

سطح اقدامات A (سطح اقدامات بخصوص بالا، تنظیم شده براساس آیین نامه کووید 19 فصل 5A):

کودکستان ها، مکاتب، پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب فنی و حرفوی

- مطابق سایر مناطق کشور، سطح اقدامات برای مکاتب و کودکستانها با علامه ی رنگ زرد بر اساس مدل چراغ ترافیکی اعمال می شود. بررسی های محلی باید بر مبنای وضعیت میزان سرایت عفونت انجام گیرد، این بدان معناست که کمون مربوطه همانند مراجع صلاحیت دار کنترل شیوع عفونت، با توجه به ارزیابی های تخصصی در جاهایی که ضرورت هست، می تواند فیصله کند که سطح اقدامات به مرحله سرخ تغییر نماید. با این وجود در صورتیکه شرایط ایجاب نماید ممکن است که دولت توصیه های ملی در مورد سطح اقدامات سرخ ارایه کند.
- فضاهای پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب حرفوی به روی تمام محصلین بسته و تدریس به صورت آنلاین و غیر حضوری انجام می شود. از سوی دیگر کارمندان از قوانین مربوط به شرایط کاری مطابق وضعیت موجود پیروی می کنند. پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب حرفوی می توانند از شرط تعطیل شدن استثنا شوند، در صورتیکه دسترسی به محل تحصیل به دلیل حفظ پیشرفت تحصیلی و تعلیمی محصلین و همچنین انجام آزمایش ها و مهارت های آموزشی که امکان برگزاری آنلاین آنها ممکن نیست ضروری باشد. و مطابق رهنمودهای مراجع کنترل و پیشگیری شیوع عفونت در کمون مربوطه، محصلین بطور منظم تست کووید 19 را انجام دهند. همچنین کتابخانه ها و سالن های مطالعه برای محصلینی که بطور منظم تست کووید 19 را انجام می دهند می تواند بازنگاه داشته شود.

برنامه های تنظیم شده

- کلیه ی برنامه های تنظیم شده در مکانهای خارج از خانه چه در فضای داخلی و چه در فضای بیرونی ممنوع می باشد. به استثنای مراسم تدفین و تشییع جنازه، نکاح و غسل تعمید. تعداد افراد شرکت کننده در مراسمهای تدفین و تشییع جنازه نمی تواند بیشتر از 30 نفر باشد آنهم در صورتیکه برای همه ی حاضرین جای ثابت و از پیش تعیین شده در نظر گرفته شده باشد. برای مراسم نکاح؛ زوجین، عاقد و دوشاهد می تواند در محل حضور داشته باشند. برای غسل تعمید، والدین، طفل، کشیش و تا دونفر کفیل می تواند در محل حضور داشته باشند.
- در برنامه های آنلاین حضور حداکثر پنج نفر اشتراک کننده بعلاوه ی اشخاص اجرا کننده و دیگر پرسنل ضروری برای تولید برنامه، مجاز می باشد.

فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت

- سازماندهی و برگزاری فعالیت های ورزشی برای بزرگسالان و نوجوانان مجاز نمی باشد (به استثنای دو حالت، قسمت پایین را ببینید). همین ممنوعیت درمورد فعالیتهای اوقات فراغت مانند تمرینات برنامه ریزی شده و امتحانات مربوط به گروه گر(هم خوانی)، همنازی و تیاتر اعمال می شود.
- فعالیتهای ورزشی و اوقات فراغت برنامه ریزی شده در فضای بیرونی برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال با اشتراک حداکثر تا 10 نفر مجاز می باشد، در صورتیکه همگی افراد اشتراک کننده باشند همان کمون باشند. توصیه می شود که این فعالیتهای طوری انجام شود که بتوان فاصله ی حداقل 2 متر را بین اشتراک کنندگان رعایت کرد.
- فعالیتهای ورزشی و اوقات فراغت برنامه ریزی شده در فضای بیرونی برای افراد مبتلا به مشکلات مصرف مواد مخدر یا اشخاص دچار بیماریهای جدی روانی تا زمانیکه این فعالیتهای در فضای بیرونی و در گروه های حداکثر تا 5 نفر، و اشتراک کنندگانی که باشند ی یک کمون هستند اجرا می شود، مجاز می باشد.

محل کار

- دورکاری یا کارکردن از خانه برای کسانی که امکان آن را دارند اجباری است. تا زمانی که دورکاری و انجام وظیفه از خانه برای کارمندان قابل عمل باشد، صاحب کارها وظیفه دارند که انجام آن را اجرایی کنند. صاحب کارها باید ثبوت داشته باشند که موضوع دورکاری و نحوه ی اجرای آن به کارمندان اطلاع داده شده است. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر به شدت ضروری تلقی شود. با این حال شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه، شامل کسانی می شود که امکانات آن را دارند.

