حکومت بہت سے کورونا اقدامات ختم کر رہی ہے

ابھی گردش کرنے والے وائرس کی مختلف قسم سے لوگ کم بیمار ہو رہے ہیں اور ویکسین ہمیں اچھا تحفظ فراہم کر رہی ہے۔ لہذا حکومت بہت سے کورونا اقدامات ختم کر رہی ہے۔ یہ تبدیلیاں 1 فروری بروز منگل رات 11 بجے سے نافذ العمل ہوں گی۔

۔ابھی جس وائرس کی قسم کا ہمیں سامنے ہے، یہ پچھلی اقسام کے مقابلے کم سنگین بیماری کا باعث بنتا ہے۔ اور بے شک زیادہ لوگ وائرس کا شکار ہو رہے ہیں لیکن اسپتال میں داخلے بہت کم ہیں۔ ہمیں ویکسین کی وجہ سے تحفظ حاصل ہے۔ جس کی بنیاد پر ہم بہت سے اقدامات ختم کر سکتے ہیں، بے شک انفیکشن تیزی سے بڑھ رہا ہے، وزیراعظم یوناس گہار ستورے نے کہا۔

اس کے ساتھ ہی حکومت کچھ اقدامات جاری رکھے گی، جن میں ایک میٹر فاصلہ رکھنے اور جہاں پر دوسروں سے فاصلہ ممکن نہ ہو ماسک استعمال کرنے جیسی سفارشات شامل ہیں۔

۔آنے والا وقت توجہ طلب ہوگا۔ ہم میں سے بہت انفیکشن کا شکار ہونگے۔ ایف ایچ آئی کے اندازے کے مطابق قریبا تیس سے چالیس لاکھ افراد گرمیوں سے پہلے اومیکرون کا شکار ہو سکتے ہیں، اور ہمیں 20 فیصد افراد کی بیماری کی وجہ سے چھٹی کے لیے منصوبہ بندی کرنی چاہیے۔ اسی لیے ہم کچھ اقدامات ابھی جاری رکھیں گے تاکہ زیادہ افراد کے بیمار ہونے اور ملازمت سے چھٹی کے امکان کو روک سکیں۔ ستورے نے کہا۔

یہ فیصلہ محکمہ برائے صحت اور ادارہ برائے صحت عامہ کے پیشہ ورانہ مشورے پر مبنی ہے، جو تجویز کرتا ہے کہ اب بہت سے اقدامات کو ہٹایا جا سکتا ہے۔ مجموعی جائزے کے بعد، حکومت نے صحت کے حکام کے مشورے سے کچھ زیادہ رعایتیں دینے کا فیصلہ کیا ہے۔

۔ ہمیں ریلیف کے نتیجے میں انفیکشن میں اضافے کی توقع کرنی چاہیے۔ تاہم، ہمارا اندازہ یہ ہے کہ زیادہ دخل اندازی کرنے والے اقدامات جو لوگوں اور کاروباری برادری کو متاثر کرتے ہیں متناسب نہیں ہیں، اس لیے کہ موجودہ صورتحال میں ہمارے پاس صحت کی خدمات پر کم بوجھ ہے اور بیماری کی عدم موجودگی پر بہتر کنٹرول ہے، ستورے نے کہا۔

تبدیلیاں مندرجہ ذیل ہیں:

- گھر پر مدعو کیے جانے والے مہمانوں کی تعداد، اور اندرون خانہ، بیرون خانہ تقاریب میں مدعو کیے جانے والے افراد کی تعداد پر کسی قسم کی حد بندی کی سفارش نہیں کی جاتی۔
- مقررہ نشستوں والی تقریبات میں، جیسے کہ سنیما، تھیٹر یا چرچ میں، نشست پر بیٹھنے پر فاصلے کے تقاضے ہٹا دیے گئے ہیں۔ اس کا مطلب ہال کی تمام نشیستیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ منتظم اس بات کو یقینی بنائے گا کہ جگہ یا تقریب کے علاقے میں بصورت دیگر فاصلہ رکھنا ممکن ہے۔
- شراب پیش کرنے کی پابندی اور میز کی شرط ختم کی جاتی ہے، لیکن انفیکشن سے بچاو کے طریقے استعمال کرتے ہو کاروبار کے تقاضے پورے کیے جایئں۔
- بارنے ہاگے اور اسکولوں میں پیلے رنگ کی سطح کے لیے اب قومی سفارش نہیں ہے۔ اس پر علیحدہ پریس ریلیز دیکھیں۔
- کالجوں، یونیورسٹیوں اور پیشہ ورانہ کالجوں کو سفارش کی جاتی ہے کہ وہ تدریس کے دوران مکمل جسمانی حاضری کے لیے کوشش کریں۔ پڑھاتے وقت 1 میٹر کے فاصلے کی سفارش سے انحراف کیا جا سکتا ہے۔
- منظم کھیل اور تفریحی سرگرمیاں اندرون خانہ اور باہر ہر عمر کے گروپ کے لیے جہاں ضروری ہو رابطہ کے ساتھ معمول کے مطابق ہو سکتی ہیں۔
- تفریحی پارکس، پلے لینڈ، آرکیڈ اور ایسی ہی باقی جگہیں دوبارہ کھولی جا سکتی ہیں، لیکن انفیکشن سے بچاو کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے کاروبار کریں۔
- اب گھر سے کام کرنے کا تقاضہ نہیں کیا جاتا۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آجر خود اندازہ کریں کہ انفرادی کام کی جگہ پر گھر سے کام کرنا کتنا درست ہے۔ یہاں کمپنیوں کو یہ بھی سوچنا چاہیے کہ وہ بیک وقت سب کو بیمار ہونے کی روک تھام کیسے کر سکتی ہیں۔
- ناروے میں داخل ہونے والے مسافروں کو سرحد پر خود کو جانچنے کی شرط ختم کر دی گئ ہے۔

اگر ترقی اس طرح ہوتی ہے جیسا کہ ہم اب تصور کر رہے ہیں تو حکومت کا مقصد 17 فروری تک آخری پابندیاں ہٹانا ہے ۔ ضرورت کے تحت، بلدیات مقامی اقدامات متعارف کرانے پر غور کر سکتی ہیں۔

حکومت قومی اقدامات میں ویکسین شدہ اور غیر ویکسین شدہ کے درمیان مزید فرق نہیں کرے گی جو اب مقامی طور پر لاگو ہوں گے۔ اگر آئندہ سخت اقدامات متعارف کرانے کی ضرورت پیش آتی ہے، تو تقریبات اور ریستوراں میں کورونا سرٹیفکیٹ استعمال کرنا متعلقہ ہو سکتا ہے۔

۔ ناروے میں ہمارے پاس ویکسین زیادہ تعداد میں ہے۔اب جب کہ ہم بہت سے اقدامات کو منسوخ کر رہے ہیں، بشمول شراب نوشی پر روک، ٹیبل سروس کے لیے تقاضے اور تقریبات میں تعداد کی پابندیاں، غیر ویکسین نہ ہونے والوں کے لیے الگ، سخت قوانین متعارف کرانے کا فائدہ بہت محدود ہو گا۔ ہم اب مقامی طور پر کورونا سرٹیفکیٹ کے استعمال کو متعارف کرانا مناسب نہیں سمجھتے، شرکول نے کہا

وہ واضع کرتی ہیں کہ غیر ویکسین شدہ اور انفیکشن کے زیادہ خطرے کے شکار افراد کو محتاط رہنا چاہیے، ایسے جگہوں،ریستورانوں ،اجتماعات اور اتقریبات سے گریز کرنا چاہیے جہاں فاصلہ برقرار رکھنا تجرباتی طور پر مشکل ہو۔ سوالبارڈ روانگی سے قبل موجودہ ٹیسٹ کے تقاضوں سے استثنیات سوالبارڈ کے مستقل رہائشیوں اور ان افراد کے لیے متعارف کرائے گئے ہیں جنہیں مکمل طور پر ویکسین لگائی گئی ہے یا جو کوویڈ-19 سے گزر چکے ہیں۔ سوالبارڈ میں آنے والے تمام افراد کی آمد کے 24 گھنٹوں کے اندر جانچ کی جانی چاہیے۔

