الحكومة تخفف من التدابير الاحترازية

لا تزال هناك حاجة للعمل بتدابير وطنية. من المتوقع ارتفاع معدلات الإصابة في الأسابيع المقبلة، ولكننا كمجتمع أصبحنا نتحمل تأثير الفيروس بشكل أفضل. يمكن لهذا السبب إجراء العديد من التسهيلات.

- قال رئيس الوزراء يوناس غار ستوره "نمنح الأولوية للأطفال والشباب وقطاع العمل عندما نقوم الآن بتخفيف التدابير، حيث نفسح المجال لإجراء المزيد من النشاط في رياضات الأطفال والشباب. نوصي بالعمل بالمستوى الأخضر في المدارس الثانوية ومدارس تعليم الكبار، وبالمستوى الأصفر في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية. يمكن للبلديات تحديد مستوى التدابير وفقًا لحالة العدوى. نقوم في الوقت نفسه بتخفيف قواعد الحجر الصحي ونطلب من البلديات منح الأولوية للعمل حيث يزداد انتشار العدوى".

تستند التعديلات التي أجرتها الحكومة على التدابير الاحترازية إلى توصيات مديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة. وتقوم الحكومة بتقييم مستوى التدابير بشكل مستمر وستجري تقييمًا شاملاً جديدًا في بداية فبراير/شباط.

توفُر نظرة عامة أفضل على وضع العدوى بمتحور أوميكرون

يتوقع المعهد الوطني للصحة العامة زيادة عدد الإصابات في المستقبل القريب، ولكنه يؤكد على أن الفيروس يسبب مرضًا أقل خطورة. وفي الوقت نفسه قد نشهد زيادةً في عدد حالات الدخول إلى المستشفيات مع إصابة المزيد من الأشخاص في الأسابيع المقبلة.

- وأضاف رئيس الوزراء "نحن الآن في مرحلة جديدة من الجائحة. نعلم أن أوميكرون يسبب مرضًا أقل خطورة وأن احتمالية الدخول إلى المستشفى تقل. تم تطعيم أكثر من مليون نرويجي في الأسابيع الأربعة الماضية وازداد الاحتياطي المتوفر من الاختبارات السريعة كذلك. إن اللقاحات توفر حصانة جيدةً من المرض الخطير".

تحديات في القدرات الاستيعابية

من غير الممكن أو المستحسن ليس من الممكن ولا المنشود إيقاف موجة الشتاء الناجمة عن متحور أوميكرون. سنشهد تزايداً في أعداد المرضى، وزيادة الغيابات المرضية وزيادة العبء على الخدمات الصحية على الرغم من أنه لا تزال هناك حالة من عدم اليقين حول الأرقام.

يتمحور التعامل مع موجة المرض في الشتاء حول إبطاء الوباء – بأقل استخدام ممكن للتدابير المشددة. يجب أن نتجنب إصابة الكثير من الناس بالمرض في نفس الوقت، حتى لا يصبح العبء على خدمات الصحة والرعاية والمجتمع بشكل عام أكبر مما ينبغي.

- وقالت وزيرة الصحة وخدمات الرعاية إنغفيلد شيركول "تعتقد مديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة لذلك بأنه من الضروري الحفاظ على معظم التدابير، ولكنهم يوصون بتخفيفها بعض الشيء. الأهم هو أن إجمالي تدابير مكافحة العدوى يساهم في الحفاظ على السيطرة".

تنطبق التغييرات التي يتم إجراؤها الآن على الصعيد الوطني. لا يزال بإمكان البلديات اتخاذ تدابير أكثر صرامة محلياً أو مواصلتها.

الغيابات المرضية والتغيير في قواعد الحجر الصحي

تقوم الحكومة بإجراء بعض التغييرات على استراتيجية الاختبار والعزل وتتبع العدوى والحجر الصحي والمعروفة بمختصر TISK. نقوم ببعض التغيرات منها تغيير قواعد الحجر الصحي بحيث من الممكن أن يحل الاختبار محل الحجر الصحي إلى حد أكبر.

- وأضافت وزيرة الصحة وخدمات الرعاية "سيصاب الكثيرون بالعدوى في الأشهر القليلة المقبلة ونتوقع زيادة نسب الغيابات المرضية. على جميع المؤسسات والشركات الاستعداد لذلك. يجب في تلك المواقف الصعبة وضع خطط للحفاظ على استمرار العمل بشكل عادي قدر الإمكان. ستساهم التغييرات التي تجريها الحكومة الآن في متطلبات الحجر الصحي عند الاختلاط بمصاب في زيادة قدرة الناس على ممارسة حياتهم بشكل طبيعي، على الرغم من وجود الكثير من العدوى في المجتمع".

