

# تدابیر و اقدامات وقایوی شدید برای محدود کردن عفونت

حکومت برای جلوگیری از فشار بیشتر بر خدمات صحتی و مراقبتی و همچنان محافظت از وظایف مهم و حیاتی در جامعه، به سطح ملی تدابیر و اقدامات جدید وقایوی را وضع می نماید. برای مراسم و گردهمایی ها، رستوران ها، بارها، مراسم کلتوری و ورزش های سازمان یافته، مقررات سختگیرانه وضع می گردد. فروش مشروبات الکولی در رستوران ها و شراب خانه ها در سراسر کشور منع میشود.

نخست وزیر، یوناس گار ستوره میگوید: عفونت در ناروی به شدت زیاد در حال افزایش است و ما اکنون در مورد شدت گسترش اومیکرون معلومات جدید را دریافت نموده ایم. ما در یک وضعیت جدی قرار داریم. به همین دلیل، حکومت برای حفظ کنترل بر پاندمی تدابیر و اقدامات وقایوی شدیدتر را وضع میکند.

چالش عمده این است که اومیکرون مسری تر است که در نتیجه آن افراد بیشتر مبتلا خواهند شد. با وجود این که به اثر این ویروس خطر مریضی شدید کمتر است، ولی عده بی زیاد افراد مصاب به اومیکرون به طور شدید بیمار خواهند شد. شفاخانه ها، خانه های سالمندان، داکتران معالج و سرویس های بخش عاجل طبی، به دلیل افزایش مریضان، غیابت کارمندان امور صحتی به علت مریضی و دسترسی کم به کارمندان مؤقت خارجی تحت فشار زیاد قرار دارند.

یوناس گار ستوره اشاره می کند: ما توصیه های واضح از مقامات امور صحتی دریافت نموده ایم که به اساس آن اکنون تدابیر و اقدامات شدیدتر وضع میگردد. برای ما محافظت اطفال، جوانان و گروه های خطر مهم است اما متأسفانه آنها نیز از اقدامات وضع شده متأثر خواهند شد. در عین حال، ما میدانیم که عده بی زیاد کارمندان امور صحتی، مکاتب و کودکان ها خسته شده اند که این باعث جدی شدن وضعیت میگردد.

## واکسیناسیون

انستیتوت صحت عامه (FHI) یک سناریو را پیشبینی میکند: اگر تدابیر و اقدامات وضع شده سرعت پاندمی را کاهش ندهد، در آن صورت در جریان سه هفته روزانه ۹۰۰۰۰-۳۰۰۰۰۰ نفر مبتلا خواهند شد. از جمله این اشخاص ۵۰ الی ۲۰۰ نفر در شفاخانه ها بستر خواهند شد که این امر باعث فشار زیاد بالای خدمات صحتی خواهد شد. انستیتوت صحت عامه و ریاست صحت عامه توصیه میکند که تدابیر و اقدامات وقایوی باید فوراً عملی شود. علاوه بر این، تزریق دوز تقویتی واکسین کرونا ضروری است.

بنا بر این، حکومت از وزارت دفاع و دواخانه ها خواهش میکند که در زمینه واکسیناسیون با شاروالی های نیازمند کمک کنند. در زمینه به معلومات مشخص مراجعه کنید.