فروشگاه ها و خدمات

تمام دکان ها و فروشگاه های کلان باید بسته باشند، به استثنای اینها:

- فروشگاه های خوراکی فروشی، غرفه ها و سایر دکان هایی که بیشتر فروشات آنها مواد خوراکی می باشد.
- محل های فروش خوراک حیوانات و دیگر لوازم ضروری برای حیوانات خانگی
- دواخانه ها
- مراکز توزیع مواد و لوازم طبی و صحتی
- عینک فروشی و بینایی سنجی
- فروشگاه نوشیدنی های الکلی
- جاهایی که خدمات انفرادی ارائه می کنند مانند آرایشگاه ها، سالن های خدمات زیبایی پوست و خدمات خالکوبی و دیگر موارد مشابه آنها.
- مراکز ارائه خدمات تخصصی صحتی مانند فیزیوتراپی، کایروپراکتور (kiropraktor)، خدمات درمانی مربوط به پا و دیگر موارد مشابه آنها.
- مراکز تانک تیل
- گل و گیاه فروشی ها بی که جای فروش مشخص دارند و در سیستم راجستری مربوطه به عنوان دکان فروش گل و گیاه ثبت شده اند. به شرطی که مساحت آنجا از 250 مترمربع اضافه تر نباشد و بیشتر قسمت اجناس این دکانها و عمده میزان درآمد آنجا از فروش گل هایی با عمر نگهداری بسیار کوتاه باشد.
- مراکز فروش مربوط به خدمات زراعتی و مالداری
- انبار و عمده فروشی های مربوط به مواد ساختمانی که فروشات به مراکز خدمات حرفوی ساختمانی ارائه می کنند.

دکان ها و فروشگاه های کلان به شرطی که سهولت های موثرو قابل قبول برای پیشگیری از سرایت عفونت را فراهم کرده باشند، می توانند برای تحویل اجناس از پیش پرداخت شده و سفارش داده شده، باز باشند.

رستوران ها، کافه ها، میکرده ها (Bar) و هتل ها

- رستوران ها و مکان های فروش و ارائه غذا بسته می باشند، اما تحویل و دریافت غذا مجاز است.
- ممنوعیت ارائه نوشیدنی های الکلی.

- رستوران‌های هتل‌ها می‌توانند برای مهمان‌هایی که شب را در هتل می‌مانند، غذا ارایه کنند.

کسب و کارها، مشاغل و محل‌های ذیل می‌بایست بسته باشند

- سالن‌ها و باشگاه‌های ورزش (جیم)
- حوض‌های آب بازی، پارک‌های آبی، محلهای مربوط به ارایه خدمات آبگرم، حوض‌های آب بازی هتل‌ها و دیگر جاهای مشابه اینها.
- مراکز عقیدتی و مذهبی، به استثنای مراسم تدفین و تشییع جنازه، نکاح، غسل تعمید و جلسه‌های گفتگو مابین نماینده‌ی مراکز عقیدتی و مذهبی و افراد خاص.
- کتابخانه‌ها.
- پارک‌های تفریحی، سالن‌های سرگرمی و بازی بینگو، مراکز سرگرمی و بازی اطفال و سالن‌های بوولینگ و دیگر مکان‌های مشابه.
- موزیم‌ها.
- سینما، تیاتر، محل‌های برگزاری کنسرت، مراکز فرهنگی و سرگرمی و جاهای مشابه.
- دیگر مکان‌های دولتی-عمومی و محل‌هایی که در آنجا برنامه‌های فرهنگی-سرگرمی و یا فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت در فضای داخلی سربسته باعث تجمع افراد می‌شود.

توصیه‌ها و رهنمودها

- همه باید از دید و بازدید، مهمانی و تجمع در خانه‌ی خود، خودداری کنند. به جز موارد استثنای ذیل:
 - ارایه‌ی خدمات ضروری در خانه و ملاقات با شخصی که در مرحله آخر عمر خود می‌باشد.
 - اشخاصی که تنها زندگی می‌کنند، می‌توانند با یک الی دو دوست ثابت یا یک خانواده ثابت و مشخص دید و بازدید داشته باشند.

○ اطفال ، علاوه بر اعضای دسته یا گروهی که در کودستان یا مکتب ابتداییه با آنها رفت و آمد دارند، می توانند با یک یا دو رفیق ثابت دیگر خود نیز ملاقات داشته باشند، همچنین نوجوانان می توانند با یک یا دو نفر از دوستان ثابت خود رفت و آمد داشته باشند.

- در مکانهایی که امکان آن را دارید، فاصله حداقل 2 متر با دیگران را رعایت نمایید. به جز اعضای یک فامیل و یا دیگر افرادی که در رابطه ی بسیار نزدیک با شما هستند. در فضاهای سر بسته بسیار مهم است که توصیه به فاصله گذاری را رعایت نمایید.
 - از سفرهای غیر ضروری باید اجتناب کنید. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر ضروری تلقی شود. با این وجود شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه، شامل اکثر افراد می شود.
 - به باشنده گان کمون توصیه می شود که به مراکز خرید و فروشگاه های کلان که در کمون های همسایه باز هستند، نروند.
 - باشنده گان کمون می توانند به خانه های تفریحی بروند، اما فقط با اعضای فامیل خودشان. باید قبل از رفتن به آنجا تمام سودا و خریدتان را از کمون خودتان خریداری کنید. از رفتن به دکان ها، رستوران ها و یا مکان های ملاقات با حضور افراد زیاد در کمونی که خانه ی کوهستانی یا تفریحی در آن قرار دارد خودداری کنید. فاصله خود را با دیگران در پیست اسکی، لفت اسکی و در مکان های پیاده روی حفظ کنید. بررسی کنید که در کمونی که خانه کوهستانی یا تفریحی قرار دارد کدام توصیه ها و مقررات اعمال می شود و آنها را رعایت کنید. از پذیرفتن مهمان و ملاقات کننده خودداری کنید.
- رهنمودهای FHI برای استفاده از امکانات پیست های اسکی را ببینید.

- کمون ها و اداره ی ولایتی امور کمون ها، باید اقدامات تکمیلی شدیدتری برای استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی وضع کنند، بطور مثال می توان فقط از ظرفیت 50 فیصدی وسایل بخش ترانسپورتی استفاده کرد.
- اشخاصی که در معرض خطر بالای مریض شدن قرار دارند و یا احتمال ظرفیت آنها به دلیل ابتلا به ویروس کرونا بالا می باشد، باید در حد امکان با کمترین میزان ارتباط یا تماس با دیگران زندگی کنند.

