخدر یا اشخاص دچار بیماریهای جدی روانی تا زمانیکه این فعالیتهای در فضای بیرونی و در گروه های حداکثر 5 نفری، و با اشتراک کنندگانی که باشند ی یک کمون هستند اجرا می شود، مجاز می باشد.

- دورکاری یا کارکردن از خانه برای کسانی که امکان آن را دارند اجباری است. تا زمانی که دورکاری و انجام وظیفه از خانه برای کارمندان قابل عمل باشد، صاحب کاران وظیفه دارند که انجام آن را اجرایی کنند. صاحب کاران باید ثبوت داشته باشند که موضوع دورکاری و نحوه اجرای آن به کارمندان اطلاع داده شده است. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر به شدت ضروری تلقی شود. با این حال شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه، شامل کسانی می شود که امکانات آن را دارند.

## فروشگاه ها و خدمات

تمام دکان ها و فروشگاه های کلان باید بسته باشند، به استثنای اینها:

- فروشگاه های خوراکی، فروشی، غرفه ها و سایر دکان هایی که بیشتر فروشات آنها مواد خوراکی می باشد.
- محل های فروش خوراک حیوانات و دیگر لوازم ضروری برای حیوانات خانگی
- دواخانه ها
- مراکز توزیع مواد و لوازم طبی و صحنی
- عینک فروشی و بینایی سنجی
- فروشگاه نوشیدنی های الکلی
- جاهایی که خدمات انفرادی ارائه می کنند مانند آرایشگاه ها، سالن های خدمات زیبایی پوست، خدمات خالکوبی و دیگر موارد مشابه آنها.
- مراکز ارائه خدمات تخصصی صحنی مانند فیزیوتراپی، کایروپراکتور (Kiropraktor)، خدمات درمانی مربوط به پا و دیگر موارد مشابه آنها.
- مراکز تانک تیل
- گل و گیاه فروشی هایی که جای فروش مشخص دارند و در سیستم راجستری مربوطه به عنوان دکان فروش گل و گیاه راجستر شده اند. به شرطی که مساحت آنها از 250 مترمربع اضافه تر نباشد و بیشتر قسمت اجناس این دکانها و عمده میزان درآمد آنها از فروش گل هایی با عمر نگهداری بسیار کوتاه باشد.
- مراکز فروش مربوط به خدمات زراعتی و مالداری

- انبار و عمده فروشی های مربوط به مواد ساختمانی که فروشات به مراکز خدمات حرفوی ساختمانی ارایه می کنند.

دکان ها و فروشگاه های کلان به شرطی که سهولت های موثر و قابل قبول برای پیشگیری از سرایت عفونت را فراهم کرده باشند، می توانند برای تحویل اجناس از پیش پرداخت شده و سفارش داده شده باز باشند.

### رستوران ها، کافه ها، میکده ها (Bar) و هتل ها

- رستوران ها و مکان های فروش و ارایه غذا بسته می باشند، اما تحویل و دریافت غذا مجاز است.
- ممنوعیت ارایه نوشیدنی های الکلی.
- رستوران ها می توانند برای مهمان هایی که شب را در هتل می مانند غذا ارایه کنند.

### کسب و کارها، مشاغل و محل های ذیل می بایست بسته باشند

- سالن ها و باشگاه های ورزش (جیم)
- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به ارایه خدمات آبگرم، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه اینها.
- مراکز عقیدتی و مذهبی، به استثنای مراسم تدفین و تشییع جنازه، نکاح، غسل تعمید و جلسه های گفتگو مابین نماینده ی مراکز عقیدتی و مذهبی و افراد خاص.
- کتابخانه ها.
- پارک های تفریحی، سالن های سرگرمی و بازی بینگو، مراکز سرگرمی و بازی اطفال و سالن های بوولینگ و دیگر مکان های مشابه.
- موزیم ها.
- سینما، تیاتر، محل های برگزاری کنسرت، مراکز فرهنگی و سرگرمی و جاهای مشابه.
- دیگر مکان های دولتی-عمومی و محل هایی که در آنجا برنامه های فرهنگی- سرگرمی و یا فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت در فضای سر بسته باعث تجمع افراد می شود.