وزیر صحت عامه و خدمات مراقبتی، انگویلد شیرکول میگوید: بسیار مهم است که همه افراد بالای سن ۶۵ سال و افرادی که در معرض خطر مریضی قرار دارند هر چه زودتر و در فاصله زمانی تعیین شده واکسین، دوز تقویتی را دریافت کنند. ما همچنان باید سعی و تلاش نماییم که به افرادی که کاملاً واکسین نشده اند نیز رسیده گی شود. فاصله زمانی بین دوز دوم و دوز تقویتی برای آن‌ده کسان‌ی که دوز تقویتی توصیه شده است به چهار و نیم ماه تغییر میکند. وزیر صحت عامه تأکید میکند: مهم است که شاروالی ها و شفاخانه ها کارمندان خویش را سریعتر واکسین نمایند. انستیتوت صحت عامه قبل از کریسمس واکسین های اضافی را به شاروالی ها میفرستد تا آنها بتوانند همه افراد بالاتر از ۴۵ سال، که چهار و نیم ماه قبل دوز دوم را دریافت کرده اند، دوز تقویتی واکسین را دریافت کنند. همه افراد بالاتر از ۴۵ سال باید پیشنهاد دوز تقویتی واکسین را الی نیمه ماه جنوری دریافت کنند.

### تدابیر و اقدامات جدید وقایوی

حکومت برای مراسم و گردهمایی ها، رستوران‌ت ها، شراب خانه ها، مراسم کلتوری و فعالیت های تفریحی سازمان یافته، شرایط شدیدتر وقایوی را وضع مینماید. منع فروش مشروبات الکولی در رستوران‌ت ها و شراب خانه ها.

وزیر صحت عامه میگوید: ما این کار را در نتیجه خطر گسترش سریع عفونت انجام میدهم. تمام مکاتب ابتدائیه، متوسطه و کودکستان ها باید از روز پنجشنبه، ۱۶ دسامبر فعالیت های خود را به سطح تدابیر و اقدامات وقایوی زرد انجام دهند. لیسه ها و مراکز تدریس بزرگسالان باید به سطح سرخ تدابیر و اقدامات وقایوی فعالیت نمایند. مکاتب و کودکستان ها باید به طور عاجل برای وارد شدن به سطح سرخ تدابیر و اقدامات وقایوی آماده گی داشته باشند. پوهنتون ها، موسسات تحصیلات عالی متوسط و مکاتب حرفوی باید برای تدریس دیجیتال زمینه را مساعد سازند. بدون با در نظرداشت نوع وپروس، برای انزوا و قرنطین، مقررات مشترک وضع میگردد. در زمینه به معلومات مشخص مراجعه شود.

استفاده از ماسک و دفاتر خانه گی افزایش میابد.

وزیر صحت عامه و خدمات مراقبتی میگوید: ما همچنین صریحاً توصیه مینماییم که آن‌ده افرادی که واکسین دریافت نکرده اند، باید از خود مواظبت و محافظت کنند. افرادی که به اثر کووید-۱۹ در شفاخانه ها بستر میشوند عمدتاً افراد بین ۴۰ الی ۶۰ سال و اشخاصی مسن که دوز تقویتی واکسین را دریافت نکرده اند، میباشند. در میان افراد بستر شده، تعداد اشخاص واکسین نشده نسبت به اشخاص واکسین شده بیشتر میباشد. افرادی که در گروه‌های خطر هستند نیز باید از خود مواظبت و محافظت کنند.

مقررات جدید از شب چهار شنبه، ۱۵ ماه دسامبر الی چهار هفته قابل اعتبار است. تمدید این تدابیر و اقدامات و وضع شدن اقدامات جدید ممکن است.

## اقدامات به سطح ملی قرار ذیل است

توصیه ها و مشوره ها

### فاصله و تماس های اجتماعی

- به استثنای اعضای خانواده و اقارب نزدیک، با دیگران فاصله ۱ متر را رعایت کنید.
- اطفال کودکان ها و مکاتب ابتدائیه در اوقات فراغت از رعایت فاصله ۱ متر مستثنی میباشند.
- بزرگسالانی که با اطفال و اشخاص شامل گروپ های خطر کار میکنند نیز از این امر مستثنی هستند.
- افرادی که در معرض خطر بیماری جدی قرار دارند و افراد واکسین نشده باید از خود مواظبت و محافظت کنند. (جدید)
- علاوه بر اعضای خانواده، بیش از ۱۰ مهمان را به خانه دعوت نکنید. در روز های مذهبی کریسمس و سال نو، میتوانید الی ۲۰ نفر مهمان داشته باشید اما فاصله یک متر باید رعایت شود. در مورد تعداد مجموعی افرادی که با آنها از نزدیک در تماس هستید، توجه کنید.
- اطفال کودکان ها و مکاتب ابتدائیه میتوانند با اطفال گروپ/صنف/بخش خود ملاقات کنند، حتی اگر تعداد آنها بیشتر از تعداد توصیه شده باشد.
- تعداد تماس های نزدیک خویش را کاهش داده اما خود را منزوی نکنید.
- در صورت امکان، با دیگران در فضای آزاد ملاقات کنید.