[اب کون سے اقدامات لاگو ہوتے ہیں اس کا مکمل جائزہ دیکھیں]

بڑھتا ہوا انفیکشن

۔آئندہ ہفتوں میں بہت افراد انفیکشن کا شکار ہونگے، اس کے لیے ہمیں تیار رہنا چاہیے۔ لیکن اب ہم بڑھتے ہوئے انفیکشن سے نمٹنے کے قابل ہیں۔اب وقت آگیا ہے کہ خود کو سنواریں اور معمولات زندگی کی طرف لوٹ آیئں۔ تقریبا دو سال سے ہم سنتے آرہے ہیں کی ہمیں کورونا سے ڈرنا چاہیے، اب ہم وائرس کے ساتھ زندگی گزاریں گے۔ اگر ترقی اس سے نمایاں طور پر مختلف نہیں ہوتی جو ہم توقع کررہے ہیں،تو ہم 17 فروری تک اقدامات کو مکمل طور پر ختم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ وزیر برائے صحت و نگہداشت کی خدمات اینگویل شرکول

انفیکشن کی بلند سطح کے پیش نظر اسپتالوں میں داخلوں کی تعداد میں اضافے کا امکان بھی بڑھ جائے، لیکن عالمی وباء کے شروع کے مقابلے میں ابھی اسپتالوں میں داخلے کا خطرہ کافی کم ہے۔ مریض کم عرصے کے لیے داخل ہوتے ہیں اور بہت کم افراد کو انتہائی نگہداشت کے علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔

شرکول کہتی ہیں کہ حکومت نے کچھ اقدامات جاری کیے ہیں جو بنیادی طور بلدیات کے شعبہ صحت و نگہداشت پر دباو کو کم کرنے میں کردار ادا کریں گے، مثال کے طور پر انفیکشن کے قرنطینہ کو ختم کرنا، ٹیسٹ کی سفارشات میں تبدیلی اور صحت کی خدمات کے لیے اقداماتی پیکیج۔ محکمہ صحت نے رپورٹ کیا ہے کہ تیزی سے بڑھتے ہوئے قومی انفیکشن کے رجحان کو اب تک بلدیات کی صحت اور نگہداشت کی خدمات کے ذریعے سنبھالا جا سکتا ہے۔ متعدد بلدیات (250) کے پاس اب وسائل کا جائزہ اور ہنگامی منصوبے ہیں کہ انفیکشن کی ایک بڑی لہر کی صورت میں خدمات کی صلاحیت کو بڑھایا جاسکے۔ اسپتالوں پر دباو کا خطرہ اب بہت کم ہے۔

۔ جب وائرس اتنا متعدی ، اور انفیکشن اتنا زیادہ ہے، تو نرسنگ ہومز اور نگہداشت کے مراکز میں بھی انفیکشن آجائے گا۔ ہم اس امکان سے تو نہیں بچ پایئں گے کہ کچھ افراد کو سنگین پیچدگیاں نا ہوں ، لیکن اب وقت ہے کہ وائرس کا علاج عام موسمی فلو کی طرح کیا جائے۔ عالمی وباء اب بھی اسپتالوں میں داخلوں اور اموات کا باعث بنے گی، شرکول نے کہا۔

اگر صحت و نگہداشت کی خدمات کے شعبہ پر دباو بہت بڑھ جائے گا، تو سخت اقدامات متعارف کروائے جا سکتے ہیں۔

TISK میں مزید نرمی (ٹیسٹ، آئسولیشن، انفیکشن کا سراغ لگانا اور قرنطینہ)

