

Rząd znosi cały szereg obostrzeń związanych z koronawirusem

Ludzie łagodniej chorują od obecnie szerzącego się wariantu wirusa, a szczepionka dobrze nas chroni. Dlatego rząd likwiduje cały szereg obostrzeń związanych z koronawirusem. Zmiany obowiązują od godziny 23:00 od wtorku 1 lutego.

- Wariant wirusa, który mamy teraz, wywołuje mniej poważny przebieg choroby niż warianty poprzednie. Mimo że wiele osób się zakaża, jest mniej hospitalizacji. Szczepienia dobrze nas chronią. Dzięki temu możemy teraz złagodzić cały szereg obostrzeń pomimo tego, że liczba zakażeń szybko wzrasta – oznajmił premier Jonas Gahr Støre.

Jednocześnie rząd utrzyma w mocy część obostrzeń jeszcze przez jakiś czas, m.in. zalecenie utrzymywania metrowego dystansu oraz wymóg noszenia maseczki tam, gdzie trudno jest ten dystans utrzymać.

- Przed nami wymagający okres. Wielu z nas zostanie zakażonych. FHI szacuje, że nawet do trzech czy czterech milionów osób może zarazić się omikronem przed okresem letnim i musimy przygotować się na absencję chorobową sięgającą nawet 20%. Dlatego pozostawiamy część środków kontroli zakażeń, aby zapobiec sytuacji, gdzie w tym samym czasie za dużo osób choruje i jest nieobecnych w pracy – powiedział Støre.

Ta decyzja opiera się o fachowe zalecenia Urzędu ds. zdrowia oraz norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego, według których można znieść teraz szereg środków kontroli zakażeń. Po dokonaniu oceny całościowej, rząd zdecydował o złagodzeniu nieco większej liczby obostrzeń niż to, co zaleciły władze do spraw zdrowia.

- W wyniku złagodzenia obostrzeń należy oczekiwać wzrostu liczby zakażeń. Jednak w naszej ocenie bardziej dotkliwe obostrzenia, które dotyczą populację

oraz gospodarkę, są niewspółmierne, biorąc pod uwagę, że w obecnej sytuacji mamy niewielkie obciążenie systemu opieki zdrowotnej oraz odpowiednią kontrolę nad absencją chorobową – oznajmił Støre.

Oto kilka z wprowadzonych zmian:

- Nie obowiązują już zalecenia dotyczące ograniczania liczby gości w domach, nie ma też ograniczeń dotyczących liczby uczestników wydarzeń w pomieszczeniach bądź na świeżym powietrzu.
- Na wydarzeniach, gdzie są stałe przypisane miejsca np. w kinie, teatrze lub kościele, nie obowiązuje już wymóg zachowania dystansu, o ile siedzi się na swoim miejscu. Oznacza to, że można korzystać ze wszystkich siedzeń na sali. Organizator ma dopilnować, aby możliwe było utrzymanie dystansu w pozostałych częściach lokalu lub obszaru wydarzenia.
- Przystaje obowiązywać zakaz serwowania alkoholu oraz wymóg serwowania do stolika, ale wciąż pozostaje wymóg działania w reżimie sanitarnym.
- Przystaje obowiązywać ogólnokrajowe zalecenie dla szkół i przedszkoli dotyczące działania na poziomie żółtym. [Patrz osobny komunikat prasowy na ten temat.](#)
- Szkołom wyższym, uniwersytetom i szkołom policealnym zaleca się dążenie do nauczania w pełni stacjonarnego. W sytuacji nauczania można odstąpić od stosowania zalecenia zachowania metrowego dystansu.
- Zorganizowane zajęcia sportowe i rekreacyjne mogą teraz [odbywać się normalnie zarówno w pomieszczeniach jak na świeżym powietrzu dla wszystkich grup wiekowych, również te wymagające kontaktu.](#)
- Parki rozrywki, sale zabaw, hale gier itp. mogą się ponownie otworzyć, ale muszą działać w reżimie sanitarnym.
- Nie obowiązuje już wymóg umożliwiania pracy zdalnej z domu. Zaleca się, aby pracodawcy sami ocenili, jaki zakres pracy zdalnej z domu jest odpowiedni w danym miejscu pracy. Przedsiębiorstwa muszą też zastanowić się, jak uniknąć sytuacji, w której wszyscy zachorują jednocześnie.