- کسب و کارهایی که خدمات انفرادی ارائه می کنند از جمله آرایشگاه ها باید اقدامات تکمیلی تروبیشتتری مانند استفاده از ماسک را در شرایطی که امکان حفظ فاصله یک متری وجود ندارد اعمال کنند. در غیر آن، خدماتی که در انجام آن تماس چهره به چهره وجود دارد را کم کرده یا بطور موقتی از لیست خدمات خود حذف نمایند.
- تست و پیگیری از افرادی که در تماس با فرد مبتلا قرار داشته اند و اعضای فامیل آنها:
 - به افرادی که به دلیل تماس با فرد مبتلا در قرنطینه هستند، توصیه می شود که در بین روزهای 7-10 زمان قرنطینه تست بدهند.
 - افراد مرتبط با شیوع ناگهانی ویروس جهش یافته ی کرونا (کسانی که فوراً به عنوان فرد در تماس با شخص مبتلا تشخیص داده شوند)، هم در زمان شروع قرنطینه و هم در زمان ختم قرنطینه (زودترین وقت 7 روز) با PCR- تست، آزمایش می شوند.
 - اعضای فامیل افرادی که در تماس با شخص مبتلا بوده اند تا زمانی که جواب اولین تست-PCR فرد مورد نظر در دسترس قرار گیرد، باید در قرنطینه باشند. این امر مربوط به شیوع ناگهانی ویروس نوع انگلیسی می شود.

وظیفه استفاده از ماسک

- هنگامی که امکان حفظ حداقل فاصله یک متر نیست، البته به غیر از زمان عبور و مرور کوتاه از کنار دیگران به جز اعضای فامیل، باید در فروشگاه ها، فضاهای عمومی مراکز خرید، رستوران ها و مراکز فروش و ارائه غذا، مراکز عقیدتی و مذهبی، ترانسپورت عمومی، فضاهای داخلی ایستگاه ها، محل ها و مراکزی که در آنجا فعالیت های فرهنگی، ورزشی و برنامه های اوقات فراغت انجام می شود از ماسک استفاده شود.
- مسافران در داخل تاکسی باید از ماسک استفاده کنند. قبل از سوار شدن در تاکسی باید مسافران ماسک را بپوشند، و پیش از خاتمه سفر و پایین شدن از تاکسی نباید ماسک را از صورت بردارند. و تا زمانی که مسافر در داخل تاکسی هست، در پور هم موظف به استفاده از ماسک می باشد.

- در جاهایی که رعایت حفظ فاصله حداقل یک متر بین کارمندان و افراد ملاقات کننده امکان ندارد، کارمندان نیز موظف هستند که از ماسک استفاده کنند. اما در مکان هایی که در آنجا بر اساس رهنمودهای انستیتوت ملی صحت عامه دیگر اقدامات کنترل شیوع عفونت مانند استفاده از محافظ شفاف پلاستیکی پوشاننده صورت، دیواره ی جدا کننده و موارد مشابه بکار رفته است استفاده از ماسک برای کارمندان ضروری نمی باشد.
- وظیفه استفاده از ماسک شامل اطفال زیر 12 سال و کسانی که به دلایل طبی یا علل دیگری نمی توانند از آن استفاده کنند نمی شود.

تمام کمون ها می توانند بر مبنای وضعیت محلی میزان سرایت عفونت رهنمودها و مقررات سختگیرانه تری وضع کنند. به همین خاطر مهم است پیگیری کنیم که چه نوع توصیه ها و مقرراتی در کمون محل زندگی مان اعمال می شود.

در این کمون ها سطح اقدامات از سطح A به سطح B کاهش و یا ادامه می یابد:

Enebakk, Frogn, Indre Østfold, Nordre Follo, Vestby, Ås, Fredrikstad, Halden, Moss, Råde, Sarpsborg, Asker, Bærum, Drammen, Lier, Eidsvoll, Nannestad.

در اینجا شما یک فهرست کلی از سطح اقدامات B (سطح اقدامات بالا، تنظیم شده بر اساس آیین نامه کووید 19 فصل 5B) بدست می آورید:

سطح اقدامات B (سطح اقدامات بالا، تنظیم شده بر اساس آیین نامه کووید 19 فصل 5B):

کودکستان ها، مکاتب، پوهنتونها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب فنی و حرفوی

- مطابق سایر مناطق کشور، سطح اقدامات برای مکاتب و کودکستانها با علامه ی رنگ زرد بر اساس مدل چراغ ترافیکی اعمال می شود. بررسی های محلی باید بر مبنای وضعیت میزان سرایت عفونت انجام گیرد، این بدان معناست که کمون مربوطه مانند مراجع صلاحیت دار کنترل شیوع عفونت، با توجه به ارزیابی های تخصصی در جاهایی که ضرورت هست، می تواند فیصله کند که سطح اقدامات به مرحله سرخ تغییر نماید. با این وجود در صورتیکه

شرایط ایجاب نماید ممکن است که دولت توصیه های ملی در مورد سطح اقدامات سرخ ارایه کند.