بارنے ہاگے، اسکولوں اور تعلیمی سیکٹرز میں تواتر سے ٹیسٹ کرنے کی سفارشات پہلے ہی ختم کی جا چکی ہیں ۔ مقامی ضرورت کے تحت، مناسب جانچ کی صلاحیت کی حامل بلدیات اسکولوں، یونیورسٹیوں وغیرہ میں ٹیسٹ دستیاب کرا سکتی ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لیے ٹیسٹوں کو آسانی سے قابل رسائی بنانا ہے جن میں علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

انفیکشن قرنطینہ سب کے لیے ختم کیا جا رہا ہے، لیکن اہل خانہ اور نزدیکی قرابت داروں کو ٹیسٹ کروانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ باقی قریبی رابطوں جن کو علامات نہیں ہوتی ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں، لیکن علامات پر توجہ ضرور دیں۔ پرائمری اسکول یا اس سے کم عمر کے بچوں کو صرف علامات کی صورت میں ٹیسٹ کرنے کی سفارش کی جاتی ہے، چاہے گھر میں انفیکشن ہی کیوں نہ ہو۔ نیچے دیے گئے فیکٹ باکس میں ٹیسٹنگ، قرنطینہ اور تنہائی کے تحت مزید پڑھیں۔

انفیکشن کا سراغ لگانا پہلے ہی بڑے پیمانے پر انفرادی طور پر شامل کیا گیا ہے، لیکن ضرورت پڑنے پر بلدیہ مدد فراہم کر سکتی ہے۔ ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ اگر آپ کو انفکشن ہو جاتا ہے تو قریبی رابطوں کو مطلع کریں، تاکہ وہ اپنی علامات کے بارے میں احتیاط کر سکیں۔

TISK میں درج ذیل سہولتوں کے ساتھ، تقریبات اور ریستورانوں میں مہمانوں/شرکاء کی رجسٹریشن کی مزید ضروریات کو ختم کر دیا جائے گا۔ایف ایچ آئی کا کہنا ہے کہ انفیکشن کنٹرول کا استعمال کسی تقریب میں دوسرے شرکاء کی اطلاع کی ضرورت کو پورا کر سکتا ہے۔

آئسولیشن کی مدت چھ دنوں سے کم کر کے چار دن کر دی گئی ہے۔ آئسولیشن کی مدت موجودہ آئسولیشن اور انفیکشن کے شکار افراد پر بھی لاگو ہوتی ہے۔ انفیکشن کے شکار افراد کا 24 گھنٹوں میں بخار نہ ہونے کی صورت میں آئسولیشن ختم کر سکتے ہیں۔ حکومت مستقل بنیادوں پر تنہائی کی ضرورت کا اندازہ لگائے گی۔ بیرون ملک سفر کے سلسلے میں جانچ کے اخراجات مسافر کو خود اٹھانے ہوں گے۔ اگر بلدیات کے پاس صلاحیت ہے تو، بیرون ملک سفر سے متعلق جانچ کی پیشکش کر سکتی ہے، جس کی ادائیگی مسافر کو خود کرنا ہوگی۔

مندرجہ ذیل قومی اقدامات اور عمومی مشورے ہیں۔

- اچھے ہاتھ اور کھانسی کی حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔
- ویکسین لگوائیں
- بیماری کی صورت میں گھر پر رہیں
- سانس کی تکلیف کی علامات ظاہر ہونے پر کوویڈ-19 کا ٹیسٹ کروائیں

