

## **Poziom obostrzeń A (Szczególnie wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5A rozporządzenie o COVID-19):**

### **Przedszkola, szkoły, uniwersytety, szkoły wyższe oraz szkoły policealne**

- Żółty poziom reżimu sanitarnego, zgodnie z modelem sygnalizacji świetlnej, obowiązuje w szkołach i w przedszkolach tak samo, jak w pozostałej części kraju. Należy dokonywać lokalnych ocen na podstawie rozwoju sytuacji epidemiologicznej, co oznacza, że gmina jako organ odpowiedzialny za działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, może podjąć decyzję o wprowadzeniu poziomu czerwonego, jeśli na podstawie przeprowadzonej analizy sytuacji epidemiologicznej uzna to za konieczne. Rząd będzie jednak mógł wydać ogólnokrajowe zalecenia o wejściu na poziom czerwony, jeśli sytuacja będzie za tym przemawiać.
- Pomieszczenia na terenie uniwersytetów, szkół wyższych i policealnych zostają zamknięte dla wszystkich studentów a nauczanie odbywa się zdalnie. Pracownicy stosują się do zasad ogólnie obowiązujących na rynku pracy. Dla uniwersytetów, szkół wyższych oraz szkół policealnych można zastosować wyjątek od wymogu zamknięcia lokali, jeśli dostęp do pomieszczeń jest decydujący dla studentów, którzy są uzależnieni od możliwości korzystania z laboratoriów, warsztatów lub praktyk, których nie można przeprowadzić zdalnie i jest to konieczne do osiągnięcia postępów w nauce zgodnie z planem, a studenci będą regularnie poddawani testom na COVID-19 zgodnie z zaleceniami władz epidemiologicznych w gminie. Również biblioteki i czytelnie mogą być otwarte dla studentów regularnie testowanych na COVID-19.

### **Wydarzenia**

- Zakazuje się organizacji wszelkich wydarzeń poza domem, zarówno pod dachem jak i na powietrzu, za wyjątkiem pochówków, uroczystości pogrzebowych, ceremonii ślubnych i chrztów. W pochówkach i uroczystościach pogrzebowych nie może uczestniczyć więcej niż 30 osób, przy czym wszyscy zgromadzeni muszą mieć stałe, przypisane miejsca siedzące. Na ceremoniach ślubnych obecni mogą być młoda para, osoba udzielająca ślubu oraz dwóch świadków. Na chrzcie obecni mogą być dziecko, rodzice, ksiądz i maksymalnie dwóch rodziców chrzestnych.
- Dozwolona jest organizacja wydarzeń zdalnych, przy obecności najwyżej pięciu osób na miejscu, dodatkowo do niezbędnego personelu realizacji

produkcji.

### **Aktywność sportowa i rekreacyjna**

- Nie jest dozwolone organizowanie zajęć sportowych dla dorosłych i młodzieży (z dwoma wyjątkami, opisanymi poniżej). To samo dotyczy zajęć rekreacyjnych, takich jak zorganizowane ćwiczenia, treningi oraz próby chóru, orkiestry czy teatru.
- Dozwolone są zajęcia sportowe i rekreacyjne na powietrzu dla dzieci i młodzieży poniżej 20 r.ż., o ile odbywają się w grupach do 10 osób, a wszyscy uczestnicy pochodzą z tej samej gminy. Zaleca się, żeby zajęcia odbywały się w sposób umożliwiający utrzymanie przynajmniej dwumetrowego dystansu między uczestnikami.
- Dozwolone są zajęcia sportowe i rekreacyjne na świeżym powietrzu organizowane dla osób z uzależnieniami lub poważnymi chorobami psychicznymi, o ile odbywa się to w plenerze w grupach do 5 osób, a uczestnicy są z tej samej gminy.

### **Miejsca pracy**

- Tam gdzie to możliwe, nakazuje się pracę zdalną z domu. Pracodawcy mają zadbać, aby pracownicy, w miarę możliwości praktycznych, pracowali z domu. Pracodawcy muszą udokumentować, że udzielili pracownikom informacji, jak praca w danym przedsiębiorstwie ma się odbywać. Podróż do pracy uznawana jest za podróż konieczną. Tam, gdzie jest to możliwe, obowiązuje jednak wymóg pracy zdalnej z domu.

