

# Zmiany w regionalnych obostrzeniach w gminach w Viken

W niektórych częściach Viken liczba zakażeń jest nadal wysoka, natomiast w innych częściach województwa występuje trend spadkowy, a sytuacja jest jasna. Zgodnie z zaleceniami Urzędu ds. zdrowia (Helsedirektoratet), Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego (Folkehelseinstituttet) oraz wojewody (statsforvalter) rząd zdecydował, że 4 gminy utrzymają poziom obostrzeń A, 17 gmin utrzyma albo przejdzie na poziom obostrzeń B, a 18 gmin zostaje wyłączonych z systemu obostrzeń. Niektóre gminy, które przechodzą na poziom obostrzeń B powinny wprowadzić dodatkowo surowsze lokalne obostrzenia. Obostrzenia wchodzą w życie o północy w noc na poniedziałek 26 kwietnia i obowiązują do 9 maja włącznie, ale za tydzień dojdzie do spotkania z gminami, aby ponownie ocenić sytuację.

- Liczba zakażeń w Viken wskazuje na trend spadkowy. Pokazuje to, że surowe obostrzenia przynoszą efekty. Dlatego też możemy obniżyć poziom obostrzeń w wielu gminach. Równocześnie poziom zakażeń w gminach sąsiadujących z Oslo od wschodu nadal jest nadal wysoki i sytuacja tam nie jest do końca opanowana. Gminy te muszą utrzymać poziom obostrzeń A – powiedział Minister Zdrowia i Opieki, Bent Høie.

Urząd ds. zdrowia, Norweski Instytut Zdrowia Publicznego, wojewoda Oslo i Viken, a także gminy, których to dotyczy były w ścisłym dialogu w tej sprawie. Większość gmin popiera to zalecenie.

**Niektóre gminy powinny mieć surowsze obostrzenia dodatkowo do poziomu obostrzeń B**

W przypadku najbardziej narażonych gmin, które są na poziomie obostrzeń B, Norweski Instytut Zdrowia Publicznego i Urząd ds. zdrowia zalecają by to gminy skoordynowały się we własnym zakresie, aby wdrożyć lokalne obostrzenia dotyczące ograniczania przemieszczania się i kontaktu. Należy to wprowadzić dodatkowo do regionalnych obostrzeń oraz na podstawie lokalnej i regionalnej sytuacji epidemiologicznej.

Dotyczy to następujących gmin, które powinny skoordynować się w jednym rejonie surowszych lokalnych obostrzeń:

### **Rejon Follo:**

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

### **Rejon Południe:**

- Fredrikstad
- Halden
- Moss
- Sarpsborg
- Råde

### **Rejon Zachód:**

- Asker
- Bærum
- Drammen
- Lier

## **W tych gminach utrzymuje się poziom obostrzeń A:**

Lillestrøm, Lørenskog, Rælingen i Ullensaker.

Tutaj znajdziesz listę obostrzeń obowiązujących na poziomie A (Szczególnie wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5A rozporządzenia o COVID-19)

### **Poziom obostrzeń A (Szczególnie wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5A rozporządzenie o COVID-19):**

#### **Przedszkola, szkoły, uniwersytety, szkoły wyższe oraz szkoły policealne**

- Żółty poziom reżimu sanitarnego, zgodnie z modelem sygnalizacji świetlnej, obowiązuje w szkołach i w przedszkolach tak samo, jak w pozostałej części kraju. Należy dokonywać lokalnych ocen na podstawie rozwoju sytuacji epidemiologicznej, co oznacza, że gmina jako organ odpowiedzialny za działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, może podjąć decyzję o wprowadzeniu poziomu czerwonego, jeśli na podstawie przeprowadzonej analizy sytuacji epidemiologicznej uzna to za konieczne. Rząd będzie jednak mógł wydać ogólnokrajowe zalecenia o przejściu na poziom czerwony, jeśli sytuacja będzie za tym przemawiać.
- Pomieszczenia na terenie uniwersytetów, szkół wyższych i policealnych zostają zamknięte dla wszystkich studentów, a nauczanie odbywa się zdalnie. Pracownicy stosują się do zasad ogólnie obowiązujących na rynku pracy. Dla uniwersytetów, szkół wyższych oraz szkół policealnych można zastosować wyjątek od wymogu zamknięcia lokali, jeśli dostęp do pomieszczeń jest decydujący dla studentów, którzy są uzależnieni od możliwości korzystania z laboratoriów, warsztatów lub praktyk, których nie można przeprowadzić zdalnie i jest to konieczne do osiągnięcia postępów w nauce zgodnie z planem i jeśli studenci są regularnie testowani na COVID-19 zgodnie z zaleceniami władz epidemiologicznych w gminie. Również biblioteki i czytelnie mogą być otwarte dla studentów regularnie testowanych na COVID-19.