- فضاهای پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی، مکاتب حرفوی، آموزش دوره ابتداییه و متوسطه بزرگسالان، و بزرگسالانی که مطابق قانون آموزش دوره جامع مقدماتی و قانون ادغام آموزش دریافت می کنند بعلاوه ی فعالیت کورس های تحت نظر انجمن دانشجویی و مرکز دانشهای تکمیلی برای تمام محصلین و شاگردان بسته می باشد. با این وجود کتابخانه-ها و سالن های مطالعه در این مکانها می توانند باز باشند. از سوی دیگر کارمندان از قوانین مربوط به شرایط کاری مطابق وضعیت موجود پیروی می کنند. تدریس آنلاین و غیرحضوری انجام می شود.
- پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب حرفوی می توانند از شرط تعطیل شدن استثنا شوند، در صورتیکه دسترسی به محل تحصیل به دلیل حفظ پیشرفت تحصیلی و تعلیمی محصلین و همچنین انجام آزمایش ها و مهارتهای آموزشی که امکان برگزاری آنلاین آنها ممکن نیست ضروری باشد.
- فضاهای مکاتب تایید شده بر اساس فصل 6A قانون حق انتخاب آزاد مکاتب (هدف در اینجا مکاتب غیردولتی است) نباید برای شاگردان بسته باشند. مکاتب شبانه روزی باید از رهنمودها و مقررات مربوط به مؤسسات تحصیلات عالی مردمی (Folkehøgskoler) پیروی کنند، درحالیکه مکاتب غیرشبانه روزی باید از رهنمودها و مقررات مربوط به دوره آموزش متوسطه پیروی کنند.
- مؤسسات می توانند باز باشند در صورتیکه این کار به خاطر انجام آزمایشهای درسی و مهارت های تمرینی که بصورت آنلاین قابل اجرا نمی باشد و پیشرفت امور تعلیمی محصلین وابسته به حضور در محل آموزش است، یک امر ضروری و تعیین کننده برای آنها باشد.

برنامه های تنظیم شده

- کلیه ی برنامه های تنظیم شده در مکانهای خارج از خانه چه در فضای سر بسته و چه در فضای بیرونی ممنوع می باشد، به استثنای گردهمایی ها و مراسم های مذهبی در مراکز عقیدتی- مذهبی، همچنین مراسم عروسی، تدفین و تشییع جنازه، غسل تعمید و مراسم جشن بلوغ و تأیید عهد دینی (konfirmasjon).

- در برنامه هایی که در مراکز عقیدتی - مذهبی برگزار می شود و برای اشتراک کنندگان جاهای ثابت و از پیش تعیین شده در نظر گرفته شده است تعداد افراد نمی تواند بیشتر از 20 نفر باشد. در مورد تعداد اشتراک کنندگان برای تشییع جنازه یا مراسم تدفین مقررات ملی اعمال می گردد.
- در برنامه های آنلاین حضور حداکثر پنج نفر اشتراک کننده بعلاوه ی اشخاص اجرا کننده و دیگر پرسنل ضروری برای تولید برنامه، مجاز می باشد.

فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت

- فعالیتهای فرهنگی، ورزشی و اوقات فراغت برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال می تواند باز باشد. برنامه ریزی و سازماندهی کردن فعالیتهای ورزشی در محیطهای سر بسته برای اشخاص 20 سال و بالاتر مجاز نمی باشد. و این ممنوعیت شامل فعالیتهای اوقات فراغت مانند تمرینات و امتحانات تنظیم شده مربوط به گروه گر (هم خوانی)، همنازی و تئاترنیزی می شود. اما تمرینات برنامه ریزی شده در فضای سر بسته برای ورزشکاران حرفوی مجاز می باشد.
- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به خدمات آبگرم (Spa)، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه اینها برای انجام شنا که از طرف مکاتب ترتیب داده شده، کورس ها و تمرینات شنای سازماندهی شده برای اشخاص زیر 20 سال، شنا برای ورزشکاران حرفوی، و همچنین برای بازپروری، توانمند سازی و درمان فردی بازمی باشد.

محل کار

- دورکاری یا کارکردن از خانه برای کسانی که امکان آن را دارند اجباری است. تا زمانی که دورکاری و انجام وظیفه از خانه برای کارمندان قابل عمل می باشد، صاحب کاران وظیفه دارند که انجام آن را اجرایی کنند. صاحب کاران باید ثبوت داشته باشند که موضوع دورکاری و نحوه ی اجرای آن به کارمندان اطلاع داده شده است. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر به شدت ضروری تلقی شود. با این حال شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه شامل کسانی می شود که امکانات آن را دارند.

فروشگاه ها و خدمات

- فروشگاه ها و دکان ها می توانند باز باشند.
- خدماتی که بصورت انفرادی ارائه می شود مانند آرایشگاه ها و مشابه آن می توانند بازباشند.

رستوران ها، کافه ها، میکده ها (Bar) و هتل ها

- ممنوعیت ارائه ی نوشیدنی های الکلی.

کسب و کارها، مشاغل و محل های ذیل می بایست بسته باشند

- سالن ها و باشگاه های ورزش (جیم)، با این حال ارائه ی خدمات ذیل می توانند بازباشند:
 - تمرینات بازپروری، توانمند سازی که بصورت فردی و یا درگروه های خرد با حضور خود شخص برنامه ریزی کننده ارائه می شود.
 - تمرین و درمان انفرادی که برای آن می توان از قبل وقت ملاقات معین کرد.
- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به خدمات آبگرم (Spa)، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه اینها بسته می شوند، با این حال ارائه ی خدمات ذیل می توانند بازباشند:
 - انجام شنا که از طرف مکاتب ترتیب داده شده، کورس ها و تمرینات شنای سازماندهی شده برای اشخاص زیر 20 سال و شنا برای ورزشکاران حرفوی.
 - تمرینات بازپروری، توانمند سازی که بصورت فردی و یا درگروه های خرد با حضور خود شخص برنامه ریزی کننده ارائه می شود.
 - سایر درمان های انفرادی که برای آن می توان از قبل وقت ملاقات معین کرد و شنا (تمرینات داخل آب) بخشی از آن برنامه ی درمانی است.
- پارک های تفریحی، سالن های سرگرمی و بازی بینگو، مراکز سرگرمی و بازی اطفال و سالن های بوولینگ و دیگر مکان های مشابه.
- موزیم ها.
- سینما، تیاتر، محل های برگزاری کنسرت و مراکز فرهنگی و سرگرمی مشابه.