## توصیه ها و رهنمودها

- همه باید از دید و بازدید، مهمانی و تجمع در خانه ی خود، خودداری کنند. به جز موارد استثنای ذیل:
  - ارایه ی خدمات ضروری در خانه و ملاقات با شخصی که در مرحله آخر عمر خود می باشد.
  - اشخاصی که تنها زندگی می کنند، می توانند با یک الی دو دوست ثابت یا یک خانواده ثابت و مشخص دید و بازدید داشته باشند.
  - اطفال ، علاوه بر اعضای دسته یا گروهی که در کودکستان یا مکتب ابتداییه با آنها رفت و آمد دارند، می توانند با یک یا دو رفیق ثابت دیگر خود نیز ملاقات داشته باشند، همچنین نوجوانان می توانند با یک یا دو نفر از دوستان ثابت خود رفت و آمد داشته باشند.
- در مکانهایی که امکان آن را دارید فاصله حداقل 2 متر با دیگران را رعایت نمایید، به جز اعضای یک فامیل و یا دیگر افرادی که در رابطه ی بسیار نزدیک با شما هستند. در فضاهای سر بسته بسیار مهم است که توصیه به فاصله گذاری را رعایت نمایید.
- از سفرهای غیر ضروری باید اجتناب کنید. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر ضروری تلقی شود. با این وجود شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه، شامل اکثر افراد می شود.
- به باشنده گان کمون توصیه می شود که به مراکز خرید و فروشگاه های کلان که در کمون های همسایه باز هستند، نروند.
- باشنده گان کمون می توانند به خانه های تفریحی بروند، اما فقط با اعضای فامیل خودشان. قبل از سفر به آنجا باید تمام سودا و خریدتان را از کمون خودتان خریداری کنید. از رفتن به دکان ها، رستوران ها و یا مکان های ملاقات با حضور افراد زیاد در کمونی که خانه ی کوهستانی یا تفریحی در آن قرار دارد خودداری کنید. فاصله خود را با دیگران در پیست اسکی، لغت اسکی و در مکان های پیاده روی حفظ کنید. بررسی کنید که در کمونی که خانه کوهستانی یا تفریحی قرار دارد کدام توصیه ها و مقررات اعمال می شود و آنها را رعایت کنید. از پذیرفتن مهمان و ملاقات کننده خودداری کنید.

## رهنمودهای FHI برای استفاده از امکانات بیست های اسکی را ببینید.

- کمون ها و اداره ی ولایتی امور کمون ها، باید اقدامات تکمیلی شدیدتر برای استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی وضع کنند، بطورمثال می توان فقط از ظرفیت 50 فیصدی وسایل ترانسپورتی استفاده کرد.
- اشخاصی که در معرض خطر بالای مریض شدن قرار دارند و یا احتمال ظرفیت آنها به دلیل ابتلا به ویروس کرونا بالا می باشد، باید در حد امکان با کمترین میزان ارتباط یا تماس با دیگران زندگی کنند.
- کسب و کارهایی که خدمات انفرادی ارایه می کنند از جمله آرایشگاه ها باید اقدامات تکمیلی ترویجی بیشتری مانند استفاده از ماسک را در شرایطی که امکان حفظ فاصله یک متری وجود ندارد اعمال کنند. در غیر آن، خدماتی که در انجام آن تماس چهره به چهره وجود دارد را کم کرده یا بطور موقت از لیست خدمات خود حذف نمایند.
- تست و پیگیری از افرادی که در تماس با فرد مبتلا قرار داشته اند و اعضای فامیل آنها:
  - به افرادی که به دلیل تماس با فرد مبتلا در قرنطینه هستند، توصیه می شود که در بین روزهای 7-10 زمان قرنطینه تست بدهند.
  - افراد مرتبط با شیوع ناگهانی ویروس جهش یافته ی کرونا ( کسانی که فوراً به عنوان فرد در تماس با شخص مبتلا تشخیص داده شوند)، هم در زمان شروع قرنطینه و هم در زمان ختم قرنطینه ( زودترین وقت 7 روز) با PCR- تست، آزمایش می شوند.
  - اعضای فامیل افرادی که در تماس با شخص مبتلا بوده اند تا زمانی که جواب اولین تست-PCR فرد مورد نظر در دسترس قرار گیرد، باید در قرنطینه باشند. این امر مربوط به شیوع ناگهانی ویروس نوع انگلیسی می شود.