فاصلہ اور سماجی رابطہ

- اپنے اہل خانہ اور قریبی رابطوں کے علاوہ دوسروں سے 1 میٹر کا فاصلہ رکھنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ اعلی تعلیم، تقریبات، اجتماعات، منظم کھیلوں اور تفریحی سرگرمیوں سے متعلق آئٹمز کے تحت اس سفارش / ضرورت کے کچھ استثناء دیکھیں۔
- 1 میٹر فاصلے رکھنے کی سفارش بارنے ہاگے اور اسکولوں کے بچوں پر لاگو نہیں ہوتی۔
- فاصلے کی سفارشات کا اطلاق بچوں، نوجوانوں اور کمزور افراد کے ساتھ کام کرنے والے بالغوں پر نہیں ہوتا۔
- سنگین بیماری کے خطرہ کے حامل اور غیر ویکسین شدہ افراد کو احتیاط کرنی چاہیے، لیکن تنہائی اختیار نا کریں۔ سماجی رابطے رکھنا بہت اہم ہے۔
- سنگین بیماری کا خطرہ اور غیر ویکسین شدہ بالغ افراد کو خاص طور پر محتاط رہنا چاہیے، یا ایسے ریستورانوں میں بڑے اجتماعات اور تقریبات سے گریز کرنا چاہیے جہاں تجربے کی روشنی سے ثابت ہوا ہے کہ بہت زیادہ انفیکشن والے علاقوں میں فاصلہ رکھنا اور غیر ضروری سفر کرنا مشکل ہوتا ہے۔
- گھر میں مہمانوں کی تعداد پر کسی حد کی سفارش نہیں ہے۔
- اگر آپ اہل خانہ اور قریبیوں کے علاوہ دوسرے افراد کے ساتھ کمرے میں موجود ہوں تو اچھی طرح سے ہوا لگوایئں۔

ماسک

- اگر دکانوں، خریداری کے مراکز، ریستوراں، پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسیوں اور ازیر زمین اسٹیشن کی جگھوں پر کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو تو فیس ماسک کا استعمال لازمی ہے۔ یہ حکم ملازمین پر بھی لاگو ہوتا ہے اگر جسمانی روکاوٹوں کا استعمال نہیں کیا گیا ہے۔
- ریستوراں میں کھانے کی میز پر یا تقریب میں تفویض کردہ نشیستوں پر بیٹھے ہونے کی صورت میں ماسک لگانے کا تقاضہ نہیں کیا جاتا۔

منظم کھیل اور تفریحی سرگرمیاں

- منظم کھیل اور تفریحی سرگرمیاں تمام عمر کے گروپوں کے لیے اندرون خانہ اور باہر دونوں جگہ معمول کے مطابق جہاں ضروری ہو رابطہ کے ساتھ ہو سکتی ہیں۔
- اعلیٰ سطح کہ سرگرمیاں معمول کے مطابق ہو سکتی ہیں۔

بارنے ہاگے، اسکول اور SFO

- انفیکشن سے بچاو کے طریقوں پر عمل کرتے ہوئے چلانے کا تقاضہ ۔ بارنے ہاگے، اسکولوں اور بالغوں کی تعلیم کے لیےاس کا مطلب عملی طور پر ٹریفک لائٹ ماڈل کے مطابق اقدامات کی سبز سطح پر کام کرنے کی ضرورت ہے۔
- بارنے ہاگے، اسکولوں اور بالغوں کی تعلیم میں اقدامات کی سطح سے متعلق قومی سفارشات کو منسوخ کر دیا گیا ہے۔
- باقاعدہ جانچ کی سفارش بند کردی گئ ہے۔

اعلی تعلیم

- انفیکشن کنٹرول کا پیشہ ورانہ طریقوں پر عمل کے لیے تقاضے
- تدریس کے دوران مکمل جسمانی موجودگی کے لیے کوشش کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ یہ منصوبہ بنایا گیا ہے کہ موجودہ سفارشات کے اندر طلباء کو معمول کے مطابق مطالعہ کا معمول اور مطالعہ کا ایک اچھا ماحول ملے گا۔
- فاصلہ بڑھاتے وقت 1 میٹر کی سفارش سے انحراف کیا جا سکتا ہے۔
- باقاعدہ جانچ کی سفارش ختم کردی گئ ہے۔