• اطلع على البيان الصحفي حول استراتيجية TISK.

السماح بتقديم المشروبات الكحولية حتى الساعة 11 ليلاً

فرضت الحكومة حظرًا وطنيًا على تقديم المشروبات الكحولية في منتصف ديسمبر استناداً لتوصيات من مديرية الصحة والمعهد الوطني للصحة العامة. ترى هذه الهيئات بأنه يمكن تخفيف هذا الإجراء الآن.

- وأضافت الوزيرة شيركول قائلةً بأننا نفسح المجال الآن لتقديم المشروبات الكحولية على شرط التوقف عند الساعة 11 ليلاً. يجب أن يتم تقديم الكحول إلى الطاولات، لأن هذا يساهم في تقليل الحركة بين الزبائن ويضمن مكافحة العدوى.

• اطلع على البيان الصحفي عن شهادة كورونا.

فيما يلي التدابير الوطنية

تنطبق التدابير اعتباراً من منتصف ليلة الجمعة 14 يناير/كانون الثاني. تسري التغييرات المتعلقة برياض الأطفال والمدارس ومراكز النشاط بعد المدرسة اعتباراً من منتصف ليلة السبت 15 يناير/كانون الثاني. سيتم إعادة تقييم التدابير في بداية فبراير/شباط القادم.

توصيات عامة بشأن مكافحة العدوى

- الحفاظ على نظافة اليدين وآداب السعال
- أخذ اللقاح
- البقاء في المنزل عند المرض
- إجراء اختبار كوفيد -19 عند ظهور أعراض جديدة في الجهاز التنفسي

المسافة والمخالطة الاجتماعية

- نوصي الجميع بالحفاظ على مسافة متر واحد عن الآخرين ما عدا أفراد الأسرة ومن في حكمهم.
- لا تنطبق التوصية بالحفاظ على مسافة متر واحد على الأطفال في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية.
- لا تنطبق التوصية بالحفاظ على مسافة متر واحد على البالغين الذين يعملون في الخدمات الخاصة بالأطفال والشباب والفئات الضعيفة والمعرضة للخطر.
- يجب على الجميع التفكير جيدًا في العدد الإجمالي لمن يخالطوهم.
- يوصى الجميع بتقليل عدد المخالطين المقربين، ولكن لا تعزل نفسك.
- لا يجب استقبال أكثر من 10 ضيوف في المنزل بالإضافة إلى أفراد الأسرة.
- يُعفى الأطفال في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية من شرط حد العدد في ضمن مجموعاتهم
- يوصى بالتهوية الجيدة في المواقف التي يتواجد فيها عدد من الأشخاص في غرفة واحدة ولمدة من الوقت حيث يكون هؤلاء ليسوا من نفس الأسرة أو من في حكمهم.
- يوصى بلقاء الآخرين في الهواء الطلق إن أمكن ذلك.
- يوصى بتجنب المصافحة باليد
- يجب على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض كورونا خطير والبالغين غير المحصنين بحماية أنفسهم، بما في ذلك توخي الحذر بشكل خاص أو تجنب: التجمعات الكبيرة في المطاعم والمقاهي لأننا نعلم من خلال التجربة أنه يصبح من الصعب الحفاظ على مسافة بين الأشخاص في هذه المواقف. عليهم أيضاً تجنب التنقل غير الضروري إلى مناطق تكثر بها العدوى. ورغم ذلك فلا ينبغي لهذه المجموعة أن تعزل نفسها. من المهم وجود بعض الاختلاط الاجتماعي
- نوصي بتجنب استخدام وسائل النقل العام في حالة الازدحام

استخدام الكمامات

- يلتزم المرء باستخدام الكمامات عندما يتعذر الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين في المحلات التجارية ومراكز التسوق والمطاعم ووسائل النقل العام وسيارات الأجرة والصالات الداخلية للمحطات. ينطبق هذا الإلزام أيضًا على الموظفين ما لم يتم استخدام حواجز فاصلة بينهم.
- لا ينطبق الإلزام باستخدام الكمامات أثناء الجلوس على طاولة في مطعم أو مقهى.