## وظیفه استفاده از ماسک

- هنگامی که امکان حفظ حداقل فاصله یک متر نیست، البته به غیر از زمان عبور و مرور کوتاه از کنار دیگران به جز اعضای فامیل، باید در فروشگاه ها، فضاهای عمومی مراکز خرید، رستوران ها و مکان های فروش و ارایه غذا، مراکز عقیدتی و مذهبی، ترانسپورت عمومی، فضاهای داخلی ایستگاه ها، محل ها و مراکزی که در آنجا فعالیت های فرهنگی، ورزشی و برنامه های اوقات فراغت انجام می شود از ماسک استفاده شود.
- مسافران در داخل تاکسی باید از ماسک استفاده کنند. قبل از سوار شدن در تاکسی باید مسافران ماسک را بپوشند، و پیش از خاتمه سفر و پایین شدن از تاکسی نباید ماسک را از صورت بردارند. و تا زمانی که مسافر در داخل تاکسی هست، در یور هم موظف به استفاده از ماسک می باشد.
- در جاهایی که رعایت حفظ فاصله حداقل یک متر بین کارمندان و افراد ملاقات کننده امکان ندارد، کارمندان نیز موظف هستند که از ماسک استفاده کنند. اما در مکان هایی که در آنجا بر اساس رهنمودهای انستیتوت ملی صحت عامه دیگر اقدامات کنترل شیوع عفونت مانند استفاده از محافظ شفاف پلاستیکی پوشاننده صورت، دیواره ی جدا کننده و موارد مشابه بکار رفته است استفاده از ماسک برای کارمندان ضروری نمی باشد.
- وظیفه استفاده از ماسک شامل اطفال زیر 12 سال و کسانی که به دلایل طبی یا علل دیگر نمی توانند از آن استفاده کنند نمی شود.

تمام کمون ها می توانند بر مبنای وضعیت محلی میزان سرایت عفونت رهنمودها و مقررات سختگیرانه تری وضع کنند. به همین خاطر مهم است پیگیری کنیم که چه نوع توصیه ها و مقرراتی در کمون محل زندگی مان اعمال می شود.

**در این کمون ها سطح اقدامات از سطح A به سطح B کاهش و یا ادامه می یابد:**

Enebakk, Frogn, Indre Østfold, Nordre Follo, Vestby, Ås, Fredrikstad, Halden,  
Moss, Råde, Sarpsborg, Asker, Bærum, Drammen, Lier, Eidsvoll, Nannestad.

در اینجا شما یک فهرست کلی از سطح اقدامات B (سطح اقدامات بالا، تنظیم شده بر اساس آیین نامه کووید 19 فصل 5B) بدست می آورید:

## سطح اقدامات B (سطح اقدامات بالا، تنظیم شده براساس آیین نامه کووید 19 فصل 5B):

### کودکستان ها، مکاتب، پوهنتونها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب فنی و حرفوی

- مطابق سایر مناطق کشور، سطح اقدامات برای مکاتب و کودکستانها با علامه ی رنگ زرد بر اساس مدل چراغ ترافیکی اعمال می شود. بررسی های محلی باید بر مبنای وضعیت میزان سرایت عفونت انجام گیرد، این بدان معناست که کمون مربوطه همانند مراجع صلاحیت دار کنترل شیوع عفونت با توجه به ارزیابی های تخصصی، در جاهایی که ضرورت هست می تواند فیصله کند که سطح اقدامات به مرحله سرخ تغییر نماید. با این وجود در صورتیکه شرایط ایجاب نماید ممکن است که دولت توصیه های ملی در مورد سطح اقدامات سرخ ارایه کند.
- فضای پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی، مکاتب حرفوی، آموزش دوره ابتداییه و متوسطه بزرگسالان، و بزرگسالانی که مطابق قانون آموزش دوره جامع مقدماتی و قانون ادغام آموزش دریافت می کنند بعلاوه ی فعالیت کورس های تحت نظر انجمن دانشجویی و مرکز دانشهای تکمیلی برای تمام محصلین و شاگردان بسته می باشد. با این وجود کتابخانه-ها و سالن های مطالعه در این مکانها می توانند باز باشند. از سوی دیگر کارمندان از قوانین مربوط به شرایط کاری مطابق وضعیت موجود پیروی می کنند. تدریس آنلاین و غیرحضوری انجام می شود.
- پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب حرفوی می توانند از شرط تعطیل شدن استثنا شوند، در صورتیکه دسترسی به محل تحصیل به دلیل حفظ پیشرفت تحصیلی و تعلیمی محصلین و همچنین انجام آزمایش ها و مهارتهای آموزشی که امکان برگزاری آنلاین آنها ممکن نیست ضروری باشد.
- فضای مکاتب تایید شده بر اساس فصل 6A قانون حق انتخاب آزاد مکاتب (هدف در اینجا مکاتب غیردولتی است) نباید برای شاگردان بسته باشند. مکاتب شبانه روزی باید از رهنمودها و مقررات مربوط به مؤسسات تحصیلات عالی مردمی (Folkehøyskoler) پیروی کنند، درحالیکه مکاتب غیرشبانه روزی باید از رهنمودها و مقررات مربوط به دوره آموزش متوسطه پیروی کنند.

- مؤسسات می توانند باز باشند در صورتیکه این کار به خاطر انجام آزمایشهای درسی و مهارت های تمرینی که بصورت آنلاین قابل اجرا نمی باشد و پیشرفت امور تعلیمی محصلین وابسته به حضور در محل آموزش است، یک امر ضروری و تعیین کننده برای آنها باشد.

### برنامه های تنظیم شده

- کلیه ی برنامه های تنظیم شده در مکانهای خارج از خانه چه در فضای سر بسته و چه در فضای بیرونی ممنوع می باشد، به استثنای گردهمایی ها و مراسم های مذهبی در مراکز عقیدتی- مذهبی، همچنین مراسم عروسی، تدفین و تشییع جنازه، غسل تعمید و مراسم جشن بلوغ و تأیید عهد دینی (konfirmasjon).
- در برنامه هایی که در مراکز عقیدتی – مذهبی برگزار می شود و برای اشتراک کنندگان جاهای ثابت و از پیش تعیین شده در نظر گرفته شده است تعداد افراد نمی تواند بیشتر از 20 نفر باشد. در مورد تعداد اشتراک کنندگان برای تشییع جنازه یا مراسم تدفین، مقررات ملی اعمال می گردد.
- در برنامه های آنلاین حضور حداکثر پنج نفر اشتراک کننده بعلاوه ی اشخاص اجرا کننده و دیگر پرسنل ضروری برای تولید برنامه، مجاز می باشد.

### فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت

- فعالیتهای فرهنگی، ورزشی و اوقات فراغت برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال می تواند باز باشد. برنامه ریزی و سازماندهی کردن فعالیتهای ورزشی در محیطهای سر بسته برای اشخاص 20 سال و بالاتر مجاز نمی باشد. و این ممنوعیت شامل فعالیتهای اوقات فراغت مانند تمرینات و امتحانات تنظیم شده مربوط به گروه گر (هم خوانی)، همواری و تئاترنیز می شود. اما تمرینات برنامه ریزی شده در فضای سر بسته برای ورزشکاران حرفوی مجاز می باشد.
- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به خدمات آبگرم (Spa)، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه، برای انجام شنا که از طرف مکاتب ترتیب داده شده، کورس ها و تمرینات شنای سازماندهی شده برای اشخاص زیر 20 سال، شنا برای ورزشکاران حرفوی، و همچنین برای بازپروری، توانمند سازی و درمان فردی باز می باشد.