- Przystaje obowiązywać wymóg wykonania testu na granicy dla osób przyjeżdżających do Norwegii.

Rząd zakłada, że ostatnie restrykcje zostaną zniesione do 17 lutego, o ile rozwój sytuacji będzie zgodny z oczekiwaniami. W razie potrzeby gminy same mogą rozważyć wprowadzenie obostrzeń lokalnych.

Rząd nie będzie wprowadzał dodatkowych podziałów między osobami zaszczepionymi i niezaszczepionymi w ramach ogólnokrajowych obostrzeń, które będą teraz obowiązywać na terenie kraju. Jeśli później zajdzie potrzeba wprowadzenia surowszych środków kontroli zakażeń, można rozważyć stosowanie zaświadczenia koronawirusowego na wydarzeniach oraz w lokalach gastronomicznych.

- W Norwegii mamy bardzo wysoki poziom wyszczepienia. Teraz, kiedy znosimy cały szereg obostrzeń, w tym zakaz serwowania alkoholu, wymóg serwowania do stolika i ograniczanie liczebności uczestników wydarzeń, korzyść z wprowadzenia osobnych surowszych zasad dla osób niezaszczepionych byłaby bardzo ograniczona. Uważamy, że stosowanie zaświadczenia koronawirusowego, aktualnie byłoby bezcelowe – powiedziała Kjerkol.

Kjerkol zaznaczyła, że osoby niezaszczepione i te narażone na większe ryzyko przy zakażeniu powinny uważać bądź unikać większych zgromadzeń lub spotkań w lokalach gastronomicznych, gdzie z doświadczenia wiadomo, że trudno utrzymać dystans.

Wprowadza się wyjątek od aktualnie obowiązującego wymogu testowania się przed wyjazdem na Svalbard dla osób mieszkających na Svalbardzie na stałe oraz dla osób w pełni zaszczepionych bądź osób, które chorowały na COVID-19. Wszystkie osoby, które przybywają na Svalbard wciąż mają przetestować się przed upływem 24 godzin po przybyciu.

- [Sprawdź pełną listę aktualnie obowiązujących obostrzeń](#)

Wzrost liczby zakażeń

- W najbliższych tygodniach wiele osób zostanie zakażonych i musimy się na to przygotować. Teraz jednak jesteśmy w stanie poradzić sobie ze wzrostem

zakażeń. Już czas się przestawić i żyć bardziej normalnie. Od prawie 2 lat słyszeliśmy, że mamy bać się koronawirusa, a odtąd będziemy z nim żyć. Przewidujemy, że do 17 lutego zlikwidujemy obostrzenia całkowicie, o ile rozwój sytuacji nie będzie znacząco odbiegał od naszych obecnych oczekiwań – oznajmiła minister zdrowia i opieki Ingvild Kjerkol.

Wzrośnie również liczba hospitalizacji, ponieważ bardzo dużo osób zostanie zakażonych, ale ryzyko hospitalizacji aktualnie jest znacznie mniejsze, porównując z sytuacją na wcześniejszym etapie pandemii. Pacjenci krócej przebywają w szpitalu i mniej pacjentów wymaga intensywnej opieki medycznej.

Kjerkol wskazuje, że rząd wdrożył szereg środków kontroli zakażeń, które mają przyczynić się do tego, aby gminny system opieki zdrowotnej nie był aż tak obciążony, w tym np. zniesienie kwarantanny po kontakcie z osobą zakażoną, zmiana zaleceń dotyczących testowania oraz osobny pakiet działań dla systemu opieki zdrowotnej. Urząd ds. zdrowia raportuje, że jak na razie, gminne systemy opieki zdrowotnej radzą sobie z silnym trendem wzrostowym liczby zakażeń w skali kraju. Wiele gmin (250) ma obecnie listy zasobów oraz plany gotowości w celu zwiększenia wydolności świadczenia usług na wypadek pojawienia się większej fali zakażeń. Ryzyko przeciążenia szpitali obecnie jest niskie.