### **Sklepy i usługi**

Wszystkie sklepy i domy towarowe są zamknięte, z wyjątkiem:

- sklepów spożywczych, w tym kiosków, sklepów ze zdrową żywnością i innych punktów sprzedających głównie żywność.
- punktów handlowych zajmujących się głównie sprzedażą karmy dla zwierząt i innych niezbędnych artykułów dla zwierząt domowych i gospodarskich
- aptek
- sklepów medycznych
- salonów optycznych
- sklepów monopolowych

- usług świadczonych jeden-na-jeden, takich jak fryzjer, kosmetyczka, tatuażysta itp.
- usług w sektorze zdrowia takich, jak fizjoterapeuci, chiropraktycy, podolodzy itp.
- stacji benzynowych
- kwaciarni ze stałym punktem sprzedaży, które są zarejestrowane w Centralnym Rejestrze Osób Prawnych jako sklepy detaliczne z kwiatami i roślinami, o powierzchni sprzedaży nieprzekraczającej 250 mkw, z obrotem obejmującym głównie sprzedaż kwiatów z bardzo krótkim okresem życia i gdzie takie rodzaje kwiatów stanowią znaczącą częśći asortymentu.
- handlu artykułami dla rolnictwa i produkcji zwierzęcej
- działalności magazynowej i hurtowej w sklepach budowlanych, prowadzących sprzedaż dla firm rzemieślniczych i tym podobnych

Sklepy i magazyny mogą być otwarte w celu wydania wcześniej zamówionych towarów, jeśli wydanie towaru może odbywać się w reżimie sanitarnym.

### **Restauracje, kawiarnie, bary i hotele**

- Lokale gastronomiczne są zamknięte, ale dozwolone jest serwowanie dań na wynos.
- Obowiązuje zakaz serwowania alkoholu.
- Lokale gastronomiczne w hotelach mogą serwować posiłki dla gości nocujących.

### **Zamknięte pozostają następujące rodzaje działalności i miejsc**

- Centra treningowe.
- Baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe i tym podobne.
- Budynki przeznaczone do sprawowania kultu religijnego i czynności religijnych oraz światopoglądowych, z wyjątkiem uroczystości pogrzebowych i uroczystości pogrzebowych, ślubów, chrztów oraz rozmów reprezentanta społeczności religijnej lub światopoglądowej z pojedynczymi osobami.
- Biblioteki.
- Parki rozrywki, hale do gry w bingo, hale gier, sale zabaw, kręgielnie i tym podobne obiekty.
- Muzea.
- Kina, teatry, sale koncertowe i tym podobne miejsca kultury i rozrywki.
- Inne miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, rozrywkowe lub rekreacyjne, przy których ludzie gromadzą się pod dachem.

## Zalecenia:

- Wszyscy powinni unikać odwiedzin i spotkań we własnym domu. Wyjątek stanowią:
  - Świadczenie niezbędnych domowych usług opiekuńczych oraz odwiedziny u osób u schyłku życia.
  - Osoby mieszkające samotnie, mogą one chodzić w odwiedziny lub być odwiedzane przez jedną do dwóch stałych osób z kręgu przyjaciół lub jednego stałego gospodarstwa domowego.
  - Dzieci, oprócz odwiedzin dzieci w własnej kohorty przedszkolnej lub szkolnej, i młodzież mogą przyjmować odwiedziny lub chodzić w odwiedziny do jednego lub dwóch stałych przyjaciół.
- Tak, gdzie możesz, utrzymuj przynajmniej 2 metrowy dystans od innych osób. Wyjątek stanowią osoby z własnego gospodarstwa domowego i inne osoby bliskie. Szczególnie istotne jest utrzymywanie zalecanego dystansu podczas przebywania w pomieszczeniach.
- Wszyscy powinni unikać podróży, jeśli nie są one konieczne. Podróż do pracy należy uznać za podróż konieczną. Zdecydowaną większość osób będzie jednak obowiązywała praca zdalna z domu.
- Mieszkańcom gminy odradza się wyprawy do otwartych centrów handlowych i domów towarowych w sąsiednich gminach.
- Mieszkańcy gminy mogą wybrać się do domku wypoczynkowego, ale tylko w towarzystwie osób z tego samego gospodarstwa domowego. Zróbcie wszystkie zakupy przed wyjazdem, we własnej gminie. Nie chodźcie do sklepów, lokali gastronomicznych ani miejsc zgromadzeń ludzi w gminie miejsca wypoczynku. Utrzymujcie duży dystans od innych osób na trasie narciarskiej, na wyciągu narciarskim i podczas wycieczek pieszych. Sprawdźcie, jakie zalecenia i zasady obowiązują w gminie wypoczynku i stosujcie się do nich. Nie przyjmujcie odwiedzin.  
[Zobacz rady FHI dotyczące korzystania z ośrodków narciarskich.](#)
- Gminy i województwa powinny zwiększyć ograniczenia w transporcie publicznym, na przykład dopuszczać zajęcie nie więcej niż połowy miejsc w środku transportu.