## محل کار

- دورکاری یا کارکردن از خانه برای کسانی که امکان آن را دارند اجباری است. تا زمانی که دورکاری و انجام وظیفه از خانه برای کارمندان قابل عمل می باشد، صاحب کارها وظیفه دارند که انجام آن را اجرایی کنند. صاحب کارها باید ثبوت داشته باشند که موضوع دورکاری و نحوه اجرای آن به کارمندان اطلاع داده شده است. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر به شدت ضروری تلقی شود. با این حال شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه شامل کسانی می شود که امکانات آن را دارند.

## فروشگاه ها و خدمات

- فروشگاه ها و دکان ها می توانند باز باشند.
- خدماتی که بصورت انفرادی ارائه می شود مانند آرایشگاه ها و مشابه آن می توانند باز باشند.

## رستوران ها، کافه ها، میکده ها (Bar) و هتل ها

- ممنوعیت ارائه ی نوشیدنی های الکلی.

## کسب و کارها، مشاغل و محل های ذیل می بایست بسته باشند

- سالن ها و باشگاه های ورزش (جیم)، با این حال ارائه ی خدمات ذیل می توانند باز باشند:
  - تمرینات بازپرووری، توانمند سازی که بصورت فردی و یا درگروه های خرد با حضور خود شخص برنامه ریزی کننده ارائه می شود.
  - تمرین و درمان انفرادی که برای آن می توان از قبل وقت ملاقات معین کرد.
- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به خدمات آبگرم (Spa)، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه اینها بسته می شوند، با این حال ارائه ی خدمات ذیل می توانند باز باشند:

- انجام شنا که از طرف مکاتب ترتیب داده شده، کورس ها و تمرینات شنای سازماندهی شده برای اشخاص زیر 20 سال و شنا برای ورزشکاران حرفوی.
- تمرینات بازپروری، توانمند سازی که بصورت فردی و یا درگروه های خرد با حضور خود شخص برنامه ریزی کننده ارایه می شود.
- سایر درمان های انفرادی که برای آن می توان از قبل وقت ملاقات معین کرد و شنا(تمرینات داخل آب) بخشی از آن برنامه ی درمانی است.
- پارک های تفریحی، سالن های سرگرمی و بازی بینگو، مراکز سرگرمی و بازی اطفال و سالن های بوولینگ و دیگر مکان های مشابه.
- موزیم ها.
- سینما، تیاتر، محل های برگزاری کنسرت و مراکز فرهنگی و سرگرمی مشابه.
- سایر مکان های دولتی-عمومی و محل هایی که در آنجا برنامه های فرهنگی - سرگرمی و یا فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت در فضای سر بسته که باعث تجمع افراد می شود.
- مکان های دولتی-عمومی و جاهای دیگر که در آنجا فعالیتهای برنامه ریزی شده فرهنگی، ورزشی و اوقات فراغت انجام می شود می تواند برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال باز باشد، همچنین فعالیت هایی که در محیط بیرونی برای بزرگسالان انجام می شود و تمرینات برنامه ریزی شده در فضای بیرونی و سر بسته برای ورزشکاران حرفوی، در صورتیکه در این مکان ها هیچگونه فعالیت مربوط به اوقات فراغت برای سایر افراد انجام نگیرد.

#### توصیه ها:

- هر شخص بیشتر از 5 نفر مهمان در خانه ی خود نباید داشته باشد. تقاضا می شود که دیدارها در فضای بیرون از خانه صورت گیرد.
- تعداد ارتباطات در طی یک هفته نباید بیشتر از 10 نفر شود، به جز ارتباطات ضروری کاری، ارتباط با اعضای فامیل و ارتباط با همگروه ها در کودکستان ها و مکاتب.
- در ملاقات با کسانی که در معرض خطر بالای مریض شدن قرار دارند و یا در موقعیت هایی که احتمال خطر سرایت عفونت بالاتر به نظر می رسد ( بطور مثال: فعالیت های جسمی با شدت بالا، آواز خواندن یا فریاد کشیدن ) باید فاصله ی 2 متر را رعایت کرد.