- سایر مکان های دولتی-عمومی و محل هایی که در آنجا برنامه های فرهنگی - سرگرمی و یا فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت در فضای سر بسته باعث تجمع افراد می شود.
- مکان های دولتی-عمومی و جاهای دیگر که در آنجا فعالیتهای برنامه ریزی شده فرهنگی، ورزشی و اوقات فراغت انجام می شود می تواند برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال باز باشد، همچنین فعالیت هایی که در محیط بیرونی برای بزرگسالان انجام می شود و تمرینات برنامه ریزی شده در فضای بیرونی و سر بسته برای ورزشکاران حرفوی، در صورتیکه در این مکان ها هیچگونه فعالیت مربوط به اوقات فراغت برای سایر افراد انجام نگیرد.

توصیه ها:

- هر شخص بیشتر از 5 نفر مهمان در خانه ی خود نباید داشته باشد. تقاضا می شود که دیدارها در فضای بیرون از خانه صورت گیرد.
- تعداد ارتباطات در طی یک هفته نباید بیشتر از 10 نفر شود، به جز ارتباطات ضروری کاری، ارتباط با اعضای فامیل و ارتباط با همگروه ها در کودستان ها و مکاتب.
- در ملاقات با کسانی که در معرض خطر بالای مریض شدن قرار دارند و یا در موقعیت هایی که احتمال خطر سرایت عفونت بالاتر به نظر می رسد (بطور مثال: فعالیت های جسمی با شدت بالا، آواز خواندن یا فریاد کشیدن) باید فاصله ی 2 متر را رعایت کرد.
- از سفرهای غیر ضروری باید اجتناب کنید. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر ضروری تلقی شود. با این وجود شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه شامل اکثر افراد می شود.
- به باشنده گان ساکن در هر کمون توصیه می شود که از مراکز خرید و فروشگاه های کلان محلی استفاده کنند.
- باشنده گان کمون می توانند به خانه های تفریحی بروند، اما فقط با اعضای فامیل خودشان. باید قبل از رفتن به آنجا، تمام سودا و خریدتان را از کمون خودتان خریداری کنید. از رفتن به دکانها، رستورانها و یا مکان های ملاقات با حضور افراد زیاد در کمونی که خانه کوهستانی یا تفریحی در آن قرار دارد خودداری کنید. فاصله خود را با دیگران در پیست اسکی، لغت اسکی و در مکان های پیاده روی حفظ کنید. بررسی کنید که در کمونی که خانه

کوهستانی یا تفریحی قرار دارد کدام توصیه ها ومقررات اعمال می شود و آنها را رعایت کنید. از پذیرفتن مهمان وملاقات کننده خودداری کنید.

رهنمودهای FHI برای استفاده از امکانات پیست های اسکی را ببینید.

- کمون ها و اداره ولایتی امور کمون ها، باید اقدامات تکمیلی ترو بیشتر برای استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی وضع کنند، بطور مثال می توان فقط از ظرفیت 50 فیصدی وسایل ترانسپورتی استفاده کرد.
- اشخاصی که در معرض خطر بالای مریض شدن قرار دارند و یا احتمال خطرفوت آنها به دلیل ابتلا به ویروس کرونا بالا می باشد، باید در حد امکان با کمترین میزان ارتباط یا تماس با دیگران زندگی کنند.
- کسب و کارهایی که خدمات انفرادی ارایه می کنند از جمله آرایشگاه ها باید اقدامات تکمیلی شدیدتر مانند استفاده از ماسک را در شرایطی که امکان حفظ فاصله یک متری وجود ندارد اعمال کنند. در غیر آن، خدماتی که در انجام آن تماس چهره به چهره وجود دارد را کم کرده یا بطور موقتی از لیست خدمات خود حذف نمایند.
- تست و پیگیری از افرادی که در تماس با فرد مبتلا قرار داشته اند و اعضای فامیل آنها:
 - به افرادی که به دلیل تماس با فرد مبتلا در قرنطینه هستند، توصیه می شود که در بین روزهای 7-10 زمان قرنطینه تست بدهند.
 - افراد مرتبط با شیوع ناگهانی ویروس جهش یافته ی کرونا (کسانی که فوراً به عنوان فرد در تماس با شخص مبتلا تشخیص داده شوند)، هم در زمان شروع قرنطینه و هم در زمان ختم قرنطینه (زودترین وقت روز 7) با PCR- تست، آزمایش می شوند.
 - اعضای فامیل افرادی که در تماس با شخص مبتلا بوده اند تا زمانی که جواب اولین تست-PCR فرد مورد نظر در دسترس قرار گیرد، باید در قرنطینه باشند. این امر مربوط به شیوع ناگهانی ویروس نوع انگلیسی می شود.