### فعالیت های تفریحی سازمان یافته

#### اطفال و نوجوانان

- اطفال کودکان ها و مکاتب ابتدائیه و متوسطه می توانند در فعالیت های تفریحی سازمان یافته اشتراک کنند، به طور مثال: در تمرینات فوتبال و تربیت بدنی اما تعداد اشتراک کننده گان باید محدود شود. اگر فعالیت های متذکره در داخل برگزار میگردد و اشتراک کننده گان مربوط گروپ، مکتب و یا کودکان مشترک نباشند، الی ۲۰ نفر اشتراک کرده میتوانند. (جدید)
- اطفال کودکان ها و مکاتب ابتدائیه و متوسطه می توانند با هم تمرین کنند ولی برگزاری تورنمنت ها و مسابقاتی که در آنها اشتراک کننده گان از جاهای مختلف اشتراک میکنند توصیه نمیشود. (جدید)
- استثنائات برای مراسم ورزشی اطفال و نوجوانان کودکان ها و مکاتب که در فضای آزاد برگزار میگردد، وجود دارد. مراسم فوق الذکر در صورت رعایت فاصله ۱ متر و مقررات دیگری که برای مراسم و گردهمایی ها وضع شده است، انجام شده می تواند.
- فارغین مکاتب متوسطه باید در اوقات فراغت نیر فاصله ۱ متر را رعایت کنند. به طور مثال: آنها باید با هم فوتبال و هندبال بازی نکنند زیرا که رعایت فاصله ۱ متر مشکل میباشد. (جدید)

#### بزرگسالان

- توصیه می شود که مراسم و گردهمایی های ورزشی سازمان یافته (در داخل و فضای آزاد) و اوقات فراغت که با اشتراک گروپ های مختلف برگزار میگردد به تعویق انداخته شود و یا لغو گردد. (جدید)

- توصیه می‌گردد که فعالیت های ورزشی سازمان یافته و اوقات فراغت برای بزرگسالان، که در داخل برگزار می‌گردد، لغو و یا هم به تعویق انداخته شود.
- بزرگسالان می‌توانند با هم در فضای آزاد تمرین کنند و یا هم در فعالیت های اوقات فراغت اشتراک کنند ولی توصیه می‌گردد که تعداد آنها بیشتر از ۲۰ نفر نباشد و فاصله ۱ متر را رعایت کنند.

#### برای همه

- ما توصیه می‌کنیم که همه در فضای آزاد گشت و گذار کنند ولی مهم است که در فضای آزاد نیز حفظ فاصله رعایت گردد.
- اطاق های تبدیلی لباس میتواند در صورت جلوگیری از ازدحام و تماس نزدیک باز باشند. اگر باز بودن اطاق های تبدیلی لباس باعث ازدحام می‌گردد، مسدود شدن آنها توصیه می‌گردد، اما امکان استفاده از تشناب ها و دستشوی ها باید مهیا گردد.