الأنشطة الرياضية والترفيهية المنظمة

- ينبغي إجراء النشاطات الترفيهية في الهواء الطلق قدر المستطاع

الأطفال والشباب تحت سن 20 عاماً

- يُسمح بإجراء النشاطات في الهواء الطلق بشكل اعتيادي
- يوصى بأن يكون حجم المجموعة في النشاطات الداخلية حوالي 20 شخصًا أو حسب الفصل/ المجموعة
- يُسمح بإجراء النشاط في الداخل مع وجود اختلاط/ احتكاك مباشر عند الضرورة

البالغون فوق سن 20 عاماً:

- يُوصى بألاّ يتجاوز العدد 20 شخصًا كحد أقصى مع الحفاظ على مسافة متر في النشاطات الداخلية. يجب عمل التسهيلات اللازمة للحفاظ على مسافة مترين أثناء التدريب المكثف.
- يُسمح للبالغين بإجراء النشاطات في الهواء الطلق بشكل اعتيادي مع وجود اختلاط/ احتكاك مباشر عند الضرورة
- يُسمح بممارسة رياضة المحترفين بشكل اعتيادي مع مراعاة تدابير مكافحة العدوى

المدارس ورياض الأطفال ونشاطات ما بعد المدرسة SFO

- لم يعد العمل بالمستوى الأصفر وفقاً للوائح التشريعية يسري على الصعيد الوطني في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية والمتوسطة ونشاطات ما بعد المدرسة SFO.
- لم يعد العمل بالمستوى الأحمر وفقاً للوائح التشريعية يسري على الصعيد الوطني في المدارس الثانوية
- استمرار متطلبات العمل بما يتماشى مع قواعد مكافحة العدوى
- توصية وطنية بالعمل بالمستوى الأصفر في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية والمتوسطة حيث تتطلب حالة العدوى المحلية ذلك، ولكن يجب على البلديات إجراء تقييماتها الخاصة وفقًا للوضع المحلي.
- توصية وطنية بالعمل بالمستوى الأخضر في المدارس الثانوية ومدارس تعليم الكبار، ولكن يجب على البلديات إجراء تقييماتها الخاصة وفقًا للوضع المحلي.
- استخدام الاختبارات المنتظمة في المدارس ورياض الأطفال إلى حد أكبر في المناطق التي يرتفع فيها ضغط العدوى.
- على البلديات متابعة تطور حالة العدوى وتعديل مستوى التدابير بما يتماشى مع الوضع. يجب أن تستعد رياض الأطفال والمدارس للانتقال السريع إلى مستوى أكثر صرامة من التدابير.

التعليم العالي

- استمرار شرط العمل بما يتماشى مع إرشادات مكافحة العدوى

- نوصي الجامعات والكليات الجامعية والمعاهد المهنية بالقيام بالتسهيلات اللازمة لمزيد من التدريس الحضوري.
- بالإضافة إلى مراعاة إرشادات مكافحة العدوى العامة التي يتم اتباعها: الحرص على التهوية الجيدة والحفاظ على المسافة والبقاء في المنزل عند وجود أعراض.
- من المستحسن التجهيز للقيام باختبارات منتظمة للطلاب شريطة توفر ما يكفي من الاختبارات. يجب توزيع الاختبارات على الطلاب كما يجب أن يكون من السهل إجراء الاختبارات في الحرم الجامعي.
- يجب أن يقتصر التدريس في الفصول الدراسية في المجموعات / حلقات النقاش / المحاضرات على ما لا يزيد عن 30 شخصًا كحد أقصى والحفاظ على مسافة متر واحد بينهم. من الممكن التغاضي عن توصية المسافة حيث يكون ذلك ضرورياً لتنفيذ التدريس.
- بالنسبة للتدريس في القاعات الكبيرة فينطبق الحد الأقصى للأعداد المسموح بها في الفعاليات العامة عند وجود مقاعد مخصصة وثابتة، ومتطلبات العمل بما يتماشى مع إرشادات مكافحة العدوى.

قطاع العمل

- يتوجب على أصحاب العمل الحرص على عمل موظفيهم من المنزل إذا كان ذلك ممكنًا بشكل عملي ولا يعيق الأنشطة المهمة والضرورية في مكان العمل، بما في ذلك أنشطة رعاية الأطفال والفئات الضعيفة
- لا ينطبق العمل من المنزل واستخدام الكمامات على الخدمات إذا كان ذلك يمنع الموظفين من أداء المهام الضرورية وفقاً للقانون فيما يخص الفئات الضعيفة والأطفال والشباب.
- التوصية بالحفاظ على مسافة متر واحد.
- التوصية باستخدام الكمامات إذا لم يكن من الممكن الحفاظ على مسافة آمنة، إلا إذا تم استخدام حواجز عازلة مثل استخدام الجدران الفاصلة أو ما شابه ذلك.
- يُفرض ارتداء الكمامات في بعض المواقف في قطاع العمل عند التعامل مع المستخدمين. اطلع على الفقرة أدناه تحت عنوان "استخدام الكمامة".
- يوصى بالتهوية الجيدة في المواقف التي يتواجد فيها عدد من الأشخاص في غرفة واحدة ولمدة من الوقت حيث يكون هؤلاء ليسوا من نفس الأسرة أو من في حكمهم.