- W przypadku tak zakaźnego wirusa i tak dużej liczby zakażeń będziemy mieli również zakażenia w domach opieki oraz w domach starców. Nie uda nam się uniknąć sytuacji, w której niektóre osoby będą miały poważne komplikacje, ale już czas zacząć traktować wirusa bardziej jako grypę sezonową. Pandemia wciąż będzie powodować zarówno hospitalizacje, jak i przypadki śmiertelne – powiedziała Kjerkol.

Jeśli okazałoby się, że obciążenie systemu opieki zdrowotnej jednak będzie zbyt duże, możliwe, że trzeba będzie wprowadzić surowsze obostrzenia.

Łagodzenie strategii TISK (testy, izolacja, monitoring szerzenia się zakażeń i kwarantanna)

Zalecenie dotyczące regularnych testów w przedszkolach, szkołach i szkolnictwie, już przestało obowiązywać. W razie lokalnej potrzeby gminy, które mają

wystarczającą zdolność do przeprowadzenia testów, mogą udostępnić testy szkołom, uniwersytetom i tym podobnym. Ma to na celu ułatwienie dostępu do testów osobom, u których pojawiły się objawy.

Kwarantanna po kontakcie z osobą zakażoną przestaje obowiązywać dla wszystkich, ale domownicy i osoby podobnie bliskie powinny się testować. Pozostałe osoby, które miały bliski kontakt i nie mają objawów, nie potrzebują wykonywać testów, ale powinny zachować czujność na wypadek pojawienia się objawów.

Zaleca się, aby dzieci ze szkół podstawowych i młodsze były testowane tylko w razie pojawienia się objawów, nawet jeżeli wśród domowników ktoś jest zakażony. Więcej na ten temat w *Testowanie, kwarantanna i izolacja w rubryce faktów poniżej*.

Odpowiedzialność za monitoring szerzenia się zakażeń w zasadzie już została przeniesiona na jednostki, ale gmina w razie potrzeby może służyć pomocą. W razie zakażenia, zachęcamy, aby powiadamiać znajome osoby, z którymi było się w bliskim kontakcie tak, aby mogły one zwracać uwagę na występujące u nich objawy.

W związku ze złagodzeniem strategii TISK, wymogi dotyczące rejestracji gości/uczestników wydarzeń oraz lokali gastronomicznych przestają obowiązywać. FHI wskazuje, że korzystanie z aplikacji Smittestopp może być wystarczające do celów powiadamiania pozostałych uczestników wydarzenia.

Okres izolacji skraca się z 6 do 4 dni. Zmiana okresu izolacji obowiązuje również w przypadku osób, które już mają potwierdzone zakażenie i pozostają aktualnie w izolacji. Osoby zakażone, u których wystąpiły objawy dodatkowo nie mogą gorączkować przez co najmniej 24 godziny, aby móc zakończyć izolację. Rząd na bieżąco ocenia wymóg dotyczący izolacji.

Koszty związane z wykonywaniem testu w związku z podróżą zagraniczną pokrywa podróżujący. Gminy, o ile mają takie możliwości, mogą oferować wykonywanie testów związanych z podróżami zagranicznymi, za które będą płacić sami podróżni.