وظیفه استفاده از ماسک

- هنگامی که امکان حفظ حداقل فاصله یک متر نیست، البته به غیر از زمان عبور و مرور کوتاه از کنار دیگران به جز اعضای فامیل، باید در فروشگاه ها، فضاهای عمومی مراکز خرید، رستوران ها و مکان های فروش و ارایه غذا، مراکز عقیدتی و مذهبی، وسایل ترانسپورت عمومی، فضاهای داخلی ایستگاه ها، محل ها و مراکزی که در آنجا فعالیت های فرهنگی، ورزشی و برنامه های اوقات فراغت انجام می شود از ماسک استفاده شود.
 - مسافران در داخل تاکسی باید از ماسک استفاده کنند. قبل از سوار شدن در تاکسی باید مسافران ماسک را بپوشند، و پیش از خاتمه سفر و پایین شدن از تاکسی نباید ماسک را از صورت بردارند. و تا زمانی که مسافر در داخل تاکسی هست در یورهم مؤظف به استفاده از ماسک می باشد.
 - در جاهایی که رعایت حفظ فاصله حداقل یک متر بین کارمندان و افراد ملاقات کننده امکان ندارد، کارمندان نیز مؤظف هستند که از ماسک استفاده کنند. اما در مکان هایی که در آنجا بر اساس رهنمودهای انستیتوت ملی صحت عامه دیگر اقدامات کنترل شیوع عفونت مانند استفاده از محافظ شفاف پلاستیکی پوشاننده صورت، دیواره ی جدا کننده و موارد مشابه بکار رفته است استفاده از ماسک برای کارمندان ضروری نمی باشد.
 - وظیفه استفاده از ماسک شامل اطفال زیر 12 سال و کسانی که به دلایل طبی یا علل دیگر نمی توانند از آن استفاده کنند نمی شود.
- تمام کمون ها می توانند بر مبنای وضعیت محلی میزان سرایت عفونت رهنمودها و مقررات سختگیرانه تری وضع کنند. به همین خاطر مهم است پیگیری کنیم که چه نوع توصیه ها و مقرراتی در کمون محل زندگی مان اعمال می شود.

سطح اقدامات C (سطح اقدامات نسبتاً بالا، تنظیم شده بر اساس آیین نامه کووید 19 فصل 5C):

کودکستان ها، مکاتب، پوهنتونها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب فنی و حرفوی

- مانند سایر مناطق کشور، سطح اقدامات برای مکاتب و کودکستانها با علامه ی رنگ زرد بر اساس مدل چراغ ترافیکی اعمال می شود. بررسی های محلی باید بر مبنای وضعیت میزان سرایت عفونت انجام گیرد، این بدان معناست که کمون مربوطه مانند مراجع صلاحیت دار کنترل شیوع عفونت، با توجه به ارزیابی های تخصصی در جاهایی که ضرورت هست، می

تواند فیصله کند که سطح اقدامات به مرحله سرخ تغییر نماید. با این وجود در صورتیکه شرایط ایجاب نماید ممکن است که دولت توصیه های ملی در مورد سطح اقدامات سرخ ارایه کند.

- فضاها ی پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی، مکاتب حرفوی، آموزش دوره ابتداییه و متوسطه بزرگسالان، و بزرگسالانی که مطابق قانون آموزش دوره جامع مقدماتی و قانون ادغام آموزش دریافت می کنند بعلاوه ی فعالیت کورس های تحت نظر انجمن دانشجویی و مرکز دانشهای تکمیلی برای تمام محصلین و شاگردان بسته می باشد. با این وجود کتابخانه-ها و سالن های مطالعه در این مکانها می توانند باز باشند. از سوی دیگر کارمندان از قوانین مربوط به شرایط کاری مطابق وضعیت موجود پیروی می کنند. تدریس آنلاین و غیرحضوری انجام می شود.
- فضاها ی مکاتب تایید شده بر اساس فصل 6A قانون حق انتخاب آزاد مکاتب (هدف در اینجا مکاتب غیردولتی است) نباید برای شاگردان بسته باشند. مکاتب شبانه روزی باید از رهنمودها و مقررات مربوط به مؤسسات تحصیلات عالی مردمی (Folkehøyskoler) پیروی کنند، درحالیکه مکاتب غیرشبانه روزی باید از رهنمودها و مقررات مربوط به دوره آموزش متوسطه پیروی کنند.
- پوهنتون ها، مؤسسات تحصیلات عالی و مکاتب حرفوی می توانند از شرط تعطیل شدن استثنا شوند، در صورتیکه دسترسی به محل تحصیل به دلیل حفظ پیشرفت تحصیلی و تعلیمی محصلین و همچنین انجام آزمایش ها و مهارتهای آموزشی که امکان برگزاری آنلاین آنها ممکن نیست ضروری باشد.
- تدریس به حالت عادی و معمول در گروه های خرد تا حداکثر 10 نفر مجاز است.

برنامه های تنظیم شده

- برای انجام برنامه های تنظیم شده مقررات ملی اعمال می شود.

فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت

- فعالیتهای فرهنگی، ورزشی و اوقات فراغت برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال می تواند باز باشد. برنامه ریزی و سازماندهی کردن فعالیتهای ورزشی در محیطهای سر بسته برای

اشخاص 20 سال و بالاتر مجاز نمی باشد. و این ممنوعیت شامل فعالیتهای اوقات فراغت مانند تمرینات و امتحانات تنظیم شده مربوط به گروه گر (هم خوانی)، همنازی و تیاترنیزی می شود. اما تمرینات برنامه ریزی شده در فضای سر بسته برای ورزشکاران حرفوی مجاز می باشد.

- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به خدمات آبگرم (Spa)، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه اینها برای انجام شنا که از طرف مکاتب ترتیب داده شده، کورس ها و تمرینات شنای سازماندهی شده برای اشخاص زیر 20 سال، برای ورزشکاران حرفوی، و همچنین برای بازپروری، توانمند سازی و درمان فردی باز می باشد.