#### **Wydarzenia**

- Zabrania się organizacji wszelkich wydarzeń poza domem, zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz, z wyjątkiem pochówków, uroczystości pogrzebowych, ceremonii ślubnych i chrztów. Na pochówkach i

uroczystościach pogrzebowych nie może uczestniczyć więcej niż 30 osób, przy czym wszyscy zgromadzeni muszą mieć stałe, przypisane miejsca siedzące. Na ceremoniach ślubnych obecni mogą być młoda para, osoba udzielająca ślubu oraz dwóch świadków. Na chrzcie obecni mogą być dziecko, rodzice, ksiądz i maksymalnie dwóch rodziców chrzestnych.

- Dozwolona jest organizacja wydarzeń zdalnych, przy obecności najwyżej pięciu osób na miejscu, dodatkowo do niezbędnego personelu realizacji produkcji.

### **Aktywność sportowa i rekreacyjna**

- Nie jest dozwolone organizowanie zajęć sportowych dla dorosłych i młodzieży (z dwoma wyjątkami, opisanymi poniżej). To samo dotyczy zajęć rekreacyjnych, takich jak zorganizowane ćwiczenia, treningi oraz próby chóru, orkiestry czy teatru.
- Dozwolone są zajęcia sportowe i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia organizowane na świeżym powietrzu, o ile odbywają się w grupach do 10 osób, a wszyscy uczestnicy pochodzą z tej samej gminy. Zaleca się, żeby zajęcia odbywały się w sposób umożliwiający utrzymanie przynajmniej dwumetrowego dystansu między uczestnikami.
- Dozwolone są zajęcia sportowe i rekreacyjne na świeżym powietrzu organizowane dla osób z uzależnieniami lub poważnymi chorobami psychicznymi, o ile odbywa się to w plenerze w grupach do 5 osób, a uczestnicy są z tej samej gminy.

### **Miejsca pracy**

- Tam, gdzie to możliwe, nakazuje się pracę zdalną z domu. Pracodawcy mają zadbać, aby pracownicy, w miarę możliwości praktycznych, pracowali z domu. Pracodawcy muszą móc udokumentować, że udzielili pracownikom informacji, jak praca w danym przedsiębiorstwie ma się odbywać. Podróż do pracy uznawana jest za podróż konieczną. Tam, gdzie jest to możliwe, obowiązuje jednak wymóg pracy zdalnej z domu.

### **Sklepy i usługi**

Wszystkie sklepy i domy towarowe są zamknięte, z wyjątkiem:

- sklepów spożywczych, w tym kiosków, sklepów ze zdrową żywnością i innych punktów sprzedających głównie żywność
- punktów handlowych zajmujących się głównie sprzedażą karmy dla zwierząt i innych niezbędnych artykułów dla zwierząt domowych i gospodarskich
- aptek
- sklepów medycznych
- salonów optycznych
- sklepów monopolowych
- usług świadczonych jeden-na-jeden, takich jak fryzjer, kosmetyczka, tatuażysta itp.
- usług w sektorze zdrowia takich, jak fizjoterapeuci, chiropraktycy, podolodzy itp.
- stacji benzynowych
- kwaciarni ze stałym punktem sprzedaży, które są zarejestrowane w Centralnym Rejestrze Osób Prawnych jako sklepy detaliczne z kwiatami i roślinami, o powierzchni sprzedaży nieprzekraczającej 250 mkw, z obrotem obejmującym głównie sprzedaż kwiatów z bardzo krótkim okresem życia i gdzie takie rodzaje kwiatów stanowią znaczącą część asortymentu.
- handlu artykułami dla rolnictwa i produkcji zwierzęcej
- działalności magazynowej i hurtowej w sklepach prowadzących sprzedaż dla firm rzemieślniczych i tym podobnych

Sklepy i magazyny mogą być otwarte w celu wydania wcześniej zamówionych i opłaconych towarów, jeśli ustanowiono rozwiązania na wydawanie towaru w reżimie sanitarnym.

