

# توصيات الحكومة لعيد الفصح

تحل عطلة عيد الفصح قريبًا، وبهذه المناسبة، تقدم الحكومة توصيات حول كيفية قضاء العطلة بطريقة آمنة.

تستند التوصيات إلى تقديرات واقتراحات من مديرية الصحة النرويجية والمعهد الوطني للصحة العامة. - حالة العدوى في النرويج غير مستقرة، وفي الأسابيع الأخيرة ارتفعت أعداد الإصابات بالعدوى. نحن قلقون بشأن العواقب إذا سافر كثيرون والتقوا بالعديد من الأشخاص الآخرين خلال عطلة عيد الفصح، كما يقول وزير الصحة وخدمات الرعاية، بنت هوي.

تتم مراقبة حالة العدوى عن كثب، ويمكن تغيير الإجراءات في وقت قصير. التوصية بتجنب السفر غير الضروري في النرويج تنطبق أيضًا خلال عطلة عيد الفصح. لا ينصح بالسفر إلى الخارج إلا في حالة الضرورة القصوى. - حتى لو لم يكن السفر إلى أماكن الإقامة الترفيهية في النرويج ضروريًا، يمكن للناس الذهاب إلى الأكواخ والشاليهات الجبلية/ بيوت قضاء العطلة في عيد الفصح إذا أبدوا المزيد من المراعاة لإجراءات مكافحة العدوى. في هذه الحالة نوصي بالتسوق مقدمًا، وتجنب استخدام وسائل النقل العام إن أمكن، والحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين، كما يقول هوي.

إذا كنت مريضًا، يجب عليك البقاء في المنزل في عيد الفصح. وإذا مرضت في الكوخ الجبلي، يجب عليك العودة إلى المنزل. أما إذا كنت في الحجر الصحي أو تنتظر نتيجة الاختبار، فيجب عليك أيضًا البقاء في المنزل. يجب على الأشخاص الذين يعيشون في مناطق حيث العدوى متفشية فيها بشكل كبير، مثل أوسلو، تجنب الإقامة في الفنادق وأماكن الإقامة الأخرى التي يتجمع فيها عدد كبير من الناس. - نوصي بأن يخالط كل شخص عددًا أقل من الناس من المعتاد وأن تتم الاجتماعات والأنشطة قدر الإمكان في الهواء الطلق، كما يقول هوي.

يعتبر القداس والاحتفالات الدينية الأخرى جزءًا مهمًا من عيد الفصح بالنسبة للكثيرين. يمكن للناس حضور القداس والاحتفالات والشعائر الدينية في المكان الذي يعيشون فيه، ولكن يجب عليهم تجنب مثل هذه التجمعات خارج بلديتهم.

هذه هي التوصيات الخاصة بعطلة عيد الفصح

توصية عامة

- ابق في المنزل إذا لم تكن بصحة جيدة، وقم بإجراء اختبار كورونا في أقرب وقت ممكن إذا كنت تعتقد أنك مصاب بـ كوفيد-19.