محل کار

- دورکاری یا کارکردن از خانه برای کسانی که امکان آن را دارند اجباری است. تا زمانی که دورکاری و انجام وظیفه از خانه برای کارمندان قابل عمل می باشد، صاحب کاران وظیفه دارند که انجام آن را اجرایی کنند. صاحب کاران باید ثبوت داشته باشند که موضوع دورکاری و نحوه ی اجرای آن به کارمندان اطلاع داده شده است. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر ضروری تلقی شود. با این حال شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه شامل کسانی می شود که امکانات آن را دارند.

فروشگاه ها و خدمات

- فروشگاه ها و دکان ها می توانند باز باشند.
- خدماتی که بصورت انفرادی ارائه می شود مانند آرایشگاه ها و مشابه آن می توانند باز باشند.

رستوران ها، کافه ها، میکده ها (Bar) و هتل ها

- ارائه ی نوشیدنی های الکلی ممنوع است، در غیر آن مقررات ملی اعمال می شود.

کسب و کارها، مشاغل و محل های ذیل می بایست بسته باشند

- سالن ها و باشگاه های ورزش (جیم)، با این حال ارائه ی خدمات ذیل می توانند باز باشند:

- ارزیابی خدمات برای اشخاصی که باشند ی همان کمون هستند.
 - تمرینات بازپروری، توانمند سازی که بصورت فردی و یا درگروه های خرد با حضور خود شخص برنامه ریزی کننده ارائه می شود.
 - تمرین و درمان انفرادی که برای آن می توان از قبل وقت ملاقات معین کرد.
- حوض های آب بازی، پارک های آبی، محلهای مربوط به خدمات آبگرم (Spa)، حوض های آب بازی هتل ها و دیگر جاهای مشابه اینها بسته می شوند، با این حال ارائه ی خدمات ذیل می توانند بازباشند:
 - انجام شنا که از طرف مکاتب ترتیب داده شده، کورس ها و تمرینات شنای سازماندهی شده برای اشخاص زیر 20 سال و شنا برای ورزشکاران حرفوی.
 - تمرینات بازپروری، توانمند سازی که بصورت فردی و یا درگروه های خرد با حضور خود شخص برنامه ریزی کننده ارائه می شود.
 - سایر درمان های انفرادی که برای آن می توان از قبل وقت ملاقات معین کرد و شنا (تمرینات داخل آب) بخشی از آن برنامه ی درمانی است.
 - پارک های تفریحی، سالن های سرگرمی و بازی بینگو، مراکز سرگرمی و بازی اطفال و سالن های بوولینگ و دیگر مکان های مشابه.
 - موزیم ها.
 - سینما، تئاتر، محل های برگزاری کنسرت و مراکز فرهنگی و سرگرمی مشابه.
 - سایر مکان های دولتی-عمومی و محل هایی که در آنجا برنامه های فرهنگی - سرگرمی و یا فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت در فضای سر بسته باعث تجمع افراد می شود.
 - مکان های دولتی-عمومی و جاهای دیگر که در آنجا فعالیتهای برنامه ریزی شده فرهنگی، ورزشی و اوقات فراغت انجام می شود می تواند برای اطفال و نوجوانان زیر 20 سال باز باشد، همچنین فعالیت هایی که در محیط بیرونی برای بزرگسالان انجام می شود و تمرینات برنامه ریزی شده در فضای بیرونی و سر بسته برای ورزشکاران حرفوی، در صورتیکه در این مکان ها هیچگونه فعالیت مربوط به اوقات فراغت برای سایر افراد انجام نگیرد.

توصیه ها:

- هر شخص بیشتر از 5 نفر مهمان در خانه ی خود نباید داشته باشد. تقاضا می شود که دیدارها در فضای بیرون از خانه صورت گیرد.
 - در ملاقات با کسانی که در معرض خطر بالای مریض شدن قرار دارند و یا در موقعیت هایی که احتمال خطر سرایت عفونت بالاتر به نظر می رسد (بطور مثال: فعالیت های جسمی با شدت بالا، آواز خواندن یا فریاد کشیدن) باید فاصله ی 2 متر را رعایت کرد.
 - از سفرهای غیر ضروری باید اجتناب کنید. سفر و رفت و آمد به محل کار باید یک امر ضروری تلقی شود. با این وجود شرط دورکاری و انجام وظیفه از خانه شامل اکثر افراد می شود.
 - به باشنده گان ساکن در هر کمون توصیه می شود که از مراکز خرید و فروشگاه های کلان محلی استفاده کنند.
 - باشنده گان کمون می توانند به خانه های تفریحی بروند، اما فقط با اعضای فامیل خودشان. باید قبل از رفتن به آنجا، تمام سودا و خریدتان را از کمون خودتان خریداری کنید. از رفتن به دکانها، رستورانها و یا مکان های ملاقات با حضور افراد زیاد در کمونی که خانه کوهستانی یا تفریحی در آن قرار دارد خودداری کنید. فاصله خود را با دیگران در پیست اسکی، لغت اسکی و در مکان های پیاده روی حفظ کنید. بررسی کنید که در کمونی که خانه کوهستانی یا تفریحی قرار دارد کدام توصیه ها و مقررات اعمال می شود و آنها را رعایت کنید. از پذیرفتن مهمان و ملاقات کننده خودداری کنید.
- رهنمودهای FHI برای استفاده از امکانات پیست های اسکی را ببینید.
- کمون ها و اداره ی ولایتی امور کمون ها، باید اقدامات تکمیلی ترو بیشتری برای استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی وضع کنند، بطور مثال می توان فقط از ظرفیت 50 فیصدی وسایل ترانسپورتی استفاده کرد.