- Osoby, u których występuje wysokie ryzyko poważnej choroby lub śmierci w przypadku zarażenia koronawirusem, powinny się bardziej chronić.
- Osoby prowadzące działalność polegającą na świadczeniu usług jeden-na-jeden, na przykład fryzjerzy, muszą wprowadzić zwiększone środki bezpieczeństwa w sytuacjach, gdzie nie można zachować metrowego dystansu lub ograniczyć bądź tymczasowo zawiesić ofertę usług wymagających bliskiego kontaktu twarzą w twarz.
- Przeprowadzanie testów i monitorowanie w przypadku osób będących w bliskim kontakcie oraz członków gospodarstwa domowego:
  - osobom, które są na kwarantannie z powodu kontaktu z osobą zarażoną zaleca się przeprowadzenie testu 7-10 dnia kwarantanny.
  - osoby, które były w bliskim kontakcie w kontekście ogniska zmutowanego koronawirusa, poddają się testowi PCR zarówno na początku kwarantanny (jak tylko zostaną zdefiniowane jako osoby, które były w bliskim kontakcie) oraz pod koniec kwarantanny (najwcześniej 7 dnia).
  - członkowie gospodarstwa domowego osoby, która była w bliskim kontakcie, powinny przebywać na kwarantannie do czasu otrzymania pierwszego wyniku testu PCR tej osoby. Te zasady obowiązują w przypadku ognisk brytyjskiego wariantu koronawirusa.

### **Obowiązek noszenia maseczki**

- Kiedy nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu, nie licząc krótkotrwałego mijania osób innych niż członkowie gospodarstwa domowego, trzeba nosić maseczkę w sklepach, przestrzeniach wspólnych centrów handlowych, w lokalach gastronomicznych, budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego oraz czynności religijnych i świątopoglądowych, w transporcie zbiorowym oraz w budynkach stacji oraz w lokalach, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne.
- Pasażerowie taksówek mają nosić maseczki. Pasażer ma nałożyć maseczkę przed wejściem do taksówki i nie może jej zdejmować przed zakończeniem przewozu i wyjściem z taksówki. Obowiązek noszenia maseczki dotyczy również kierowcy, jeżeli ma w taksówce pasażera.

- Obowiązek noszenia maseczki mają też pracownicy w miejscach, gdzie nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu od odwiedzających. Nie dotyczy to pracowników w miejscach, gdzie wdrożono inne środki ochrony przed zakażeniem dla pracowników takie jak przyłbice, ścianki działowe i tym podobne, zgodnie z zaleceniami Instytutu zdrowia publicznego (Folkehelseinstituttet).
- Obowiązek noszenia maseczki nie dotyczy dzieci poniżej 12 roku życia i osób, które nie mogą nosić maseczki z powodów medycznych lub innych.

Wszystkie gminy mogą wprowadzać obostrzenia i zalecenia w oparciu o lokalną sytuację epidemiologiczną. Dlatego ważne jest, żeby na bieżąco śledzić zalecenia obowiązujące we własnej gminie.

### **W tych gminach złagodzone obostrzenia z poziomu A na poziom B lub utrzymano poziom B:**

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

Poniżej lista obostrzeń na poziomie B (Wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5B rozporządzenia o covid-19):

### **Poziom obostrzeń B (Wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5B rozporządzenia o COVID-19):**

#### **Przedszkola, szkoły, uniwersytety, szkoły wyższe oraz szkoły policealne**

- Żółty poziom reżimu sanitarnego, zgodnie z modelem sygnalizacji świetlnej, obowiązuje w szkołach i w przedszkolach tak samo, jak w pozostałej części kraju. Należy dokonywać lokalnych ocen na podstawie rozwoju sytuacji epidemiologicznej, co oznacza, że gmina jako organ odpowiedzialny za działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, może podjąć decyzję o wprowadzeniu poziomu czerwonego, jeśli na podstawie przeprowadzonej analizy sytuacji epidemiologicznej uzna to za konieczne. Rząd będzie jednak mógł wydać ogólnokrajowe zalecenia o wejściu na poziom czerwony, jeśli sytuacja będzie za tym przemawiać.
- Pomieszczenia na terenie uniwersytetów, szkół wyższych, szkół policealnych, pomieszczenia wykorzystywane do kształcenia dorosłych w

szkole podstawowej, dorosłych w szkole średniej oraz dorosłych uczestniczących w kształceniu na podstawie ustawy wdrożeniowej i ustawy integracyjnej, do prowadzenia kursów organizowanych przez stowarzyszenia edukacyjne i w ramach programu Kompetanseplus, są zamknięte dla wszystkich uczniów i studentów. Biblioteki i czytelnie w tych pomieszczeniach mogą jednak pozostać otwarte. Pracownicy stosują się do zasad ogólnie obowiązujących na rynku pracy. Nauczanie odbywa się zdalnie.