### **Restauracje, kawiarnie, bary i hotele**

- Lokale gastronomiczne są zamknięte, ale dozwolone jest sprzedawanie dań na wynos.
- Obowiązuje zakaz serwowania alkoholu.
- Lokale gastronomiczne w hotelach mogą serwować posiłki dla gości nocujących.

### **Zamknięte pozostają następujące rodzaje działalności i miejsc**

- Centra treningowe.
- Baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe i tym podobne.

- Budynki przeznaczone do kultu religijnego, czynności religijnych oraz świątopoglądowych, z wyjątkiem pochówków i uroczystości pogrzebowych, ślubów, chrztów oraz rozmów reprezentanta społeczności religijnej lub świątopoglądowej z pojedynczymi osobami.
- Biblioteki.
- Parki rozrywki, hale do gry w bingo, hale gier, sale zabaw, kręgielnie i tym podobne obiekty.
- Muzea.
- Kina, teatry, sale koncertowe i tym podobne miejsca kultury i rozrywki.
- Inne miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, rozrywkowe lub rekreacyjne, gdzie ludzie gromadzą się w pomieszczeniach.

### **Zalecenia:**

- Wszyscy powinni unikać odwiedzin i spotkań we własnym domu. Wyjątek stanowią:
  - Świadczenie niezbędnych domowych usług opiekuńczych oraz odwiedziny u osób u schyłku życia.
  - Osoby mieszkające samotnie, mogą one chodzić w odwiedziny lub być odwiedzane przez jednego do dwóch stałych przyjaciół lub jedno stałe gospodarstwo domowe.
  - Dzieci, oprócz odwiedzin dzieci z własnej kohorty przedszkolnej lub szkolnej, i młodzież mogą przyjmować odwiedziny lub chodzić w odwiedziny do jednego lub dwóch stałych przyjaciół.
- W kontakcie z innymi osobami należy utrzymywać przynajmniej dwumetrowy dystans. Wyjątek stanowią osoby z jednego gospodarstwa domowego oraz osoby w podobny sposób bliskie. Szczególnie ważne jest przestrzeganie rady dotyczącej zachowania dystansu w pomieszczeniach.
- Wszyscy powinni unikać podróży, jeśli nie są one konieczne. Podróż do pracy należy uznać za podróż konieczną. Zdecydowaną większość osób będzie jednak obowiązywała praca zdalna z domu.
- Mieszkańcom gminy odradza się wyprawy do otwartych centrów handlowych i domów towarowych w sąsiednich gminach.
- Mieszkańcy gminy mogą wybrać się do domku wypoczynkowego, ale tylko w towarzystwie osób z tego samego gospodarstwa domowego. Zróbcie wszystkie zakupy przed wyjazdem, we własnej gminie. Nie chodźcie do sklepów, lokali gastronomicznych ani miejsc zgromadzeń ludzi w gminie miejsca wypoczynku. Utrzymujcie duży dystans od innych osób na trasie narciarskiej, na wyciągu narciarskim i podczas wycieczek pieszych.

Sprawdźcie, jakie zalecenia i zasady obowiązują w gminie wypoczynku i stosujcie się do nich. Nie przyjmujcie odwiedzin.

Zobacz rady FHI dotyczące korzystania z ośrodków narciarskich.