## السفر

- لا يُنصح بالسفر إلى الخارج إلا في حالات الضرورة القصوى. تجنب السفر غير الضروري في داخل النرويج.
- يمكنك مع ذلك السفر إلى الكوخ الجبلي/بيت قضاء العطلة (مملوك / مستعار / مستأجر) إذا كنت حريصًا بشكل خاص على اتباع إجراءات مكافحة العدوى في الطريق وفي مكان قضاء العطلة. سافر مع من تعيش معهم أو مع من تخالطهم بنفس الدرجة، ويفضل أن يتم التسوق قبل المغادرة وأن تحافظ على مسافة آمنة من الآخرين.
- من المهم التحقق من الإجراءات المطبقة في البلدية التي تقيم فيها، على سبيل المثال عبر موقع البلدية على الإنترنت أو عبر موقع [helsenorge.no](https://helsenorge.no).
- إذا سافرت إلى بلدية لديها إجراءات أقل صرامة من بلديتك، فيجب عليك كقاعدة عامة اتباع التوصيات التي تنطبق في بلديتك.
- إذا كنت في الحجر الصحي، أو تنتظر نتيجة الاختبار، فيجب عليك ألا تسافر في عطلة عيد الفصح، ولا حتى إلى الكوخ/الشاليه الجبلي الخاص بك.
- إذا كنت في الكوخ/الشاليه الجبلي ومرضت، يجب عليك العودة إلى البيت. وإذا تم الاتصال بك وتقرر وضعك في الحجر الصحي، فيجب عليك العودة إلى البيت.
- يمكنك السفر والإقامة في الفنادق في داخل البلد، ولكن حافظ على مسافة آمنة بينك وبين الضيوف الآخرين، وحدّ من تواجدك في المناطق والمساحات المشتركة. إذا كنت قادمًا من منطقة فيها مستوى مرتفع من العدوى وتتبع إجراءات محلية صارمة، فيجب عليك ألا تقيم في فنادق أو أماكن إقامة مماثلة حيث يتجمع الكثير من الناس.
- لا يُنصح بالانتقال من نُزل جبلي إلى آخر، لأن هذا ينطوي على زيادة كبيرة في خطر انتشار العدوى.
- في حالة استخدام النُزل الجبلية/بيوت قضاء العطلة غير المخدومة، ينبغي أن يكون من الممكن الحجز مقدمًا، بحيث لا يتواجد العديد من أفراد الأسرة أو رفقاء السفر هناك في نفس الوقت.
- إذا كان من الصعب الوصول إلى الأكواخ الجبلية، وإذا كان من شأن الحاجة إلى الرعاية الصحية وإمكانية الدخول في الحجر الصحي / إجراء الاختبار أن ينطوي على تحديات للسلطات الصحية المحلية، ينبغي النظر محليًا في ما إذا كان ينبغي التوصية بإغلاق هذه الأكواخ الجبلية.
- في حالة الرحلات الضرورية للغاية إلى الخارج (على سبيل المثال، أطفال يذهبون لزيارة الوالدين في بلد آخر)، فإنه من المهم جدًّا توخي الحذر أثناء الرحلة والامتثال لقواعد الحجر الصحي ومتطلبات الاختبار عند العودة.

- يجب على الجهات الفاعلة في مجال السياحة النظر في الحد من الوصول إلى المناطق المشتركة، من أجل تقليل مخاطر العدوى وتسهيل الامتثال لتوصيات مكافحة العدوى.

## اجتماعيا

- يجب أن تتجنب الاختلاط بأكثر من 10 أشخاص في الأسبوع.
- يجب عليك أن تتجنب استقبال أكثر من 5 أشخاص في منزلك. وإذا أوصت بلديتك بتجنب استقبال الزيارات، فيجب عليك اتباع هذه النصيحة، سواء كنت في المنزل أو في الكوخ/الشاليه الجبلي أو في مكان آخر.
- إذا كنت قادمًا من منطقة فيها مستوى مرتفع من العدوى ولديها تدابير محلية صارمة، فلا يُنصح بزيارات المبيت خلال عيد الفصح. يمكن للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا والأشخاص الذين يعيشون لوحدهم الحصول على زيارات مبيت من قبل 1-2 من الأصدقاء الثابتين.
- يفضل اختيار الأنشطة التي تقام في الهواء الطلق. تجنب زيارة الأماكن التي يتجمع فيها الكثير من الناس والتي ليس من السهل الحفاظ على مسافة آمنة بين الناس فيها، مثل المطاعم ومضافات/استراحات ممارسي التزلج وقاعات الاستراحة والملاعب والمتنزهات المائية وما شابه. يمكنك زيارة مرافق التزلج، ولكن تجنب الازدحام.

## القداس في الكنسية والاحتفالات الأخرى

- خلال إقامة القداس والاحتفالات الدينية الأخرى والتجمعات الخاصة بالمعتقدات الفلسفية في عيد الفصح، تسري القواعد والمبادئ التوجيهية والتوصيات الخاصة بتنظيم الأحداث والفعاليات. يجب ألا تحضر مثل هذه التجمعات خارج بلديتك.