- Dla uniwersytetów, szkół wyższych oraz szkół policealnych można zastosować wyjątek od wymogu zamknięcia lokali, jeśli dostęp do pomieszczeń jest decydujący dla studentów, którzy są uzależnieni od możliwości korzystania z laboratoriów, warsztatów lub praktyk, których nie można przeprowadzić zdalnie i jest to konieczne do osiągnięcia postępów w nauce zgodnie z planem.
- Pomieszczenia w szkołach działających na podstawie rozdziału 6A ustawy o szkołach niepublicznych nie będą zamknięte dla uczniów. Szkoły z internatem mają stosować się do zasad i zaleceń obowiązujących dla szkół ludowych, natomiast szkoły bez internatu stosują się do zasad i zaleceń dla szkolnictwa średniego.
- Te instytucje mogą pozostać otwarte, jeśli dostęp do pomieszczeń jest decydujący dla studentów, którzy są uzależnieni od możliwości korzystania z laboratoriów, warsztatów lub praktyk, których nie można przeprowadzić zdalnie i jest to konieczne do osiągnięcia postępów w nauce zgodnie z planem.

## **Wydarzenia**

- Zabrania się organizacji wydarzeń poza domem, zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz, z wyjątkiem zgromadzeń o charakterze religijnym lub światopoglądowym oraz ceremonii w budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego i czynności religijnych i światopoglądowych, w ceremonii ślubnych, pogrzebowych, chrztów i konfirmacji.
- W wydarzeniach w budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego oraz czynności religijnych i światopoglądowych nie może uczestniczyć więcej niż 20 osób, przy czym wszyscy zgromadzeni muszą mieć stałe, przypisane miejsca siedzące. W przypadku pochówków i uroczystości pogrzebowych, obowiązuje liczba osób określona w zasadach

ogólnokrajowych.

- Dozwolona jest organizacja wydarzeń zdalnych, przy obecności najwyżej pięciu osób na miejscu, dodatkowo do niezbędnego personelu realizacji produkcji.

### **Aktywność sportowa i rekreacyjna**

- Można otworzyć zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia. Nie jest dozwolone organizowanie zajęć sportowych w pomieszczeniach dla osób w wieku 20 lat lub starszych. To samo dotyczy zajęć rekreacyjnych, takich jak zorganizowane ćwiczenia, treningi oraz próby chóru, orkiestry czy teatru. W pomieszczeniach dozwolone są jednak zorganizowane treningi dla sportowców zawodowych.
- Baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe itp. są dostępne dla uczestników szkolnych zajęć pływackich, zorganizowanych kursów pływania i treningów pływackich dla osób poniżej 20 roku życia oraz pływania profesjonalnych sportowców, również w celach rehabilitacyjnych, usprawniających i leczenia indywidualnego.

### **Miejsca pracy**

- Tam gdzie to możliwe, nakazuje się pracę zdalną z domu. Pracodawcy mają zadbać, aby pracownicy, w miarę możliwości praktycznych, pracowali z domu. Pracodawcy muszą udokumentować, że udzielili pracownikom informacji, jak praca w danym przedsiębiorstwie ma się odbywać. Podróż do pracy uznawana jest za podróż konieczną. Tam, gdzie jest to możliwe, obowiązują jednak wymóg pracy zdalnej z domu.

### **Sklepy i usługi**

- Sklepy mogą zostać otwarte.
- Usługi świadczone jeden-na-jeden, takie jak fryzjer, mogą być otwarte.

### **Restauracje, kawiarnie, bary i hotele**

- Obowiązuje zakaz serwowania alkoholu.