Poniżej lista obostrzeń ogólnokrajowych

Zasady ogólne

- Stosuj właściwą higienę rąk oraz higienę podczas kaszlu
- Zaszczep się
- W razie choroby pozostań w domu
- Wykonaj test na COVID-19 w razie wystąpienia objawów ze strony dróg oddechowych

Dystans i kontakty społeczne

- Zaleca się utrzymywać metrowy dystans od osób innych niż członkowie gospodarstwa domowego i osoby podobnie bliskie. Sprawdź, jakie są wyjątki od tego zalecenia/wymogu w punktach dotyczących *kształcenia wyższego oraz wydarzeń i zgromadzeń oraz w zorganizowanych zajęciach sportowych i rekreacyjnych.*
- Zalecenie dotyczące metrowego dystansu nie obowiązuje w przypadku dzieci w przedszkolach i szkołach podstawowych
- Zalecenie dotyczące zachowania dystansu nie obowiązuje osób dorosłych, które pracują z dziećmi, młodzieżą i grupami wrażliwymi
- Osoby, u których występuje ryzyko poważnego przebiegu choroby oraz niezaszczepione osoby dorosłe, powinny się chronić, ale nie izolować. Kontakty społeczne są ważne.
- Osoby, u których występuje ryzyko poważnego przebiegu choroby oraz niezaszczepione osoby dorosłe, powinny zachować szczególną ostrożność lub unikać dużych zgromadzeń oraz spotkań w lokalach gastronomicznych, gdzie z doświadczenia wiadomo, że trudno jest zachować dystans. Powinny też unikać podróży, które nie są konieczne, do obszarów o dużej liczbie zakażeń.
- Nie ma zaleceń dotyczących ograniczania liczby gości przyjmowanych w domu.

- Zaleca się odpowiednią wentylację/wietrzenie w sytuacjach przebywania w tym samym pomieszczeniu przez dłuższy czas w towarzystwie osób, które nie są członkami tego samego gospodarstwa domowego lub osobami podobnie bliskimi.

Maseczka

- Nakaz noszenia maseczki tam, gdzie nie jest możliwe utrzymanie przynajmniej metrowego dystansu w sklepach, w centrach handlowych, w lokalach gastronomicznych, w transporcie zbiorowym, taksówkach i w pomieszczeniach na stacjach. Nakaz ten obowiązuje również pracowników, chyba że zastosowano bariery fizyczne.
- Nie wymaga się noszenia maseczki w przypadku osób siedzących przy stoliku w lokalu gastronomicznym lub na wydarzeniu w przypadku siedzenia na stałym przypisanym miejscu siedzącym.

Zorganizowane zajęcia sportowe i rekreacyjne

- Zorganizowane zajęcia sportowe i rekreacyjne mogą teraz odbywać się normalnie zarówno w pomieszczeniach jak na świeżym powietrzu dla wszystkich grup wiekowych, również te wymagające kontaktu.
- Sport wyczynowy można uprawiać tak jak dotychczas.

Szkoły, przedszkola i świetlice (SFO)

- Wymóg działania w reżimie sanitarnym. Dla przedszkoli, szkół oraz placówek kształcenia osób dorosłych w praktyce oznacza to wymóg działania na zielonym poziomie obostrzeń zgodnie z modelem sygnalizacji świetlnej.
- Ogólnokrajowe zalecenia dotyczące poziomu obostrzeń w przedszkolach, szkołach i placówkach kształcenia osób dorosłych, przestają obowiązywać.
- Przesztaże obowiązywać zalecenie dotyczące regularnego wykonywania testów.

Szkolnictwo wyższe

- Wymóg działania w reżimie sanitarnym.
- Zaleca się dążenie do nauczania w pełni stacjonarnego. Należy zadbać o to, aby studenci odzyskali normalną codzienność studencką i przyjazne środowisko studenckie na tyle, na ile to możliwe w ramach obowiązujących zaleceń.
- Na zajęciach można odstąpić od przestrzegania zalecenia zachowania metrowego dystansu.
- Przestaje obowiązywać zalecenie dotyczące regularnego wykonywania testów.