- Gminy i województwa powinny zwiększyć ograniczenia w transporcie publicznym, na przykład dopuszczać zajęcie nie więcej niż połowy miejsc w środku transportu.
- Osoby, u których występuje wysokie ryzyko poważnej choroby lub śmierci w przypadku zarażenia koronawirusem, powinny się bardziej chronić
- Osoby prowadzące działalność polegającą na świadczeniu usług jeden-na-jeden, na przykład fryzjerzy, muszą wprowadzić zwiększone środki bezpieczeństwa w sytuacjach, gdzie nie można zachować metrowego dystansu lub ograniczyć bądź tymczasowo zawiesić ofertę usług wymagających bliskiego kontaktu twarzą w twarz.
- Przeprowadzanie testów i monitorowanie w przypadku osób będących w bliskim kontakcie oraz członków gospodarstwa domowego:
  - osobom, które są na kwarantannie z powodu kontaktu z osobą zarażoną zaleca się przeprowadzenie testu 7-10 dnia kwarantanny.
  - osoby, które były w bliskim kontakcie z osobami z ogniska zmutowanego koronawirusa, poddają się testowi PCR zarówno na początku kwarantanny (jak tylko zostaną zdefiniowane jako osoby, które były w bliskim kontakcie) oraz pod koniec kwarantanny (najwcześniej 7 dnia).
  - członkowie gospodarstwa domowego osoby, która była w bliskim kontakcie, powinny przebywać na kwarantannie do czasu otrzymania pierwszego wyniku testu PCR tej osoby. Te zasady obowiązują w przypadku ognisk brytyjskiego wariantu koronawirusa.

### **Obowiązek noszenia maseczki**

- Kiedy nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu, nie licząc krótkotrwałego mijania osób innych niż członkowie gospodarstwa domowego, trzeba nosić maseczkę w sklepach, przestrzeniach wspólnych centrów handlowych, w lokalach gastronomicznych, budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego oraz czynności religijnych i światopoglądowych, w transporcie zbiorowym oraz w budynkach stacji oraz w lokalach, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne.
- Pasażerowie taksówek mają nosić maseczki. Pasażer ma nałożyć maseczkę przed wejściem do taksówki i nie może jej zdejmować przed zakończeniem

przewozu i wyjściem z taksówki. Obowiązek noszenia maseczki dotyczy również kierowcy, jeżeli ma w taksówce pasażera.

- Obowiązek noszenia maseczki mają też pracownicy w miejscach, gdzie nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu od odwiedzających. Nie dotyczy to pracowników w miejscach, gdzie wdrożono inne środki ochrony przed zakażeniem dla pracowników, takie jak przyłbice, ścianki działowe i tym podobne, zgodnie z zaleceniami Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego (Folkehelseinstituttet).
- Obowiązek noszenia maseczki nie dotyczy dzieci poniżej 12 roku życia i osób, które nie mogą nosić maseczki z powodów medycznych lub innych.

Wszystkie gminy mogą wprowadzać obostrzenia i zalecenia w oparciu o lokalną sytuację epidemiologiczną. Dlatego ważne jest, żeby na bieżąco śledzić zalecenia obowiązujące we własnej gminie.

### **W tych gminach złagodzone obostrzenia z poziomu A na B albo utrzymano poziom B:**

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

Tu znajdziesz listę obostrzeń obowiązujących na poziomie obostrzeń B (Wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5B rozporządzenia o COVID-19):

### **Poziom obostrzeń B (Wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5B rozporządzenia o COVID-19):**

#### **Przedszkola, szkoły, uniwersytety, szkoły wyższe oraz szkoły policealne**

- Żółty poziom reżimu sanitarnego, zgodnie z modelem sygnalizacji świetlnej, obowiązuje w szkołach i w przedszkolach tak samo, jak w pozostałej części kraju. Należy dokonywać lokalnych ocen na podstawie rozwoju sytuacji epidemiologicznej, co oznacza, że gmina jako organ odpowiedzialny za działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, może podjąć decyzję o wprowadzeniu poziomu czerwonego, jeśli na podstawie przeprowadzonej analizy sytuacji epidemiologicznej uzna to za konieczne. Rząd będzie jednak mógł wydać ogólnokrajowe zalecenia o przejściu na poziom czerwony, jeśli sytuacja będzie za tym przemawiać.

