

Rząd łagodzi obostrzenia

Ogólnokrajowe obostrzenia nadal są potrzebne. W nadchodzących tygodniach oczekujemy wysokiej liczby zakażeń, ale jako społeczeństwo lepiej tolerujemy wirusa. Dlatego też można złagodzić wiele obostrzeń.

– Gdy teraz łagodzimy obostrzenia, traktujemy priorytetowo dzieci i młodzież oraz miejsca pracy. Między innymi otwieramy się na większą aktywność w sporcie dziecięcym i młodzieżowym. Zalecamy poziom zielony w szkołach ponadgimnazjalnych i w nauczaniu dorosłych, a żółty w przedszkolach i szkołach podstawowych. Gminy mogą decydować o poziomie stosowanych środków w zależności od sytuacji epidemicznej. Jednocześnie łagodzimy zasady dotyczące kwarantanny i prosimy gminy o traktowanie priorytetowo zasobów tam, gdzie transmisja zakażeń jest największa – powiedział premier Jonas Gahr Støre.

Rządowe aktualizacje obostrzeń opierają się na zaleceniach Urzędu ds. Zdrowia i Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego. Rząd na bieżąco ocenia poziom środków, ale na początku lutego dokona nowej kompleksowej oceny.

Lepsza orientacja w sytuacji dotyczącej omikrona

Norweski Instytut Zdrowia Publicznego przewiduje, że liczba zakażeń będzie wzrastać, ale twierdzi, że choroba wywołana wirusem ma mniej poważny przebieg. Jednocześnie możemy mieć więcej przypadków hospitalizacji, kiedy w nadchodzących tygodniach zachoruje większa ilość osób.

– Jesteśmy obecnie w nowej fazie pandemii. Wiemy, że omikron wywołuje mniej poważny przebieg choroby, a prawdopodobieństwo przyjęcia do szpitala jest niższe. W ciągu ostatnich czterech tygodni zaszczepiono ponad milion Norwegów i wzrosła dostępność szybkich testów. Szczepionki bardzo dobrze chronią przed poważnym przebiegiem choroby – powiedział premier.

Wyzwania związane z wydolnością

Zatrzymanie zimowej fali napędzanej przez omikron nie jest ani możliwe, ani pożądane. Będziemy mieli więcej chorych, zwiększoną nieobecność spowodowaną chorobą i większe obciążenie służby zdrowia, mimo że dane dotyczące liczb wciąż są niepewne.

Postępowanie w okresie zimowym polega teraz na spowolnieniu epidemii - przy jak najmniej rygorystycznych obostrzeniach. Musimy unikać sytuacji, gdy jednocześnie zachoruje zbyt wiele osób, żeby obciążenie służby zdrowia i opieki oraz społeczeństwa nie było zbyt duże.

- Dlatego też Urząd ds. Zdrowia i Norweski Instytut Zdrowia Publicznego uważają, że konieczne jest utrzymanie większości obostrzeń, ale zalecają łagodzenie niektórych z nich. Kluczowe jest, że suma środków kontroli zakażeń przyczynia się do utrzymania kontroli – powiedziała Minister Zdrowia i Opieki Ingvild Kjerkol. Wprowadzane obecnie zmiany mają zastosowanie na poziomie krajowym. Gminy nadal mają możliwość wprowadzenia lub kontynuowania bardziej restrykcyjnych środków lokalnych.

Absencja chorobowa i zmiana dotycząca zasad kwarantanny

Rząd wprowadza teraz pewne zmiany w strategii TISK. Między innymi zmieniamy zasady kwarantanny, aby testy mogły w większym stopniu zastąpić kwarantannę.

– W nadchodzących miesiącach wiele osób zostanie zarażonych, a absencja chorobowa będzie wysoka. Wszystkie firmy i przedsiębiorstwa muszą się na to przygotować. Należy zaplanować utrzymanie jak najbardziej normalnego działania w wymagającej sytuacji. Zmiany wprowadzane przez rząd w zakresie wymagań dotyczących kwarantanny w przypadku zakażenia, przyczynią się do tego, że więcej osób będzie mogło normalnie żyć, mimo że w społeczeństwie jest dużo przypadków zakażeń – powiedziała Minister Zdrowia i Opieki Zdrowotnej.