- از سفرهای غیر ضروری باید اجتناب کنید. سفرورفت و آمد به محل کار باید یک امر ضروری تلقی شود. با این وجود شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه شامل اکثر افراد می شود.
  - به باشنده گان ساکن در هر کمون توصیه می شود که از مراکز خرید و فروشگاه های کلان محلی استفاده کنند.
  - باشنده گان کمون می توانند به خانه های تفریحی بروند، اما فقط با اعضای فامیل خودشان. باید قبل از رفتن به آنجا، تمام سودا و خریدتان را از کمون خودتان خریداری کنید. از رفتن به دکانها، رستوران ها و یا مکان های ملاقات با حضور افراد زیاد در کمونی که خانه کوهستانی یا تفریحی در آن قرار دارد خودداری کنید. فاصله خود را با دیگران در پیست اسکی، لغت اسکی و در مکان های پیاده روی حفظ کنید. بررسی کنید که در کمونی که خانه کوهستانی یا تفریحی قرار دارد کدام توصیه ها و مقررات اعمال می شود و آنها را رعایت کنید. از پذیرفتن مهمان و ملاقات کننده خودداری کنید.
- رهنمودهای FHI برای استفاده از امکانات پیست های اسکی را ببینید.

- کمون ها و اداره ی ولایتی امور کمون ها، باید اقدامات تکمیلی تر و بیشتری برای استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی وضع کنند، بطور مثال می توان فقط از ظرفیت 50 فیصدی وسایل نقلیه استفاده کرد.
- اشخاصی که در معرض خطر بالای مریض شدن قرار دارند و یا احتمال خطرفوت آنها به دلیل ابتلا به ویروس کرونا بالا می باشد، باید در حد امکان با کمترین میزان ارتباط یا تماس با دیگران زندگی کنند.
- کسب و کارهایی که خدمات انفرادی ارائه می کنند از جمله آرایشگاه ها باید اقدامات تکمیلی شدیدتر مانند استفاده از ماسک را در شرایطی که امکان حفظ فاصله یک متری وجود ندارد اعمال کنند. در غیر آن، خدماتی که در انجام آن تماس چهره به چهره وجود دارد را کم کرده یا بطور موقتی از لیست خدمات خود حذف نمایند.
- تست و پیگیری از افرادی که در تماس با فرد مبتلا قرار داشته اند و اعضای فامیل آنها:

○ به افرادی که به دلیل تماس با فرد مبتلا در قرنطینه هستند، توصیه می شود که در بین روزهای 7-10 زمان قرنطینه تست بدهند.

- افراد مرتبط با شیوع ناگهانی ویروس جهش یافته ی کرونا ( کسانی که فوراً به عنوان فرد در تماس با شخص مبتلا تشخیص داده شوند)، هم در زمان شروع قرنطینه و هم در زمان ختم قرنطینه ( زودترین وقت 7 روز) با PCR- تست، آزمایش می شوند.
- اعضای فامیل افرادی که در تماس با شخص مبتلا بوده اند تا زمانی که جواب اولین تست-PCR فرد مورد نظر در دسترس قرار گیرد، باید در قرنطینه باشند. این امر مربوط به شیوع ناگهانی ویروس نوع انگلیسی می شود.