- [اخبار جدا گانه در مورد ورزش های برت را ببینید](#)

#### مکاتب، کودکستان ها و SFO

- به سطح ملی در کودکستان ها، مکاتب ابتدائیه و متوسطه تدابیر و اقدامات زرد وضع می‌گردد. اگر تدابیر محلی به سطح سرخ باشد، در آن صورت تدابیر محلی قابل اعتبار می باشد. (جدید)
- به سطح ملی، در لیسه ها و مراکز تدریسی بزرگسالان تدابیر و اقدامات سرخ وضع می‌گردد. (جدید)
- مکاتب ابتدائیه، متوسطه و کودکستان ها باید برای رفتن به سطح سرخ تدابیر و اقدامات آماده گی داشته باشند. (جدید)
- پوهنتون ها، مؤسسات عملیات متوسطه عالی و مکاتب حرفوی باید زمینه تدریس دیجیتالی، ارتقای ظرفیت و امتحانات را تا حد امکان مهیا سازند. (جدید)
- در مکاتب و کودکستان ها، مراسم و گردهمایی ها برای تمام صنف/بخش/گروپ ها با موجودیت تعداد ضروری بزرگسالان برگزار شده می تواند.

به معلومات مشخص در مورد تدابیر و اقدامات در مکاتب، کودکستان ها و مؤسسات تحصیلات عالی مراجعه کنید.

#### زنده گی کاری

- همه اشخاصی که امکانات دفاتر خانگی را داشته باشند، باید از این فرصیت استفاده کنند. (جدید)
- اگر استفاده از ماسک و دفاتر خانگی مانع ارائه خدمات ضروری و حیاتی برای گروپ های خطر، اطفال و جوانان می‌گردد، در آن صورت استفاده از ماسک و دفاتر خانه گی لازم نیست.
- توصیه رعایت فاصله ۱ متر
- در صورتی که رعایت فاصله ممکن نباشد و موانع فزیکمی موجود نباشد، باید از ماسک استفاده شود.
- دستور استفاده از ماسک در برخی از مشاغل. در این مورد به معلومات در مورد استفاده از ماسک مراجعه شود.
- اگر با اشخاصی که عضو فامیل شما نباشند برای مدت طولانی در یک اطاق باشید، هوای اطاق باید تبدیل شود.

## اقدامات تنظیم شده به اساس مقررات

### محافل و گردهمایی ها

توصیه می‌گردد که تعداد تماس های نزدیک خود را کاهش دهید. زمان بیشتر را باید در خانه سپری کنید، یعنی باید تعداد مهمانان خود را محدود سازید. علاوه بر این، در محافل اجتماعی و مراسم دیگر باید زیاد اشتراک نکنید. (جدید)

برای اشتراک در محافل و مراسم از ترانسپورت عامه استفاده نکنید. (جدید)

مقررات ذیل برای مراسم قابل اعتبار است:

- در محافل و گردهمایی های شخصی که در اماکن عمومی و یا کرایه‌ای برگزار می‌شوند، الی ۲۰ نفر حق اشتراک دارند.
- در مراسم تدفین و فاتحه در داخل و فضای آزاد الی ۵۰ نفر اشتراک کرده می‌توانند. مراسم تشییع جنازه مراسم عمومی است. معلومات بیشتر را در ذیل مطالعه کنید.
- در مراسم عمومی که در داخل برگزار می‌گردد و برای اشتراک کننده گان جاهای مشخص موجود نباشد، الی ۲۰ نفر اشتراک کرده می‌تواند و اگر برای اشتراک کننده گان جاهای مشخص نشستن موجود باشد الی ۵۰ نفر اشتراک کرده می‌تواند. (جدید)
- برگزار کننده گان باید از رعایت فاصله ۱ متر میان اشتراک کننده گانی که اعضای یک خانواده نباشند نظارت کنند. در زمینه برای چندین گروه استثنائات موجود است؛ مانند: ورزشکاران مراسم ورزشی و هنرمندان مراسم کلتوری، اشتراک کننده گان بعضی کورس ها و اعضای گروپ های مربوطه در مکاتب و کودکستان ها.
- در مراسمی که برای اشتراک کننده گان جاهای مشخص موجود باشد، در هنگام نشستن باید یک چوکی در میان اشتراک کننده گان خالی باشد. اعضای یک خانواده می‌توانند با هم بنشینند.
- در محافل و گردهمایی های عمومی، که در فضای آزاد برگزار می‌گردد و برای اشتراک کننده گان جاهای مشخص نشستن موجود نباشد، الی ۱۰۰ نفر اشتراک کرده می‌تواند. در صورتی که برای اشتراک کننده گان جاهای مشخص نشستن موجود باشد، الی ۳ گروپ ۲۰۰ نفری اشتراک کرده می‌توانند. (جدید)
- برگزار کننده گان باید در مورد اشتراک کننده گان و جاهای نشستن آنها معلومات داشته باشند. (جدید)
- منع فروش مشروبات الکولی در مراسم و گردهمایی هایی که در داخل و فضای آزاد برگزار می‌گردند. (جدید)
- دستور استفاده از ماسک در مراسم و گردهمایی هایی که در داخل برگزار می‌گردند. (جدید)
- افراد جدید می‌توانند بعد از خارج شدن افراد موجود در کلیسا، به کلیسا داخل شوند. در صورت سطح بلند عفونت، این مقررات برای مذاهب دیگر نیز قابل اعتبار می‌باشد. (جدید)