### **Zamknięte pozostają następujące rodzaje działalności i miejsc**



- Centra treningowe, ale mogą być otwarte w celu świadczenia następujących usług:
  - zajęcia rehabilitacyjne i usprawniające prowadzone indywidualnie lub w mniejszych grupach z organizatorem.
  - indywidualne zajęcia treningowe i terapeutyczne, na które można się umówić na konkretną godzinę.
- Zamknięte są baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe itp., ale mogą być otwarte w celu świadczenia następujących usług:
  - zajęcia pływackie, zorganizowane kursy pływania oraz zorganizowane treningi pływackie dla dzieci oraz młodzieży poniżej 20 r.ż. oraz pływanie sportowców zawodowych.
  - zajęcia rehabilitacyjne i usprawniające prowadzone indywidualnie lub w mniejszych grupach z organizatorem.
  - inne rodzaje terapii indywidualnych, gdzie można umówić się na konkretną godzinę, a kąpiel stanowi element terapii.
- Parki rozrywki, hale do gry w bingo, hale gier, sale zabaw, kręgielnie i tym podobne obiekty.
- Muzea.
- Kina, teatry, sale koncertowe i tym podobne miejsca kultury i rozrywki.
- Inne miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, rozrywkowe lub rekreacyjne, przy których ludzie gromadzą się pod dachem.
- Budynki i miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zorganizowane zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne mogą pozostać otwarte dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia, zajęcia na świeżym powietrzu dla dorosłych, zorganizowany trening w pomieszczeniach i na powietrzu dla sportowców zawodowych, przy czym w takich miejscach nie mogą się odbywać zajęcia rekreacyjne dla innych osób.

## **Zalecenia:**

- Nie należy podejmować więcej niż pięcioro gości we własnym domu. Zachęca się do spotkań na powietrzu.
- Ilość kontaktów w ciągu tygodnia nie powinna przekraczać 10 osób nie licząc koniecznych kontaktów w kontekście pracy, członków gospodarstwa domowego oraz kohort przedszkolnych i szkolnych.
- Należy utrzymywać dwumetrowy dystans przy kontakcie z osobami należącymi do grup ryzyka oraz w sytuacjach, gdy ryzyko zakażenia uznaje się za podwyższone (na przykład przy intensywnym wysiłku fizycznym, śpiewaniu lub wołaniu)
- Wszyscy powinni unikać podróży, jeśli nie są one konieczne. Podróż do pracy należy uznać za podróż konieczną. Zdecydowaną większość osób będzie jednak obowiązywała praca zdalna z domu.
- Mieszkańcom gminy zaleca się korzystanie w lokalnych centrów handlowych/domów towarowych.
- Mieszkańcy gminy mogą wybrać się do domu domku wypoczynkowego, ale tylko w towarzystwie osób z tego samego gospodarstwa domowego. Zróbcie wszystkie zakupy przed wyjazdem, we własnej gminie. Nie chodźcie do sklepów, lokali gastronomicznych ani miejsc zgromadzeń ludzi w gminie miejsca wypoczynku. Utrzymujcie duży dystans od innych osób na trasie narciarskiej, na wyciągu narciarskim i podczas wycieczek pieszych. Sprawdźcie, jakie zalecenia i zasady obowiązują w gminie wypoczynku i stosujcie się do nich. Nie przyjmujcie odwiedzin.  
[Zobacz rady FHI dotyczące korzystania z ośrodków narciarskich.](#)
- Gminy i województwa powinny zwiększyć ograniczenia w transporcie publicznym, na przykład dopuszczać zajęcie nie więcej niż połowy miejsc w środku transportu.
- Osoby, u których występuje wysokie ryzyko poważnej choroby lub śmierci w przypadku zarażenia koronawirusem, powinny się bardziej chronić.
- Osoby prowadzące działalność polegającą na świadczeniu usług jeden-na-jeden, na przykład fryzjerzy, muszą wprowadzić zwiększone środki bezpieczeństwa w sytuacjach, gdzie nie można zachować metrowego dystansu lub ograniczyć bądź tymczasowo zlikwidować ofertę usług wymagających bliskiego kontaktu twarzą w twarz.

- Przeprowadzanie testów i monitorowanie w przypadku osób będących w bliskim kontakcie oraz członków gospodarstwa domowego:
  - osobom, które są na kwarantannie z powodu kontaktu z osobą zarażoną zaleca się przeprowadzenie testu 7-10 dnia kwarantanny.
  - osoby, które były w bliskim kontakcie w kontekście ogniska zmutowanego koronawirusa, poddają się testowi PCR zarówno na początku kwarantanny (jak tylko zostaną zdefiniowane jako osoby, które były w bliskim kontakcie) oraz pod koniec kwarantanny (najwcześniej 7 dnia).
  - członkowie gospodarstwa domowego osoby, która była w bliskim kontakcie, powinny przebywać na kwarantannie do czasu otrzymania pierwszego wyniku testu PCR tej osoby. Te zasady obowiązują w przypadku ognisk brytyjskiego wariantu koronawirusa.