- Zobacz osobny komunikat prasowy dotyczący TISK.

Serwowanie alkoholu do godziny 23

W połowie grudnia rząd wprowadził ogólnokrajowy zakaz serwowania alkoholu zgodnie z zaleceniami Urzędu ds. Zdrowia i Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego. Urzędy te uważają obecnie, że to obostrzenie można złagodzić.

– Zezwalamy teraz na serwowanie alkoholu, ale tylko do godziny 23:00. Podawanie alkoholu będzie odbywało się przy stołach, ponieważ przyczynia się to do mniejszego ruchu wśród gości i zapewnia ochronę przed zakażeniami – powiedziała Kjerkol.

- [Zobacz osobny komunikat prasowy dotyczący Zaświadczenia koronawirusowego.](#)

Oto ogólnokrajowe obostrzenia

Obowiązują od północy w nocy na piątek 14 stycznia. Zmiany dotyczące przedszkoli, szkół i SFO obowiązują od północy w noc na sobotę 15 stycznia. Środki zostaną poddane ponownej ocenie na początku lutego.

Ogólne porady dotyczące ochrony przed zakażeniem

- Praktykuj właściwą higienę rąk oraz higienę podczas kaszlu
- Zaszczep się
- Zostań w domu, jeśli jesteś chory
- Przetestuj się na COVID -19 w przypadku nowo powstałych symptomów w układzie oddechowym

Dystans oraz kontakty towarzyskie

- Wszystkim zaleca się zachowanie dystansu 1 metra od osób innych niż domownicy i równie bliskich osób
- Zalecenie dotyczące dystansu 1 metra nie obowiązuje dzieci w przedszkolach oraz szkołach podstawowych
- Zalecenie dotyczące dystansu 1 metra nie obowiązuje dorosłych pracujących z dziećmi, młodzieżą oraz grupami narażonymi
- Każdy powinien przemyśleć ogólną liczbę swoich bliskich kontaktów

- Zalecenie dotyczące zredukowania liczby bliskich kontaktów, ale nie izolowania się
- W domu nie powinno się przyjmować więcej niż 10 gości spoza własnego gospodarstwa domowego.
- Dzieci w wieku przedszkolnym i uczniowie szkół podstawowych (własna kohorta) nie obowiązują zalecenie dotyczące ograniczenia liczby osób
- Zaleca się dobrą wentylację/wietrzenie w sytuacjach, gdy przebywa się w tym samym pomieszczeniu z osobami, które nie są członkami gospodarstwa domowego lub podobnie bliskimi osobami
- Zaleca się, aby w miarę możliwości spotykać się z innymi osobami na świeżym powietrzu
- Zaleca się unikania witania się dłońmi
- Osoby narażone na poważny przebieg choroby oraz niezaszczepione osoby dorosłe powinny się chronić, w tym unikać albo zachować szczególną ostrożność w przypadku: dużych zgromadzeń i spotkań w restauracjach, gdzie z doświadczenia utrudnione jest zachowanie dystansu oraz niekoniecznych podróży do obszarów z dużą liczbą zakażeń. Jednocześnie grupa ta nie powinna się izolować. Ważne jest, aby mieć jakiś kontakt towarzyski
- Zaleca się unikania korzystania z transportu publicznego w przypadku tłoku

Maseczki

- Obowiązek używania maseczek, gdy nie można zachować dystansu co najmniej 1 metra w sklepach, centrach handlowych, restauracjach, środkach transportu publicznego, taksówkach i w pomieszczeniach stacji. Nakaz dotyczy również pracowników, chyba że zastosowano bariery fizyczne.
- Nie ma wymogu noszenia maseczki, gdy się siedzi przy stole w restauracji.

Zorganizowane zajęcia sportowe i rekreacyjne

- Zajęcia rekreacyjne, o ile to możliwe, powinny być prowadzone na świeżym powietrzu.