- Pomieszczenia na terenie uniwersytetów, szkół wyższych, szkół policealnych, pomieszczenia wykorzystywane do kształcenia dorosłych w szkole podstawowej, dorosłych w szkole średniej oraz dorosłych uczestniczących w kształceniu na podstawie ustawy wdrożeniowej i ustawy integracyjnej, do prowadzenia kursów organizowanych przez stowarzyszenia edukacyjne i w ramach programu Kompetanseplus, są zamknięte dla wszystkich uczniów i studentów. Biblioteki i czytelnie w tych miejscach mogą jednak pozostać otwarte. Pracownicy stosują się do zasad ogólnie obowiązujących na rynku pracy. Nauczanie odbywa się zdalnie.
- Dla uniwersytetów, szkół wyższych oraz szkół policealnych można zastosować wyjątek od wymogu zamknięcia lokali, jeśli dostęp do pomieszczeń jest decydujący dla studentów, którzy są uzależnieni od możliwości korzystania z laboratoriów, warsztatów lub praktyk, których nie można przeprowadzić zdalnie i jest to konieczne do osiągnięcia postępów w nauce zgodnie z planem.
- Pomieszczenia w szkołach działających na podstawie rozdziału 6A ustawy o szkołach niepublicznych nie będą zamknięte dla uczniów. Szkoły z internatem mają stosować się do zasad i zaleceń obowiązujących dla szkół ludowych, natomiast szkoły bez internatu stosują się do zasad i zaleceń dla szkolnictwa średniego.
- Te instytucje mogą pozostać otwarte, jeśli dostęp do pomieszczeń jest decydujący dla studentów, którzy są uzależnieni od możliwości korzystania z laboratoriów, warsztatów lub praktyk, których nie można przeprowadzić zdalnie i jest to konieczne do osiągnięcia postępów w nauce zgodnie z planem.

## **Wydarzenia**

- Zabrania się organizacji wydarzeń poza domem, zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz, z wyjątkiem zgromadzeń o charakterze religijnym lub światopoglądowym oraz ceremonii w budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego i czynności religijnych i światopoglądowych, w tym ceremonii ślubnych, pogrzebowych, chrztów i konfirmacji.
- W wydarzeniach w budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego oraz czynności religijnych i światopoglądowych nie może uczestniczyć więcej niż 20 osób, przy czym wszyscy zgromadzeni muszą mieć stałe, przypisane miejsca siedzące. W przypadku pochówków i uroczystości pogrzebowych, obowiązuje liczba osób określona w zasadach ogólnokrajowych.

- Dozwolona jest organizacja wydarzeń zdalnych, przy udziale najwyżej pięciu osób na miejscu, dodatkowo do niezbędnego personelu realizacji produkcji.

### **Aktywność sportowa i rekreacyjna**

- Można otworzyć zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia. Nie jest dozwolone organizowanie zajęć sportowych w pomieszczeniach dla osób w wieku 20 lat lub starszych. To samo dotyczy zajęć rekreacyjnych, takich jak zorganizowane ćwiczenia, treningi oraz próby chóru, orkiestry czy teatru. Dozwolone w pomieszczeniach są zorganizowane treningi dla sportowców zawodowych.
- Baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe itp. są dostępne dla uczestników szkolnych zajęć pływackich, zorganizowanych kursów pływania i treningów pływackich dla osób poniżej 20 roku życia oraz profesjonalnych sportowców, również w celach rehabilitacyjnych, usprawniających i leczenia indywidualnego.

### **Miejsca pracy**

- Tam, gdzie to możliwe, nakazuje się pracę zdalną z domu. Pracodawcy mają zadbać, aby pracownicy, w miarę możliwości praktycznych, pracowali z domu. Pracodawcy muszą udokumentować, że udzielili pracownikom informacji, jak praca w danym przedsiębiorstwie ma się odbywać. Podróż do pracy uznawana jest za podróż konieczną. Tam, gdzie jest to możliwe, obowiązuje jednak wymóg pracy zdalnej z domu.

### **Sklepy i usługi**

- Sklepy mogą zostać otwarte.
- Usługi świadczone jeden-na-jeden, takie jak fryzjer, mogą być otwarte.

### **Restauracje, kawiarnie, bary i hotele**

- Obowiązuje zakaz serwowania alkoholu.

### **Zamknięte pozostają następujące rodzaje działalności i miejsc**

- Centra treningowe, ale mogą być otwarte w celu świadczenia następujących usług:
  - zajęcia rehabilitacyjne i usprawniające prowadzone indywidualnie lub w mniejszych grupach z organizatorem.