Rynek pracy

- Zaleca się utrzymywanie metrowego dystansu.
- Zaleca się, aby pracodawcy sami ocenili, jaki zakres pracy zdalnej z domu jest odpowiedni w danym miejscu pracy. W takiej ocenie powinno się zwrócić uwagę między innymi na prawdopodobieństwo zakażenia w miejscu pracy oraz narażenie na wysoką, jednoczesną absencję chorobową.
- Należy uwzględnić możliwość utrzymania dystansu.
- Zaleca się noszenie maseczki, jeżeli nie można utrzymać dystansu, chyba, że zastosowano bariery fizyczne np. ścianki oddzielające lub tym podobne.
- Praca zdalna z domu i noszenie maseczki nie obowiązują w przypadku usług, gdzie stanowiłoby to przeszkodę dla pracowników w wykonywaniu niezbędnych i wymaganych ustawą zadań na rzecz grup szczególnie narażonych oraz dzieci i młodzieży.

Spotkania i wydarzenia

- Nie ma ograniczeń liczbowych na spotkaniach prywatnych

Wydarzenia publiczne

- Brak ograniczeń liczbowych.

- Wymóg działania w reżimie sanitarnym.
- Od organizatora wymaga się zaznajomienia z odpowiednimi standardami dotyczącymi środków kontroli zakażeń oraz stosowania się do tych standardów.
- Organizator ma zadbać o to, aby wszystkie osoby obecne na wydarzeniu, mogły zachować przynajmniej metrowy dystans od innych osób, które nie należą do tego samego gospodarstwa domowego lub osób podobnie bliskich. Wyjątek od tego wymogu dotyczy osób siedzących na stałych przypisanych miejscach. Umożliwia to wypełnienie wszystkich miejsc na sali, kiedy cała publiczność siedzi na przypisanych miejscach. Organizator ma dopilnować, aby możliwe było utrzymanie dystansu w pozostałych częściach lokalu lub obszaru wydarzenia. Wyjątek od utrzymywania metrowego dystansu stosuje się również w przypadku niektórych grup np. wykonawców na wydarzeniach kulturalnych i sportowych, uczestników niektórych kursów oraz członków tej samej kohorty w przedszkolu lub szkole podstawowej.
- Organizator, który planuje wydarzenie na ponad 200 osób publiczności, ma opracować pisemny plan zachowania reżimu sanitarnego w miejscu odbywania się wydarzenia. Organizator powinien omówić i uzasadnić odstępstwa od reżimu sanitarnego opisanego w odpowiednim standardzie dotyczącym środków kontroli zakażeń.

Lokale gastronomiczne

- Zakaz serwowania alkoholu po godzinie 23:00 oraz wymóg serwowania do stolika przestają obowiązywać.
- Lokal gastronomiczny ma nakaz dopilnowania, aby wszyscy mogli utrzymywać metrowy dystans od osób innych niż domownicy i osoby podobnie bliskie.
- W lokalach gastronomicznych nie powinny odbywać się aktywności, które naturalnie zakładają dystans między gośćmi mniejszy niż metr np. tańce.
- Wymóg rejestracji gości przestaje obowiązywać.

Testy, kwarantanna i izolacja

- Osoby zakażone koronawirusem mają [izolować](#) się przez 4 doby. Osoby zakażone, u których wystąpiły objawy, dodatkowo nie mogą gorączkować przez przynajmniej 24 godziny bez stosowania środków przeciwgorączkowych. Obowiązuje to dla wszystkich wariantów wirusa. Nowe zasady dotyczące długości izolacji obowiązują również w przypadku osób, które są w izolacji w momencie wejścia zasad w życie.
- Kwarantanna uchwalona rozporządzeniem przestaje również obowiązywać dla wszystkich bliskich kontaktów, domowników lub osób podobnie bliskich osoby zakażonej.
- Domownikom i osobom podobnie bliskim zaleca się codzienne wykonywanie testów przez pięć dób po ostatnim bliskim kontakcie z osobą zakażoną.
- Osoby, które nie mogą uniknąć bliskiego kontaktu z osobą zakażoną w okresie izolacji również powinny testować się codziennie w okresie izolacji, a następnie codziennie przez pięć dób po zakończeniu izolacji, łącznie dziewięć dni.
- Testować się należy za pomocą testu domowego, ale można też wykonać szybki test antygenowy przeprowadzony przez personel medyczny lub też test PCR.
- Poza tym, wykonywanie testów zaleca się wyłącznie osobom, u których wystąpiły objawy. Pozostałe osoby, które miały bliski kontakt, a które nie mają objawów, nie potrzebują wykonywać testów, ale powinny zachować czujność na wypadek pojawienia się objawów.
- Dzieci na poziomie szkoły podstawowej lub młodsze należy testować tylko w razie wystąpienia objawów. Dotyczy to również w przypadku zakażenia wśród domowników.
- Zaleca się, aby domownicy i osoby podobnie bliskie osoby o potwierdzonym zakażeniu, nosiły maseczki w pomieszczeniach w miejscach publicznych oraz unikały dużych zbiorowisk i wydarzeń przez 10 dób od bliskiego kontaktu. Oprócz tego, powinny zwracać uwagę na