### رستورانت ها

- مهمانانی که عضو یک خانواده نباشند، باید در رستورانت ها فاصله ۱ متر را رعایت کنند. فاصله بین چوکی ها باید حد اقل ۱ متر باشد. اعضای خانواده و اقارب نزدیک می‌توانند با هم بنشینند.
- منع فروش مشروبات الکولی در داخل و فضای آزاد (جدید)
- رستورانت ها باید فعالیت های را که در آنها رعایت فاصله ۱ متر به طور طبیعی ممکن نباشد، برگزار نکنند، مانند رقص. (جدید)
-

- در محلات فروش مشروبات الکولی باید برای مهمانان جاهای نشستن موجود باشد. برگزاری مراسم کلتوری در محلات متذکره از این امر مستثنی میباشند.
- رستورانها باید در صورت موافقه مهمانان معلومات تماس آنها را راجستر کنند.
- رستورانها باید در مراسم شخصی ای که در داخل برگزار میگردد، به بیشتر از ۲۰ نفر اجازه اشتراک را ندهند. در مراسمی که در فضای آزاد برگزار میگردد الی ۵۰ نفر اشتراک کرده می توانند. مقررات وضع شده برای برگزاری مراسم شخصی برای رستورانها قابل اعتبار نمیباشد. رستورانها باید به کنترل عفونت توجه خاص نمایند. (جدید)

### انجام فعالیت ها تحت شرایط و قایوی

- مکاتب، کودستانها و مؤسسات تعلیمی و تحصیلی باید تحت شرایط و قایوی فعالیت کنند.
  - پارک های تفریحی، محلات بازی اطفال، سالون های ویدیوگیم و امثال آنها باید مسدود باشند. (جدید)
  - حوض های آب بازی، پارک های آب بازی، سپا، حوض های هتلها و کلپ های ورزشی برای تمرینات ذیل باز بوده می توانند: (جدید)
  - برای تمرینات انفرادی. هنگام تمرینات تقیل باید فاصله ۲ متر رعایت شود.
  - آب بازی در مکاتب، کورس های آب بازی، تمرینات و مسابقات آب بازی با موجودیت برگزار کننده گان.
  - تمرینات ورزشی صحی، فردی و در گروپ های کوچک سازمان دهی شده.
  - تداوی انفرادی دیگری که برای آن ریزرف نمودن وقت لازم باشد و آب بازی یک بخشی از تداوی باشد.
- مراکز و مؤسسات ذیل باید فعالیت های خویش را تحت شرایط و قایوی انجام دهند تا از مسدود شدن آنها جلوگیری گردد:
  - کتاب خانه ها، پارک های تفریحی، حوض های آب بازی، پارک آب بازی، سپا، حوض های هتل، کلپ های ورزشی، سالون های بینگو، سالون های ویدیو گیم، فروشگاهها، مغازه ها، نمایشگاههای تجارتي، بازار های مؤقت و امثال آن.
  - به شرط این که اشخاص بتوانند به استثنای اعضای خانواده خویش، با دیگران فاصله حد اقل ۱ متر را رعایت کنند. مراکز و مؤسسات متذکره باید برای رعایت حفظ الصحه و تبدیل نمودن هوا طرز العمل داشته باشند.
  - به استثنای کتاب خانه ها، مغازه ها و فروشگاهها، مؤسسات دیگر باید در صورت موافقه مشتریان معلومات تماس آنها را راجستر کنند.
  - برای کلپ های ورزشی و حوض ها باید رهنمودها تهیه گردد؛ یعنی برای کنترل عفونت اقدامات سختگیرانه و قایوی وجود خواهد داشت.

