

# Rządowe zalecenia dotyczące Wielkanocy

Już niedługo urlop wielkanocny i w związku z tym, rząd przygotował zalecenia dotyczące spędzania tego urlopu w reżimie sanitarnym.

Zalecenia przygotowano w oparciu o ocenę sytuacji i propozycje Helsedirektoratet (Urzędu ds. zdrowia) oraz Folkehelseinstituttet (Instytutu zdrowia publicznego).

- Sytuacja epidemiologiczna w Norwegii jest niestabilna, a w ostatnich tygodniach liczba zarażeń wzrosła. Obawiamy się konsekwencji, jeśli wiele osób będzie podróżować w okresie Wielkanocy oraz spotykać się z dużą liczbą innych osób - powiedział minister zdrowia Bent Høie.

Dokładnie śledzimy sytuację epidemiologiczną i obostrzenia mogą szybko ulec zmianie.

Zalecenie dotyczące unikania niepotrzebnych podróży w granicach Norwegii, obowiązuje również w okresie wielkanocnym. Odradza się podróże zagraniczne, o ile nie są bezwzględnie konieczne.

- Mimo że podróż do nieruchomości wypoczynkowej w Norwegii nie jest uznawana za podróż konieczną, ludzie mogą w okresie Wielkanocy wyjechać do domku wypoczynkowego, jeżeli zachowają dodatkowy reżim sanitarny. Zalecamy zrobić zakupy z wyprzedzeniem, unikać transportu zbiorowego, o ile jest to możliwe, oraz utrzymywać dystans od innych ludzi – poinformował Høie.

Jeżeli jesteś chory, w okresie wielkanocnym powinieneś zostać w domu. Jeżeli zachorujesz w trakcie pobytu w domku wypoczynkowym, powinieneś wrócić do domu. Jeżeli przebywasz na kwarantannie lub czekasz na wynik testu, również powinieneś zostać w domu. Osoby, które mieszkają na obszarze o dużej liczbie zakażeń, na przykład w Oslo, powinny unikać wyjazdów do hoteli i miejsc noclegowych, gdzie gromadzi się wiele osób.

- Zalecamy, żeby wszyscy ograniczyli liczbę kontaktów, a spotkania i zajęcia powinny w jak największym stopniu odbywać się na powietrzu - poinformował Høie.

Nabożeństwa i inne uroczystości religijne dla wielu osób stanowią istotny element Wielkanocy. Ludzie mogą uczestniczyć w nabożeństwach i wydarzeniach religijnych w miejscu zamieszkania, ale powinni unikać tego rodzaju zebrań poza własną gminą.

## **Zalecenia na okres wielkanocny są następujące**

### **Zasady ogólne**

- Jeżeli nie czujesz się zdrowy, zostań w domu i przetestuj się jak najszybciej, jeżeli podejrzewasz zakażenie COVID-19.

### **Podróże**

- Odradza się podróże zagraniczne, o ile nie są bezwzględnie konieczne. Unikaj podróży krajowych, jeśli nie są konieczne.
- Można jednak podróżować do (własnego/pożyczanego/wynajętego) domu wypoczynkowego, przy zachowaniu szczególnej ostrożności sanitarnej w drodze i w miejscu wypoczynku. W takim wypadku podróżuj z osobami z którymi mieszkasz bądź innymi osobami bliskimi, zakupy zrób najlepiej przed wyjazdem i utrzymuj dystans od innych osób.
- Ważne jest, żeby dowiedzieć się jakie obostrzenia obowiązują w gminie pobytu, na przykład za pośrednictwem stron internetowych gminy albo na [helsenorge.no](https://helsenorge.no).
- Jeżeli podróżujesz do gminy, w której obowiązują mniej surowe obostrzenia niż w twojej gminie zamieszkania, co do zasady powinieneś stosować się do zaleceń obowiązujących w twojej gminie zamieszkania.

- Jeżeli jesteś na kwarantannie bądź oczekujesz na wynik testu, nie powinieneś wyjeżdżać na urlop wielkanocny, w tym nie wyjeżdżać do własnego domku wypoczynkowego.
- Jeżeli zachorujesz w trakcie pobytu w domku wypoczynkowym, powinieneś wrócić do domu. Jeżeli zostaniesz telefonicznie powiadomiony o objęciu kwarantanną, powinieneś wrócić do domu.
- Możesz wyjechać do hotelu krajowego, ale utrzymuj dystans od innych gości i ogranicz pobyt w przestrzeniach wspólnych. Jeżeli przyjeżdżasz z obszaru, na którym występuje wysoki poziom zakażeń oraz surowe lokalne obostrzenia, nie powinieneś podróżować do hoteli lub innych miejsc noclegowych, gdzie gromadzi się wiele osób.
- Nie zaleca się podróżowania ze schroniska do schroniska, ponieważ pociąga to za sobą znacznie podwyższone ryzyko rozprzestrzeniania się zakażeń.
- W przypadku korzystania z nieobsługiwanych schronisk, powinna być możliwość rezerwacji z wyprzedzeniem tak, aby kilka gospodarstw domowych/grup nie przebywało tam jednocześnie.
- W przypadku trudno dostępnych domków wypoczynkowych, gdzie świadczenie pomocy medycznej w razie potrzeby i możliwość kwarantanny/przeprowadzenia testów może stanowić wyzwanie dla lokalnej służby zdrowia, należy rozważyć lokalnie, czy nie zalecić zamknięcia takich domków.
- W przypadku bezwzględnie koniecznych podróży zagranicznych (na przykład dzieci, które będą odwiedzać rodziców w innym kraju) istotne jest, żeby zachować ostrożność w podróży i przestrzegać przepisów dotyczących kwarantanny oraz wymogu poddania się testowi po powrocie.
- Przedstawiciele branży turystycznej powinni rozważyć ograniczenie dostępu do przestrzeni wspólnych, aby zredukować ryzyko rozprzestrzeniania się zakażeń oraz ułatwić przestrzeganie zaleceń sanitarnych.

## **Życie towarzyskie**

- Nie więcej niż 10 kontaktów społecznych tygodniowo.

- Nie więcej niż 5 osób na wizytach domowych. Jeżeli twoja gmina zamieszkania zaleca unikanie odwiedzin, powinieneś stosować się do tego zalecenia zarówno w domu, w domku wypoczynkowym, jak i w innych miejscach.
- Jeżeli pochodzisz z obszaru, na którym występuje duża liczba zakażeń oraz surowe lokalne obostrzenia, odradza się wizyty z noclegiem w okresie Wielkanocy. Dzieci i młodzież poniżej 20 roku życia oraz osoby mieszkające samotnie mogą jednak przyjmować wizyty z noclegiem w przypadku 1-2 stałych przyjaciół.
- Zaleca się wybieranie zajęć na świeżym powietrzu. Unikaj miejsc gromadzenia się ludzi, gdzie trudno zachować dystans, takich jak lokale gastronomiczne, schroniska narciarskie, ciepłe izby, sale zabaw, parki wodne i tym podobne. Możesz korzystać ze stacji narciarskiej, ale unikaj tłoku.

### **Nabożeństwa i inne uroczystości**

- W przypadku nabożeństw i innych uroczystości religijnych i zgromadzeń światopoglądowych w okresie Wielkanocy obowiązują zasady, wytyczne i zalecenia dotyczące wydarzeń. Nie powinieneś uczestniczyć w tego rodzaju zgromadzeniach poza własną gminą.