- indywidualne zajęcia treningowe i terapeutyczne, na które można się umówić na konkretną godzinę.
- Zamknięte są baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe itp., ale mogą być otwarte w celu świadczenia następujących usług:
  - zajęcia pływackie, zorganizowane kursy pływania oraz zorganizowane treningi pływackie dla dzieci oraz młodzieży poniżej 20 roku życia oraz sportowców zawodowych.
  - zajęcia rehabilitacyjne i usprawniające prowadzone indywidualnie lub w mniejszych grupach z organizatorem.
  - inne rodzaje terapii indywidualnych, gdzie można umówić się na konkretną godzinę, a kąpiel stanowi element terapii.
- Parki rozrywki, hale do gry w bingo, hale gier, sale zabaw, kręgielnie i tym podobne obiekty.
- Muzea.
- Kina, teatry, sale koncertowe i tym podobne miejsca kultury i rozrywki.
- Inne miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, rozrywkowe lub rekreacyjne, przy których ludzie gromadzą się w pomieszczeniach
- Budynki i miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zorganizowane zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne mogą pozostać otwarte dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia, zajęcia na świeżym powietrzu dla dorosłych, zorganizowany trening w pomieszczeniach i na powietrzu dla sportowców zawodowych, przy czym w takich miejscach nie mogą się odbywać zajęcia rekreacyjne dla innych osób.

### **Zalecenia:**

- Nie należy podejmować więcej niż pięcioro gości we własnym domu. Zachęca się do spotkań na zewnątrz.
- Ilość kontaktów w ciągu tygodnia nie powinna przekraczać 10 osób, nie licząc koniecznych kontaktów w kontekście pracy, członków gospodarstwa domowego oraz kohort przedszkolnych i szkolnych.
- Należy utrzymywać dwumetrowy dystans przy kontakcie z osobami należącymi do grup ryzyka oraz w sytuacjach, gdy ryzyko zakażenia uznaje się za podwyższone (np. przy intensywnym wysiłku fizycznym, śpiewaniu lub wołaniu).
- Wszyscy powinni unikać podróży, jeśli nie są one konieczne. Podróż do pracy należy uznać za podróż konieczną. Zdecydowaną większość osób będzie jednak obowiązywała praca zdalna z domu.

- Mieszkańcom gminy zaleca się korzystanie z lokalnych centrów handlowych/domów towarowych.
- Mieszkańcy gminy mogą wybrać się do domku wypoczynkowego, ale tylko w towarzystwie osób z tego samego gospodarstwa domowego. Zróbcie wszystkie zakupy przed wyjazdem, we własnej gminie. Nie chodźcie do sklepów, lokali gastronomicznych ani miejsc zgromadzeń ludzi w gminie miejsca wypoczynku. Utrzymujcie duży dystans od innych osób na trasie narciarskiej, na wyciągu narciarskim i podczas wycieczek pieszych. Sprawdźcie, jakie zalecenia i zasady obowiązują w gminie wypoczynku i stosujcie się do nich. Nie przyjmujcie odwiedzin.  
Zobacz rady FHI dotyczące korzystania z ośrodków narciarskich.
- Gminy i województwa powinny zwiększyć ograniczenia w transporcie publicznym, na przykład dopuszczać zajęcie nie więcej niż połowy miejsc w środku transportu.
- Osoby, u których występuje wysokie ryzyko poważnej choroby lub śmierci w przypadku zarażenia koronawirusem, powinny się bardziej chronić.
- Osoby prowadzące działalność polegającą na świadczeniu usług jeden-na-jeden, na przykład fryzjerzy, muszą wprowadzić zwiększone środki bezpieczeństwa w sytuacjach, gdzie nie można zachować metrowego dystansu lub ograniczyć bądź tymczasowo zawiesić ofertę usług wymagających bliskiego kontaktu twarzą w twarz.
- Przeprowadzanie testów i monitorowanie w przypadku osób będących w bliskim kontakcie oraz członków gospodarstwa domowego:
  - osobom, które są na kwarantannie z powodu kontaktu z osobą zarażoną zaleca się przeprowadzenie testu 7-10 dnia kwarantanny.
  - osoby, które były w bliskim kontakcie z osobami z ogniska zmutowanego koronawirusa, poddają się testowi PCR zarówno na początku kwarantanny (jak tylko zostaną zdefiniowane jako osoby, które były w bliskim kontakcie) oraz pod koniec kwarantanny (najwcześniej 7 dnia) .
  - członkowie gospodarstwa domowego osoby, która była w bliskim kontakcie, powinny przebywać na kwarantannie do czasu otrzymania pierwszego wyniku testu PCR tej osoby. Te zasady obowiązują w przypadku ognisk brytyjskiego wariantu koronawirusa.