### **Obowiązek noszenia maseczki**

- Kiedy nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu, nie licząc krótkotrwałego mijania osób innych niż członkowie gospodarstwa domowego, trzeba nosić maseczkę w sklepach, przestrzeniach wspólnych centrów handlowych, w lokalach gastronomicznych, budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego oraz czynności religijnych i światopoglądowych, w transporcie zbiorowym oraz w budynkach stacji oraz w lokalach, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne.
- Pasażerowie taksówek mają nosić maseczki. Pasażer ma nałożyć maseczkę przed wejściem do taksówki i nie może jej zdejmować przed zakończeniem przewozu i wyjściem z taksówki. Obowiązek noszenia maseczki dotyczy również kierowcy, jeżeli ma w taksówce pasażera.
- Obowiązek noszenia maseczki obowiązuje też pracowników w miejscach, gdzie nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu od odwiedzających. Nie dotyczy to pracowników w miejscach, gdzie wdrożono inne środki ochrony przed zakażeniem dla pracowników takie jak przyłbice, ścianki działowe i tym podobne, zgodnie z zaleceniami Instytutu zdrowia publicznego (Folkehelseinstituttet).
- Obowiązek noszenia maseczki nie dotyczy dzieci poniżej 12 roku życia i osób, które nie mogą nosić maseczki z powodów medycznych lub innych.

Wszystkie gminy mogą wprowadzać obostrzenia i zalecenia w oparciu o lokalną sytuację epidemiologiczną. Dlatego ważne jest, żeby na bieżąco śledzić zalecenia obowiązujące we własnej gminie.

**Poziom obostrzeń C (Dość wysoki poziom obostrzeń, uregulowany w rozdziale 5C rozporządzenia o COVID-19):**

**Przedszkola, szkoły, uniwersytety, szkoły wyższe oraz szkoły policealne**

- Żółty poziom reżimu sanitarnego, zgodnie z modelem sygnalizacji świetlnej, obowiązuje w szkołach i w przedszkolach tak samo, jak w pozostałej części kraju. Należy dokonywać lokalnych ocen na podstawie rozwoju sytuacji epidemiologicznej, co oznacza, że gmina jako organ odpowiedzialny za działania zapobiegające rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, może podjąć decyzję o wprowadzeniu poziomu czerwonego, jeśli na podstawie przeprowadzonej analizy sytuacji epidemiologicznej uzna to za konieczne. Rząd będzie jednak mógł wydać ogólnokrajowe zalecenia o wejściu na poziom czerwony, jeśli sytuacja będzie za tym przemawiać.
- Pomieszczenia na terenie uniwersytetów, szkół wyższych, szkół policealnych, pomieszczenia wykorzystywane do kształcenia dorosłych w szkole podstawowej, dorosłych w szkole średniej oraz dorosłych uczestniczących w kształceniu na podstawie ustawy wdrożeniowej i ustawy integracyjnej, do prowadzenia kursów organizowanych przez stowarzyszenia edukacyjne i w ramach programu Kompetanseplus, są zamknięte dla wszystkich uczniów i studentów. Biblioteki i czytelnie w tych pomieszczeniach mogą jednak pozostać otwarte. Pracownicy stosują się do zasad ogólnie obowiązujących na rynku pracy. Nauczanie odbywa się zdalnie.
- Pomieszczenia w szkołach działających na podstawie rozdziału 6A ustawy o szkołach niepublicznych nie będą zamknięte dla uczniów. Szkoły z internatem mają stosować się do zasad i zaleceń obowiązujących dla szkół ludowych, natomiast szkoły bez internatu stosują się do zasad i zaleceń dla szkolnictwa średniego.
- Dla uniwersytetów, szkół wyższych oraz szkół policealnych można zastosować wyjątek od wymogu zamknięcia lokali, jeśli dostęp do

pomieszczeń jest decydujący dla studentów, którzy są uzależnieni od możliwości korzystania z laboratoriów, warsztatów lub praktyk, których nie można przeprowadzić zdalnie i jest to konieczne do osiągnięcia postępów w nauce zgodnie z planem.

- Dozwolone jest nauczanie stacjonarne w mniejszych grupach do 10 osób.

## **Wydarzenia**

- W przypadku wydarzeń obowiązują zasady ogólnokrajowe.

## **Aktywność sportowa i rekreacyjna**

- Można otworzyć zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia. Nie jest dozwolone organizowanie zajęć sportowych w pomieszczeniach dla osób w wieku 20 lat lub starszych. To samo dotyczy zajęć rekreacyjnych, takich jak zorganizowane ćwiczenia, treningi oraz próby chóru, orkiestry czy teatru. W pomieszczeniach dozwolone są jednak zorganizowane treningi dla sportowców zawodowych.
- Baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe itp. są dostępne dla uczestników szkolnych zajęć pływackich, zorganizowanych kursów pływania i treningów pływackich dla osób poniżej 20 roku życia oraz profesjonalnych sportowców, również w celach rehabilitacyjnych, usprawniających i leczenia indywidualnego.