Dzieci i młodzież poniżej 20 roku życia:

- Zajęcia na świeżym powietrzu można wykonywać normalnie
- Zalecana wielkość grupy w pomieszczeniu około 20 osób lub według klasy/kohorty
- Zajęcia w pomieszczeniach mogą być prowadzone z kontaktem, jeśli jest to konieczne

Dorośli powyżej 20 roku życia:

- W pomieszczeniach zaleca się maksymalnie 20 osób i dystans 1 metra. Podczas intensywnego treningu należy dostosować dystans do 2 metrów
- Dorośli mogą normalnie wykonywać zajęcia na świeżym powietrzu, z kontaktem, jeśli jest on konieczny
- Profesjonalne sporty można uprawiać normalnie, z zachowaniem środków kontroli zakażeń.

Przedszkola, szkoły i SFO

- Nie obowiązuje już uregulowany przepisami krajowy poziom działania w kolorze żółtym w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach oraz świetlicach (SFO).
- Nie obowiązuje już uregulowany przepisami krajowy poziom działania w kolorze czerwonym w szkołach średnich
- Nadal obowiązują wymagania dotyczące działania z zastosowaniem odpowiednich środków kontroli zakażeń
- Krajowe zalecenie dotyczące żółtego poziomu w przedszkolach oraz szkołach podstawowych i gimnazjach, gdzie wymaga tego lokalna sytuacja epidemiczna, ale gminy muszą dokonać własnej oceny na podstawie lokalnej sytuacji.
- Ogólnokrajowe zalecenie dotyczące zielonego poziomu w szkołach średnich oraz w nauczaniu dorosłych, ale gminy muszą dokonać własnej oceny na podstawie lokalnej sytuacji.

- Regularne testy w szkołach i przedszkolach mają być stosowane w większym stopniu na obszarach, gdzie nacisk zakażeń jest wysoki.
- Gminy są proszone o śledzenie rozwoju sytuacji epidemiologicznej i dostosowanie poziomu środków do rozwoju. Przedszkola i szkoły muszą być przygotowane na szybkie przejście na bardziej rygorystyczny poziom środków.

Kształcenie wyższe

- Nadal obowiązują wymagania dotyczące działania z zastosowaniem odpowiednich środków kontroli zakażeń
- Szkołom wyższym, uniwersytetom i kolegiom zaleca się, aby stworzyły możliwość dla zwiększenia ilości nauczania stacjonarnego
- Z zastrzeżeniem, że ogólne zalecenia dotyczące kontroli zakażeń są przestrzegane: wietrzenie, dystans oraz pozostawanie w domu w przypadku choroby.
- Pod warunkiem, że dostęp do testów jest wystarczający, zaleca się umożliwienie regularnego testowania studentów. Testy powinny być rozdawane studentom, a dostęp do nich na kampusie powinien być łatwy.
- Mniejsze grupy/rozwiązywanie zadań/seminaria w klasie powinny być ograniczone do maksymalnie 30 osób z zachowaniem 1 m dystansu. Można odejść od przestrzegania zalecenia dotyczącego dystansu, gdy jest to konieczne do przeprowadzenia nauczania.
- W przypadku nauczania w większych aulach obowiązują limity uczestników jak przy wydarzeniach publicznych ze stałymi przypisanymi miejscami siedzącymi, a także wymogi dotyczące działania z zastosowaniem odpowiednich środków kontroli zakażeń.

Środowisko pracy

- Nakaz, by pracodawcy zapewnili pracownikom pracę z domu, o ile jest to w praktyce możliwe i nie stoi na przeszkodzie w wykonywaniu ważnych i niezbędnych czynności w miejscu pracy, między innymi opieki nad dziećmi i grupami wrażliwymi

- Praca z domu i maseczki nie obowiązują w przypadku usług, gdzie przeszkadzałoby to pracownikom wykonywać konieczne i wymagane prawnie zadania przy spotkaniach z narażonymi grupami, dziećmi i młodzieżą.
- Zalecenie dotyczące metrowego dystansu
- Zalecenie dotyczące maseczki, gdy zachowanie odstępu nie jest możliwe, chyba że stosowane są inne fizyczne bariery jak ścianki oddzielające i tym podobne.
- Nakaz noszenia maseczek obowiązuje w niektórych środowiskach pracy skierowanych na publiczność.
- Zaleca się dobrą wentylację/wietrzenie w sytuacjach, gdy przebywa się przez jakiś czas w tym samym pomieszczeniu z osobami, które nie są członkami gospodarstwa domowego lub podobnie bliskimi osobami.