الفعاليات والتجمعات

- فرض متطلبات مكافحة العدوى والمسافة الآمنة واستخدام الكمامات.
- الحد من التجمعات والمناسبات الاجتماعية التي يحضرها كل منا
- فيما يخص المناسبات والتجمعات الخاصة في الأماكن العامة والقاعات المستأجرة أو المستعارة:

في الداخل: 30 شخصًا كحد أقصى و50 شخصا كحد أقصى في مراسم التأبين.

في الهواء الطلق: 50 شخصًا كحد أقصى.

يشترط التزام الجمهور باستخدام الكمامات في الداخل.

- الفعاليات العامة في الداخل:

بدون وجود أماكن مخصصة وثابتة: الحد الأقصى 30 شخصًا.

مع وجود أماكن مخصصة وثابتة: الحد الأقصى 200 شخص.

يشترط التزام الجمهور باستخدام الكمامات

- لا يوصى بتأجيل أو إلغاء الفعاليات الداخلية المتعلقة بالأنشطة الترفيهية المنظمة التي تجمع الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا من أماكن مختلفة.
- بالنسبة للرياضات الجماعية يوصى فقط بالمباريات الفردية وليس الدوريات أو البطولات إلخ. بالنسبة للرياضات الفردية يوصى بتحديد حجم مجموعة في المنافسات.
- لا يتم حساب الرياضيين والمؤديين وأطقم الدعم الخاصة بهم في الفعاليات الثقافية أو الرياضية العامة في الداخل ضمن العدد الإجمالي للأشخاص الذين يسمح بحضورهم في الفعاليات حيث يؤدي الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا النشاط.
- يُمنح استثناء من شرط المسافة للرياضيين والمؤديين في الفعاليات الثقافية والرياضية في الداخل.
- يمكن أن تتم الفعاليات الخارجية المرتبطة بالأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية المنظمة للأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا دون وجود حد أقصى لعدد المشاركين ومع تواجد العدد الضروري من البالغين. إذا كان هناك أكثر من 100 شخص، فلا يجوز تجهيز أماكن للجمهور أو استخدام المرافق الداخلية باستثناء المراحيض.

وسائل النقل العام

- يوصى بتجنب استخدام وسائل النقل العام في حالة الازدحام.
- يشترط استخدام الكمامات حين يتعذر الحفاظ على مسافة متر واحد.
- يشترط استخدام الكمامات في سيارات الأجرة لكل الركاب والسائق.

المطاعم والحانات والمقاهي

- يُحظر تقديم المشروبات الكحولية بعد الساعة 11 ليلاً في الحانات والمطاعم حيث يسمح بتقديم الكحول، ويجب أن ينتهي احتساء الكحول في الساعة 11 ونصف ليلاً كحد اقصى.

- يتوجب تقديم المشروبات الكحولية إلى الطاولات.
- يتوجب على المطعم أو المقهى أو الحانة أن يضمن التزام كل شخص بالحفاظ على مسافة متر واحد عن الأشخاص الآخرين من غير أفراد الأسرة ومن في حكمهم.
- يشترط استخدام الكمامات حين يتعذر الحفاظ على مسافة المتر الواحد باستثناء فترة الجلوس عند الطاولات.
- يجب على المطعم/المقهى تسجيل معلومات الاتصال للضيوف الذين يوافقون على ذلك.