pojawiające się objawy przez cały okres izolacji. W przypadku wystąpienia objawów należy pozostać w domu i przetestować się.

- Zalecenie dotyczące regularnego wykonywania testów w przedszkolach, szkołach i szkolnictwie wyższym, przestaje obowiązywać.
- W razie lokalnej potrzeby gminy, które mają wystarczającą zdolność do przeprowadzenia testów, mogą udostępnić testy szkołom, uniwersytetom i tym podobnym. Ma to na celu ułatwienie dostępu do testów osobom, u których pojawiły się objawy.

Monitoring szerzenia się zakażeń

- Osoby zakażone same dbają o poinformowanie osób, z którymi były w bliskim kontakcie, w przypadku otrzymania pozytywnego wyniku testu, ale gmina w razie potrzeby może służyć pomocą.
- Gminy poproszono o korzystanie z systemu do samodzielnej rejestracji testów, gdzie jednostka może zarejestrować pozytywny wynik testu domowego.
- Osobom zakażonym zaleca się rejestrację pozytywnego wyniku testu w aplikacji Smittestopp.

Działanie w reżimie sanitarnym

- Działanie w reżimie sanitarnym oznacza wymóg zadbania o możliwość utrzymania przynajmniej metrowego dystansu między osobami, które nie należą do tego samego gospodarstwa domowego lub osobami podobnie bliskimi, oraz że dany podmiot opracował procedury dotyczące utrzymania właściwej higieny, czystości i wietrzenia.
- Nakaz działania w reżimie sanitarnym dla przedszkoli, szkół i innych placówek szkoleniowych i edukacyjnych, w tym szkolnictwa wyższego.
- Następujące podmioty muszą działać w reżimie sanitarnym, aby pozostać otwartymi: Biblioteki, muzea, hale do gry w bingo, kręgielnie, pływalnie, parki wodne, obiekty spa, baseny hotelowe, centra treningowe, centra

handlowe, sklepy, targi, targowiska tymczasowe, parki rozrywki, sale zabaw, hale gier i tym podobne.

Svalbard

- Osoby, które mogą udokumentować, że mieszkają na stałe na Svalbardzie oraz osoby, które mogą udokumentować, że są w pełni zaszczepione bądź były chore na COVID-19, są zwolnione z wymogu wykonania testu przed *wyjazdem* na Svalbard.
- Wszystkie osoby przybywające na Svalbard nadal muszą wykonać test w ciągu 24 godzin po przyjeździe.

Wjazd - przybycie do Norwegii

- Wszyscy podróżujący do Norwegii muszą zarejestrować się przed przybyciem do Norwegii, obowiązuje to również obywateli norweskich.
 - Wymagane jest zaświadczenie o uzyskaniu negatywnego wyniku testu wykonanego przed przybyciem w przypadku osób, które nie mogą udokumentować, że są w pełni zaszczepione lub chorowały na COVID-19.
 - Wymóg wykonania testu na granicy przestaje obowiązywać.
- [Więcej na temat zasad wjazdu na helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)