Wydarzenia i spotkania

- Stawia się wymagania dotyczące kontroli zakażeń, dystansu oraz maseczek.
- Ogranicz towarzyskie spotkania i wydarzenia, w których bierzesz udział
- Prywatne wydarzenia/spotkania w miejscach publicznych, w wynajętych/wypożyczonych lokalach:
W pomieszczeniach: Maksymalnie 30 osób, maksymalnie 50 osób na pogrzebach.
Na zewnątrz: Maksymalnie 50 osób.
Nakaz noszenia maseczki w pomieszczeniach.
- Publiczne wydarzenia w pomieszczeniach:
Bez stałych, przydzielonych miejsc: Maksymalnie 30 osób.
Ze stałymi, przydzielonymi miejscami: Maksymalnie 200 osób.
Nakaz noszenia maseczek przez publiczność.
- Nie zaleca się przekładania bądź odwoływania wydarzeń w pomieszczeniach związanych z zorganizowanymi zajęciami rekreacyjnymi, które gromadzą dzieci i młodzież poniżej 20 roku życia z różnych miejsc.

- W przypadku sportów zespołowych zaleca się jedynie pojedyncze mecze, a nie turnieje, puchary itp. W przypadku sportów indywidualnych zaleca się ograniczenie liczebności grup biorących udział w zawodach.
- Uczestnicy i ewentualny personel pomocniczy na wydarzeniach kulturalnych lub sportowych odbywających się w pomieszczeniach, gdzie dzieci i młodzież poniżej 20 roku życia wykonują zajęcia, nie są wliczani do całkowitej liczby osób, które mogą być obecne na wydarzeniu.
- Uczestnicy na wydarzeniach kulturalnych i sportowych wewnątrz pomieszczeń zwolnieni są z obowiązku zachowania dystansu.
- Wydarzenia na zewnątrz związane z zorganizowanymi zajęciami kulturalnymi, sportowymi oraz rekreacyjnymi dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia mogą być przeprowadzane bez limitu liczby uczestników oraz z niezbędną liczbą dorosłych. Jeśli obecnych jest więcej niż 100 osób, nie trzeba dostosowywać obszarów dla publiczności ani korzystania z pomieszczeń zamkniętych obiektu za wyjątkiem toalet.

Publiczny transport zbiorowy

- Zaleca się unikania korzystania z publicznego transportu zbiorowego w tłoku.
- Wymóg noszenia maseczek, jeśli nie jest możliwe zachowanie 1 metra dystansu.
- W taksówkach nakaz noszenia maseczek zarówno dla pasażerów jak i kierowców.

Lokale gastronomiczne

- Wstrzymanie serwowania alkoholu po godzinie 23.00 w miejscach z koncesją i najpóźniej o 23.30 koniec konsumpcji alkoholu w miejscu jego serwowania.
- Serwowanie alkoholu ma mieć miejsce przy stolikach.
- Miejsce serwowania alkoholu ma zapewnić możliwość zachowania 1 metra dystansu od innych osób niż członkowie gospodarstwa domowego i inne równie bliskie osoby.

- Wymóg dotyczący maseczek, gdy nie jest możliwe zachowanie metrowego dystansu, za wyjątkiem, gdy się siedzi przy stole.
- Obowiązek rejestracji gości, którzy wyrażą na to zgodę.