الحجر الصحي والاختبار

- يجب على المخالطين المقربين من أفراد الأسرة أو من في حكمهم دخول الحجر الصحي عند مخالطة مصاب لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة عن قرب.
- يجب على هؤلاء الأشخاص إجراء اختبار في أسرع وقت ممكن من خلال الاختبارات الذاتية أو الاختبارات السريعة للمستضد التي يتم إجراؤها من قبل موظفي الصحة أو اختبارات PCR. في حالة ظهور نتيجة سلبية من اختبار تم إجراؤه في وقت لا يتجاوز 7 أيام بعد المخالطة عن قرب، يمكن إنهاء الحجر الصحي.
- لا ينطبق الحجر الصحي الإلزامي على الأشخاص الذين تعافوا من كوفيد-19 خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة.
- لا ينطبق الحجر الصحي الإلزامي على الأشخاص الذين تلقوا جرعة معززة قبل أسبوع على الأقل من المخالطة عن قرب، وكذلك على الذين يجرون اختبارات يومية من خلال اختبار ذاتي أو اختبار سريع للمستضد يتم إجراؤه بواسطة موظفي الصحة أو كل يومين باستخدام اختبار بي سي ار (PCR) لمدة 7 أيام من المخالطة عن قرب.
- تنطبق بالإضافة إلى ذلك بعض الاستثناءات الخاصة على الموظفين الرئيسيين في الوظائف المجتمعية الهامة.

لا يتوجب الحجر الصحي الإلزامي على المخالطين المقربين الآخرين، ولكن يوصى هؤلاء بإجراء اختبار بعد 3 أيام من المخالطة عن قرب واختبار جديد بعد يومين من ذلك (أي اليوم الخامس). يجب الانتباه لظهور أي أعراض لمدة 10 أيام. في حالة ظهور أعراض: ابق في المنزل وقم بإجراء اختبار.

اطلع على الخبر الخاص باستراتيجية TISK.

العمل وفقاً لمتطلبات مكافحة العدوى

- يتضمن العمل بما يتماشى مع متطلبات مكافحة العدوى ضمان الامتثال لمتطلبات منها الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل عن الأشخاص الذين ليسوا من نفس المنزل أو من في حكمهم من مقربين، على أن تكون لدى المؤسسة إجراءات للنظافة الجيدة، والتنظيف الجيد والتهوية

- يُفرض العمل وفقاً لمتطلبات مكافحة العدوى في رياض الأطفال والمدارس وكل مراكز التعليم والتدريب المهني الأخرى.
- تُغلق جميع الملاهي ومراكز الألعاب وصالات اللعب وما في حكمها.
- يمكن أن تبقى النوادي الرياضية وحمامات السباحة والمنتزهات المائية والمنتجعات الصحية ومسابح الفنادق وصالات البولينغ مفتوحة أمام ما لا يزيد عن 20 شخصاً كحد اقصى عند ممارسة التدريب الجماعي في الداخل.
- يجب أن تلتزم المؤسسات التالية بالعمل وفقاً لقواعد مكافحة العدوى لكي تتمكن من إبقاء أبوابها مفتوحة: المكتبات العامة والمتاحف وقاعات البنغو وحمامات السباحة والمتنزهات المائية والمنتجعات الصحية وحمامات الفنادق والصالات الرياضية ومراكز التسوق والمحلات التجارية والمعارض والأسواق المؤقتة وما شابه ذلك.
- يجب على المؤسسات تسجيل معلومات الاتصال للأشخاص الذين يوافقون على ذلك، باستثناء المكتبات العامة والمتاحف والمحلات التجارية ومراكز التسوق.
- يجب إعادة العمل بالدليل الارشادي في كل من الصالات الرياضية وحمامات السباحة وغيرها. مما يعني أنه ستكون هناك متطلبات أكثر صرامة لمكافحة العدوى.

الدخول إلى النرويج

- يجب على جميع المسافرين من حيث المبدأ التسجيل قبل الوصول إلى النرويج.
- يجب على جميع المسافرين من حيث المبدأ إجراء اختبار عند وصولهم إلى النرويج.
- يجب على المسافرين الذين لا يستطيعون التوثيق بشهادة كورونا يمكن التحقق منها أنهم مطعمون بالكامل أو أنهم تعافوا من كوفيد-19 في الأشهر الستة الماضية، من حيث المبدأ إجراء اختبار إضافي قبل سفرهم إلى النرويج.
- يجب من حيث المبدأ دخول الحجر الصحي الخاص بالسفر على المسافرين الذين يصلون من دولة ينطبق عليها الحجر الصحي الإلزامي والذين لا يستطيعون التوثيق بشهادة كورونا يمكن التحقق منها بأنهم قد تم تطعيمهم بالكامل أو تعافوا من كوفيد-19 في الأشهر الستة الماضية.

اقرأ المزيد عن قواعد الدخول الى النرويج على helsenorge.no

سيتم إعداد ملخص التدابير من 9 ديسمبر و16 ديسمبر ومنتصف يناير (pdf) - قريبًا