### ماسک

- در صورتی که در مغازه ها، فروشگاهها، رستورانها، ترانسپورت عامه، تکیسی ها و ایستگاه های سرپوشیده، رعایت فاصله حد اقل ۱ متر ممکن نباشد، استفاده از ماسک اجباری می باشد. اگر موانع فزیک استفاده نشده باشد، کارمندان نیز مکلف به استفاده از ماسک می باشند.
- در آرایشگاه ها، سلمانی خانه ها، متخصصین جلد و ارائه سایر خدمات، استفاده از ماسک اجباری می باشد.
- استفاده از ماسک در جاهای پر ازدحام، به طور مثال در هنگام گرفتن جمپر ها بعد از ختم مراسم و هنگام خارج شدن از ستادیوم فوتبال که قبلاً به سطح ملی توصیه گردیده بود.
- استفاده اجباری از ماسک در مراسمی که در داخل برگزار میگردد، کتابخانه ها و موزیم ها. (جدید)
- هنگام نشستن، غذا خوردن و یا نوشیدن در رستورانها استفاده از ماسک اجباری نیست. (جدید)

- استفاده از ماسک در جاهای پر ازدحام، به طور مثال هنگام گرفتن جمپرها بعد از ختم مراسم و هنگام خارج شدن از استادیوم فوتبال، قبلاً به سطح ملی توصیه گردیده بود.

## دفاتر خانگی

- در صورت امکان، کارفرمایان باید برای کارمندان خویش زمینه کارکردن از خانه را فراهم سازند، به شرط این که این امر باعث متأثر شدن خدمات ضروری نگردد؛ به طور مثال: مراقبت اطفال و مراقبت از اشخاص آسیب پذیر
- کارفرمایان باید برای کارمندان زمینه کار از منازل را مساعد سازد، در صورتی که این عمل مانع فعالیت های کاری در ساحه کار نگردد، از جمله مراقبت کودکان و اشخاص گروه های آسیب پذیر. (تعدیل شده)

## قرنطین

- مقررات مشترک برای انزوا و قرنطین بدون با در نظر داشت نوع ویروس. مکلفیت قرنطین برای اعضای خانواده و اقارب نزدیک دیگری که با شخص مصاب از نزدیک در تماس بوده باشند. اشخاص متذکره میتوانند بعد از روز هفتم تماس خود را آزمایش نموده از قرنطین خارج شوند. اشخاصی دیگری که با شخص مصاب از نزدیک در تماس بوده باشند، میتوانند برای ختم قرنطین ۳ روز بعد از تماس آخری خود را آزمایش کنند. اشخاص متذکره الی ارائه نتیجه منفی تست به روز هفتم در اوقات فراغت قرنطین میباشند. (جدید).

برای معلومات بیشتر در مورد اقدامات TISK و قرنطین به لینک ذیل مراجعه شود.

[Se covid-19-forskriften for flere detaljer om regler og påbud.](#)