## **Obowiązek noszenia maseczki**

- Kiedy nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu, nie licząc krótkotrwałego mijania osób innych niż członkowie gospodarstwa domowego, trzeba nosić maseczkę w sklepach, przestrzeniach wspólnych centrów handlowych, w lokalach gastronomicznych, budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego oraz czynności religijnych i światopoglądowych, w transporcie zbiorowym oraz w budynkach stacji oraz w lokalach, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne.
- Pasażerowie taksówek mają nosić maseczki. Pasażer ma nałożyć maseczkę przed wejściem do taksówki i nie może jej zdejmować przed zakończeniem przewozu i wyjściem z taksówki. Obowiązek noszenia maseczki dotyczy również kierowcy, jeżeli ma w taksówce pasażera.
- Obowiązek noszenia maseczki mają też pracownicy w miejscach, gdzie nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu od odwiedzających. Nie dotyczy to pracowników w miejscach, gdzie wdrożono inne środki ochrony przed zakażeniem dla pracowników takie jak przyłbice, ścianki działowe i tym podobne, zgodnie z zaleceniami Norweskiego instytutu zdrowia publicznego (Folkehelseinstituttet).
- Obowiązek noszenia maseczki nie dotyczy dzieci poniżej 12 roku życia i osób, które nie mogą nosić maseczki z powodów medycznych lub innych.

Wszystkie gminy mogą wprowadzać obostrzenia i zalecenia w oparciu o lokalną sytuację epidemiologiczną. Dlatego ważne jest, żeby na bieżąco śledzić zalecenia obowiązujące we własnej gminie.

## **W tych gminach przestają obowiązywać regionalne obostrzenia:**

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

Gminy przechodzące z poziomu obostrzeń A (szczególnie wysoki poziom obostrzeń) na poziom obostrzeń B (wysoki poziom obostrzeń) wprowadzają zmiany, które oznaczają między innymi, że:

- Dozwolone są zajęcia sportowe i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia w pomieszczeniach. Zakaz organizowania zajęć na świeżym powietrzu dla osób powyżej 20 roku życia przestaje obowiązywać.

- Sklepy, centra handlowe i domy towarowe mogą zostać otwarte. Mieszkańcom zaleca się korzystanie z lokalnych centrów handlowych i domów towarowych.
- Lokale gastronomiczne mogą zostać otwarte, ale serwowanie alkoholu jest niedozwolone.
- Baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe itp. są dostępne dla uczestników szkolnych zajęć pływackich, zorganizowanych kursów pływania i treningów pływackich dla osób poniżej 20 roku życia oraz profesjonalnych sportowców, również w celach rehabilitacyjnych, usprawniających i leczenia indywidualnego.

W gminach, w których przestają obowiązywać regionalne obostrzenia, obowiązują krajowe obostrzenia.

## **Więcej na temat regionalnych obostrzeń**

Rząd może zdecydować, jakie obostrzenia mają być wdrożone w gminach i gminach okolicznych, gdy szybkie i skoordynowane wprowadzenie ich jest decydujące w walce z rozprzestrzenianiem się wirusa.

Jaki poziom obostrzeń jest wybierany dla gminy zależy od powagi sytuacji epidemiologicznej. Są trzy poziomy obostrzeń, które można zastosować. Są to: poziom obostrzeń A (szczególnie wysoki poziom obostrzeń), poziom obostrzeń B (wysoki poziom obostrzeń) i poziom obostrzeń C (dość wysoki poziom obostrzeń).

[Tu znajdziesz listę obostrzeń obowiązujących na poszczególnych poziomach.](#)