## **Miejsca pracy**

- Tam gdzie to możliwe, nakazuje się pracę zdalną z domu. Pracodawcy mają zadbać, aby pracownicy, w miarę możliwości praktycznych, pracowali z domu. Pracodawcy muszą udokumentować, że udzielili pracownikom informacji, jak praca w danym przedsiębiorstwie ma się odbywać. Podróż do pracy należy uznać za podróż konieczną. Tam, gdzie jest to możliwe, obowiązuje jednak wymóg pracy zdalnej z domu.

## **Sklepy i usługi**

- Sklepy mogą zostać otwarte.

- Usługi świadczone jeden-na-jeden, takie jak fryzjer, mogą być otwarte.

### **Restauracje, kawiarnie, bary**

- Zakaz serwowania alkoholu, a poza tym obowiązują zasady ogólnokrajowe.

### **Zamknięte pozostają następujące rodzaje działalności i miejsc**

- Centra treningowe, ale mogą być otwarte w celu świadczenia następujących usług:
  - usługi dla osób zamieszkałych w gminie.
  - zajęcia rehabilitacyjne i usprawniające prowadzone indywidualnie lub w mniejszych grupach z organizatorem.
  - indywidualne zajęcia treningowe i terapeutyczne, na które można się umówić na konkretną godzinę.
- Zamknięte są baseny, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe itp., ale mogą być otwarte w celu świadczenia następujących usług:
  - zajęcia pływackie, zorganizowane kursy pływania oraz zorganizowane treningi pływackie dla dzieci oraz młodzieży poniżej 20 r.ż. oraz sportowców zawodowych.
  - zajęcia rehabilitacyjne i usprawniające prowadzone indywidualnie lub w mniejszych grupach z organizatorem.
  - inne rodzaje terapii indywidualnych, gdzie można umówić się na konkretną godzinę, a kąpiel stanowi element terapii.
- Parki rozrywki, hale do gry w bingo, hale gier, sale zabaw, kręgielnie i tym podobne obiekty.
- Muzea.
- Kina, teatry, sale koncertowe i tym podobne miejsca kultury i rozrywki.
- Inne miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, rozrywkowe lub rekreacyjne, przy których ludzie gromadzą się pod dachem.

- Budynki i miejsca użyteczności publicznej, gdzie odbywają się zorganizowane zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne mogą pozostać otwarte dla dzieci i młodzieży poniżej 20 roku życia, prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu dla dorosłych, zorganizowany trening w pomieszczeniach i na powietrzu dla sportowców zawodowych, ale nie mogą się w takich miejscach odbywać zajęcia rekreacyjne dla innych osób.

## Zalecenia

- Nie należy podejmować więcej niż pięcioro gości we własnym domu. Zachęca się do spotkań na powietrzu.
- Należy utrzymywać dwumetrowy dystans przy kontakcie z osobami należącymi do grup ryzyka oraz w sytuacjach, gdy ryzyko zakażenia uznaje się za podwyższone (na przykład przy intensywnym wysiłku fizycznym, śpiewaniu lub wołaniu)
- Wszyscy powinni unikać podróży, jeśli nie są one konieczne. Podróż do pracy należy uznać za podróż konieczną. Zdecydowaną większość osób będzie jednak obowiązywała praca zdalna z domu.
- Mieszkańcom gminy zaleca się korzystanie w lokalnych centrów handlowych/domów towarowych.
- Mieszkańcy gminy mogą wybrać się do domku wypoczynkowego, ale tylko w towarzystwie osób z tego samego gospodarstwa domowego. Zróbcie wszystkie zakupy przed wyjazdem, we własnej gminie. Nie chodźcie do sklepów, lokali gastronomicznych ani miejsc zgromadzeń ludzi w gminie miejsca wypoczynku. Utrzymujcie duży dystans od innych osób na trasie narciarskiej, na wyciągu narciarskim i podczas wycieczek pieszych. Sprawdźcie, jakie zalecenia i zasady obowiązują w gminie wypoczynku i stosujcie się do nich. Nie przyjmujcie odwiedzin. [Zobacz rady FHI dotyczące korzystania z ośrodków narciarskich.](#)
- Gminy i województwa powinny zwiększyć ograniczenia w transporcie publicznym, na przykład dopuszczać zajęcia nie więcej niż połowy miejsc w środku transportu.