وظیفه استفاده از ماسک

- هنگامی که امکان حفظ حداقل فاصله یک متر نیست، البته به غیر از زمان عبور و مرور کوتاه از کنار دیگران به جز اعضای فامیل، باید در فروشگاه ها، فضاهای عمومی مراکز خرید،

رستوران‌ها و مکان‌های فروش و ارایه غذا، مراکز عقیدتی و مذهبی، وسایل ترانسپورت عمومی، فضاهای داخلی ایستگاه‌ها، محل‌ها و مراکزی که در آنجا فعالیت‌های کلتوری، ورزشی و برنامه‌های اوقات فراغت انجام می‌شود از ماسک استفاده شود.

- مسافران در داخل تاکسی باید از ماسک استفاده کنند. قبل از سوار شدن در تاکسی باید مسافران ماسک را بپوشند، و پیش از خاتمه سفر و پایین شدن از تاکسی نباید ماسک را از صورت بردارند. و تا زمانی که مسافر در داخل تاکسی هست در پیور هم مؤظف به استفاده از ماسک می‌باشد.

- در جاهایی که رعایت حفظ فاصله حداقل یک متر بین کارمندان و افراد ملاقات‌کننده امکان ندارد، کارمندان نیز مؤظف هستند که از ماسک استفاده کنند. اما در مکان‌هایی که در آنجا بر اساس رهنمودهای انستیتوت ملی صحت عامه دیگر اقدامات کنترل شیوع عفونت مانند استفاده از محافظ شفاف پلاستیکی پوشاننده صورت، دیواره‌ی جداکننده و موارد مشابه بکاررفته است استفاده از ماسک برای کارمندان ضروری نمی‌باشد.

- وظیفه استفاده از ماسک شامل اطفال زیر 12 سال و کسانی که به دلایل طبی یا علل دیگر نمی‌توانند از آن استفاده کنند نمی‌شود.

تمام کمون‌ها می‌توانند بر مبنای وضعیت محلی میزان سرایت عفونت رهنمودها و مقررات سختگیرانه تری وضع کنند. به همین خاطر مهم است پیگیری کنیم که چه نوع توصیه‌ها و مقرراتی در کمون محل زندگی مان اعمال می‌شود.

چه می‌شود زمانی که یک شیوع ناگهانی منطقه‌ای رخ می‌دهد، و دولت باید در مورد انجام اقدامات فیصله کند؟

ریاست صحت عامه و انستیتوت ملی صحت عامه پس از گفتگو با کمون‌های مربوطه و والی ولایت، به دولت پیشنهاد می‌کند که کدام یک از کمون‌ها باید اقدامات لازم را وضع کنند، و این اقدامات در کدام سطح قرار گیرند.

سطح اقدامات بر اساس مقررات و آیین‌نامه‌ی کووید 19 فصل 5A، 5B و 5C تنظیم شده است.

همچنین توصیه‌هایی نیز ارایه می‌شود که در این آیین‌نامه تنظیم نشده است.

ممکن است شرایط محلی خاصی وجود داشته باشد که باعث شود با وجود اینکه بعضی از

کمون ها بی که شامل این تصمیمات شده اند، مقررات و توصیه های سختگیرانه تری هم در نظر بگیرند. همراه با سطح اقدامات مختلف یک مجموعه از رهنمودها نیز وجود دارد که در آیین نامه تنظیم نشده اند.

اگر کمون ها بخواهند، می توانند آیین نامه ی محلی اتخاذ کنند که اقدامات دولت را تقویت کند. اما از سوی دیگر آنها امکان تصمیم گیری در مورد آسان تر کردن اقدامات سختگیرانه را ندارند. بسته به میزان پیشرفت وضعیت سرایت و شیوع ناگهانی عفونت، دولت می تواند فیصله کند که بطور مثال یک کمون بعد از مدتی از سطح اقدامات A به سطح اقدامات C برود.

مثالی از شیوع ناگهانی عفونت در Nordre Follo

کمون Nordre Follo در رخصتی آخر هفته تاریخ 24-22 جنوری دچار شیوع ناگهانی عفونت از نوع بسیار مسری (سرایت کننده) و ویروس جهش یافته انگلیسی شد، که دیگر نمی توانست آن را از طریق موارد شناخته شده مرتبط به خارج از کشور ردیابی کرد. کمون Nordre Follo در یکپارچگی بسیار نزدیک با منطقه اسلو (Oslo) و فولو (Follo) قرار دارد، که به همین دلیل نیاز شدید برای داشتن اقدامات سخت و هماهنگ بین بسیاری از کمون ها بوجود آمد.

پس از جلسه بین کمون ها، ریاست صحت عامه، انسنتیوت ملی صحت عامه و والی ولایت، توافق شد که دولت می بایست یک فیصله اساسی و جمعی برای کمون ها اتخاذ کند. راه حل دیگری توانست این باشد، 25 کمونی که تحت تأثیر مسقیم یا غیر مسقیم شیوع ناگهانی عفونت قرار داشتند، باید 25 نوع آیین نامه و توصیه های مختلف محلی اتخاذ، و با یکدیگر برای جلوگیری از عواقب ناگوار اقدامات متفاوت هماهنگی می کردند. انجام این کار چندین روز در برمی گرفت و اطلاع رسانی در مورد این اقدامات را به شهروندان بسیار مشکل می کرد.

Nordre Follo و 9 کمون دیگر که در یکپارچگی بسیار نزدیک با یکدیگر قرار دارند از بین اقدامات مختلف، سطح اقدامات A را دریافت کرده بودند. 15 کمون دیگر که در نواحی اطراف این کمون ها قرار داشتند، از بین اقدامات مختلف، سطح اقدامات B را دریافت کرده بودند.