Kwarantanna i testy

- Bliskie kontakty, które są członkami gospodarstwa domowego lub innymi równie bliskimi osobami zarażonej osoby, muszą być w kwarantannie przez 10 dób od ostatniego kontaktu.
- Osoby te mają jak najszybciej przetestować się za pomocą domowego testu, szybkiego testu antygenowego przeprowadzonego przez personel medyczny bądź testu PCR. W przypadku negatywnego wyniku takiego testu przeprowadzonego najwcześniej 7 doby po kontakcie z osobą zakażoną kwarantanna może być zakończona.
- Obowiązek kwarantanny nie dotyczy osób, które przyszły COVID-19 w ciągu ostatnich trzech miesięcy.
- Obowiązek kwarantanny nie dotyczy osób, które przyjęły dawkę uzupełniającą szczepionki przynajmniej na tydzień przed kontaktem z osobą zakażoną, i które testują się codziennie za pomocą domowych testów, szybkiego testu antygenowego przeprowadzonego przez personel medyczny lub co drugi dzień testem PCR przez 7 dób po kontakcie z osobą zakażoną.
- Dodatkowo obowiązują szczególne wyjątki dla między innymi kluczowego personelu pełniącego funkcje społecznie krytyczne.

Inne bliskie kontakty nie są objęte obowiązkiem kwarantanny, ale zaleca się, aby się przetestowały 3 dni po kontakcie z osobą zakażoną oraz kolejnym testem 2 dni później (5 dnia). Zwracaj szczególną uwagę na objawy przez 10 dni. W przypadku wystąpienia objawów: Zostań w domu i przetestuj się.

[Zobacz osobny artykuł na temat TISK.](#)

Działalność z zastosowaniem odpowiednich środków kontroli zakażeń

- Prowadzenie działalności z zastosowaniem odpowiednich środków kontroli zakażeń oznacza wymóg zapewnienia możliwości zachowania przynajmniej metrowego dystansu od osób spoza gospodarstwa domowego lub równie bliskich osób, oraz że przedsiębiorstwo opracowało procedury w zakresie odpowiedniej higieny, sprzątnięcia oraz wietrzenia.
- Nakaz prowadzenia działalności z zastosowaniem odpowiednich środków kontroli zakażeń dla przedszkoli, szkół i innych instytucji oświaty i edukacji.
- Parki rozrywki, wewnętrzne place zabaw, hale do gry i tym podobne mają być zamknięte
- Siłownie, baseny, parki wodne, obiekty SPA, baseny hotelowe, kręgielnie i tym podobne mogą być otwarte dla maksymalnie 20 osób podczas grupowego treningu w pomieszczeniach.
- Następujące przedsiębiorstwa muszą działać z zastosowaniem odpowiednich środków kontroli zakażeń, aby mogły być otwarte: Biblioteki, kręgielnie, muzea, hale bingo, baseny, parki wodne, obiekty SPA, hotelowe baseny, siłownie, centra handlowe, sklepy, targi, tymczasowe targowiska, markety i tym podobne.
- Za wyjątkiem bibliotek, muzeów, sklepów i centr handlowych przedsiębiorstwa muszą rejestrować informacje kontaktowe tych gości, którzy wyrażą na to zgodę.
- Branżowe wytyczne powinny być przestrzegane w przypadku m.in. siłowni i basenów. W praktyce oznacza to surowsze wymagania dotyczące reżimu sanitarnego.

Wjazd – przyjazd do Norwegii

- Wszyscy podróżni muszą z zasady zarejestrować się przed przyjazdem do Norwegii.
- Wszyscy podróżni muszą z zasady przetestować się po przyjeździe do Norwegii.

- Podróżni, którzy nie mogą udokumentować za pomocą weryfikowalnego zaświadczenia koronawirusowego, że są w pełni zaszczepieni albo przeszli COVID-19 w ciągu ostatnich 6 miesięcy muszą z zasady dodatkowo przetestować się przed wyjazdem do Norwegii.
- Podróżni, którzy przybywają z kraju objętego obowiązkiem kwarantanny i którzy nie mogą udokumentować, za pomocą weryfikowalnego zaświadczenia koronawirusowego, że są w pełni zaszczepieni lub przeszli COVID-19 w ciągu ostatnich 6 miesięcy, muszą z zasady odbyć kwarantannę wjazdową.

[Przeczytaj więcej o kwarantannie wjazdowej na helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)

Zestawienie środków z 9 grudnia, 16 grudnia i połowy stycznia (pdf) – *pojawi się wkrótce*