## Obowiązek noszenia maseczki

- Kiedy nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu, nie licząc krótkotrwałego mijania osób innych niż członkowie gospodarstwa domowego, trzeba nosić maseczkę w sklepach, przestrzeniach wspólnych centrów handlowych, w lokalach gastronomicznych, budynkach przeznaczonych do sprawowania kultu religijnego oraz czynności religijnych i światopoglądowych, w transporcie zbiorowym oraz w budynkach stacji oraz w lokalach, gdzie odbywają się zajęcia kulturalne, sportowe i rekreacyjne.
- Pasażerowie taksówek mają nosić maseczki. Pasażer ma nałożyć maseczkę przed wejściem do taksówki i nie może jej zdejmować przed zakończeniem przewozu i wyjściem z taksówki. Obowiązek noszenia maseczki dotyczy również kierowcy, jeżeli ma w taksówce pasażera.
- Obowiązek noszenia maseczki mają też pracownicy w miejscach, gdzie nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu od odwiedzających. Nie dotyczy to pracowników w miejscach, gdzie wdrożono inne środki ochrony przed zakażeniem dla pracowników takie jak przyłbice, ścianki działowe i tym podobne, zgodnie z zaleceniami Instytutu zdrowia publicznego (Folkehelseinstituttet).
- Obowiązek noszenia maseczki nie dotyczy dzieci poniżej 12 roku życia i osób, które nie mogą nosić maseczki z powodów medycznych lub innych.

Wszystkie gminy mogą wprowadzać obostrzenia i zalecenia w oparciu o lokalną sytuację epidemiologiczną. Dlatego ważne jest, żeby na bieżąco śledzić zalecenia obowiązujące we własnej gminie.

### **Co się dzieje, kiedy zostaje wykryte regionalne ognisko zakażeń, a rząd musi zdecydować o wprowadzeniu restrykcji?**

Urząd ds. zdrowia (Helsedirektoratet) oraz Instytut zdrowia publicznego (Folkehelseinstituttet) po rozmowach z gminami, których to dotyczy oraz ze statsforvalter (wojewodą), wystosują zalecenia dla rządu na temat tego, które gminy powinny wprowadzić obostrzenia i na jakim poziomie.



Poziomy obostrzeń reguluje rozporządzenie o covid-19, rozdziały 5A, 5B oraz 5C. Wydaje się też zalecenia, które nie są uregulowane w rozporządzeniu.

Mogą zaistnieć szczególne warunki lokalne, w wyniku których poszczególne gminy objęte tymi uchwałami, zdecydują o zastosowaniu u siebie dodatkowo bardziej surowych restrykcji i zaleceń. Do tego opracowano zestaw zaleceń dla poszczególnych poziomów obostrzeń – one nie są uregulowane w rozporządzeniu.

Gminy mogą, jeśli chcą, uchwalić lokalne rozporządzenia zaostrzające obostrzenia rządowe. Nie mają jednak możliwości uchwalenia łagodniejszych obostrzeń.

W zależności od rozwoju sytuacji związanej z ogniskiem zakażeń oraz sytuacji epidemiologicznej, rząd może podjąć decyzję, że gmina może po pewnym czasie przejść z poziomu obostrzeń A do poziomu obostrzeń C.

### **Przykład ogniska zakażeń w Nordre Follo:**

W weekend 22-24 stycznia w gminie Nordre Follo pojawiło się ognisko bardziej zakaźnej, brytyjskiej wersji wirusa, którego już nie można było powiązać ze znanymi przypadkami z zagranicy. Nordre Follo jest ściśle powiązane z regionem Oslo i Follo, zaistniała więc konieczność wprowadzenia zdecydowanych i skoordynowanych działań obejmujących wiele gmin.

Po spotkaniu, w którym uczestniczyły te gminy, Helsedirektoratet (Urząd ds. zdrowia), FHI (Norweski instytut zdrowia publicznego) oraz statsforvalter (wojewoda) ustalono, że rząd powinien podjąć uchwałę centralną dla tych gmin. W innym przypadku, te 25 gmin dotkniętych bezpośrednio lub pośrednio pojawieniem się ogniska wirusa, musiałyby uchwalić 25 różnych rozporządzeń i zaleceń i skoordynować to między sobą, aby uniknąć niepożądanych konsekwencji różnych restrykcji. Zajęło by to wiele dni i znacznie by utrudniło informowanie ludności o obostrzeniach.

W Nordre Follo oraz w dziewięciu innych gminach, które są ze sobą ściśle zintegrowane, wprowadzono obostrzenia z poziomu A. W 15 gminach położonych na obrzeżach tych gmin wprowadzono poziom obostrzeń B.