### وظیفه استفاده از ماسک

- هنگامی که امکان حفظ حداقل فاصله یک متر نیست، البته به غیر از زمان عبور و مرور کوتاه از کنار دیگران به جز اعضای فامیل، باید در فروشگاه ها، فضاهای عمومی مراکز خرید، رستوران ها و مکان های فروش و ارایه غذا، مراکز عقیدتی و مذهبی، ترانسپورت عمومی، فضاهای داخلی ایستگاه ها، محل ها و مراکزی که در آنجا فعالیت های کلتوری، ورزشی و برنامه های اوقات فراغت انجام می شود از ماسک استفاده شود.
- مسافران در داخل تاکسی باید از ماسک استفاده کنند. قبل از سوار شدن در تاکسی باید مسافران ماسک را بپوشند، و پیش از خاتمه سفر و پایین شدن از تاکسی نباید ماسک را از صورت بردارند. و تا زمانی که مسافر در داخل تاکسی هست، در پیور هم موظف به استفاده از ماسک می باشد.
- در جاهایی که رعایت حفظ فاصله حداقل یک متر بین کارمندان و افراد ملاقات کننده امکان ندارد، کارمندان نیز موظف هستند که از ماسک استفاده کنند. اما در مکان هایی که در آنجا بر اساس رهنمودهای انستیتوت ملی صحت عامه دیگر اقدامات کنترل شیوع عفونت مانند استفاده از محافظ شفاف پلاستیکی پوشاننده صورت، دیواره ی جدا کننده و موارد مشابه بکار رفته است استفاده از ماسک برای کارمندان ضروری نمی باشد.
- وظیفه استفاده از ماسک شامل اطفال زیر 12 سال و کسانی که به دلایل طبی یا علل دیگر نمی توانند از آن استفاده کنند نمی شود.

تمام کمون ها می توانند بر مبنای وضعیت محلی میزان سرایت عفونت رهنمودها و مقررات

سختگیرانه تری وضع کنند. به همین خاطر مهم است پیگیری کنیم که چه نوع توصیه ها و مقرراتی در کمون محل زندگی مان اعمال می شود.

**در کمون های ذیل اقدامات منطقه ای خاتمه پیدا می کند:**

Aurskog-Høland, Gjerdrum, Hole, Hurdal, Hvaler, Jevnaker, Kongsberg, Lunner, Marker, Modum, Nes, Nesodden, Nittedal, Rakkestad, Ringerike, Skiptvet, Våler, Øvre Eiker.

این کمون ها که از سطح اقدامات A (سطح اقدامات بخصوص بالا) به سطح اقدامات B (سطح اقدامات بالا) می روند، شامل تغییرات ذیل می گردند:

- فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال در فضاهای سر بسته نیز مجاز است. ممنوعیت فعالیت های برنامه ریزی شده در فضای بیرونی برای اشخاص بالای 20 سال دیگر اعمال نمی شود.
- دکان ها، مراکز خرید و فروشگاه های کلان می توانند باز باشند. به باشندگان توصیه می شود که از مراکز خرید و فروشگاه های کلان محلی استفاده کنند.
- مکان های فروش و ارایه غذا و رستوران ها می توانند باز باشند، اما فروش و ارایه نوشیدنی های الکلی مجاز نیست.
- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به خدمات آبگرم (Spa)، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه اینها برای انجام شنا که از طرف مکاتب ترتیب داده شده، کورس ها و تمرینات شنای سازماندهی شده برای اشخاص زیر 20 سال، شنا برای ورزشکاران حرفوی، و همچنین برای بازپروری، توانمند سازی و درمان فردی باز می باشد.

کمون هایی که از اقدامات منطقه ای خارج می شوند باید اقدامات ملی را ادامه دهند.

**بیشتر در مورد اقدامات منطقه ای**



دولت می تواند فیصله کند که کدام نوع از اقدامات در یک کمون و کمون های اطراف آن باید اجرا شود در صورتیکه انجام سریع و هماهنگ این اقدامات برای پیشگیری از گسترش سرایت عفونت، ضروری باشد.

سطح اقدامات انتخاب شده برای این کمون ها بستگی به میزان شدت شیوع عفونت دارد. سه نوع سطح از اقدامات است که می توان آنها را استفاده کرد. که اینها سطح اقدامات A (سطح اقدامات بطور خاص بالا)، سطح اقدامات B (سطح اقدامات بالا) و سطح اقدامات C ( سطح اقدامات نسبتاً بالا) می باشند.

در اینجا شما می توانید یک فهرست کلی از اقداماتی که در سطوح مختلف اعمال می شود پیدا کنید.

[Her finner du en oversikt over hvilke tiltak som gjelder for de ulike nivåene.](#)