ملازمت

- 1 میٹر فاصلے کی سفارش.
- آجروں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ خود جائزہ لیں کہ انفرادی کام کی جگہ پر گھر سے کام کتنا صحیح ہے۔ اس طرح کی تشخیص میں، دیگر چیزوں کے علاوہ، کام کی جگہ میں انفیکشن کے امکان اور بیماری کی وجہ سے غیر حاضری پر زور دیا جاسکتا ہے۔
- فاصلہ رکھنے کا خیال رکھنا چاہیئے۔
- چہرے کے ماسک کے لئے سفارش اگر فاصلہ رکھنا ممکن نہیں ہے, جسمانی رکاوٹوں یا اس طرح کے تقسیم کا استعمال .
- ہوم آفس اور فیس ماسک ان خدمات پر لاگو نہیں ہوتے جہاں یہ ملازمین کو کمزور گروہوں اور بچوں اور نوجوانوں کے سامنے ضروری اور قانونی کام انجام دینے میں دقت ہوتی ہے۔

تقریبات اور اجتماعات

- نجی اجتماعات میں تعداد پر کوئی پابندی نہیں

عوامی تقریبات

- کوئی تعداد کی پابندیاں نہیں.
- پیشہ ورانہ انفیکشن کنٹرول کی ضروریات کی شرائط کے مطابق آپریشن ۔
- منتظم کے لئے انفیکشن کنٹرول کے بارے میں متعلقہ معیارات سے خود کو واقف کرانے کے تقاضے اور ان پر عمل کرنا۔
- منتظم اس بات کو یقینی بنائے گا کہ تقریبات میں موجود ہر شخص ان دوسرے افراد سے کم از کم 1 میٹر فاصلہ رکھ سکے جو ایک گھرانے سے تعلق نہیں رکھتے یا قریبی رابطے میں نہیں ہیں ۔ مستقل طور پر نامزد جگھوں کی صورت میں اس ضرورت سے استثنیٰ دیا جاتا ہے۔ جب تمام سامعین مقررہ جگہ پر بیٹھتے ہیں تو تو اس سے ہال میں تمام نشستوں کو بھرنا ممکن ہوتا ہے۔ منتظم سہولت فراہم کرے گا کہ مقام یا تقریب کے علاقے میں کہیں اور فاصلہ رکھنا ممکن ہو۔ اس ضرورت میں بھی استثنیٰ موجود ہے کہ ہر کوئی کچھ گروپوں کے لئے 1 میٹر کا

فاصلہ رکھ سکے، بشمول ثقافتی اور کھیلوں کی تقریبات میں کھلاڑی، مخصوص کورسز میں شرکاء اور وہ لوگ جو کنڈرگارٹن یا پرائمری اسکول میں ایک ہی گروپ میں ہیں۔

- عوام کے 200 سے زیادہ ارکان کے لئے منصوبہ بندی کرنے والے منتظمین اس جگہ پر مناسب انفیکشن کنٹرول کو یقینی بنانے کے لئے ایک تحریری منصوبہ تیار کریں گے جہاں تقریب کی جاتی ہے۔ منتظم کو انفیکشن کنٹرول پر متعلقہ معیار میں زیر بحث انفیکشن کنٹرول اقدامات سے انحراف پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے اور جواز پیش کرنا چاہئے۔

کھانے اور مشروبات کی دکانیں

- 23:00 بجے شراب پیش کرنا اورٹیبل سروس منسوخ کردی جائے گی۔
- ریستوران اس بات کو یقینی بنائے گا کہ ہر شخص گھریلو افراد کے علاوہ کسی اور سے 1 میٹر فاصلہ رکھ سکے ۔
- ریستوران کو ایسی سرگرمیاں انجام نہیں دینی چاہئیں جن میں قدرتی طور پر مہمانوں کے درمیان 1 میٹر سے کم فاصلہ شامل ہو، جیسے رقص۔
- مہمانوں کی رجسٹریشن کی ضروریات ختم کردی جائیں گی۔

جانچ، قرنطینہ اور تنہائی

- کورونا وائرس سے متاثرہ افراد کو4 دن تک خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہئے ۔ اس کے علاوہ جن متاثرہ افراد میں علامات پائی جاتی ہیں وہ بخار کی دوائی کے استعمال کے بغیر کم از کم 24 گھنٹوں تک بخار کے بغیر ہونے چاہیے۔ اس کا اطلاق تمام وائرس متغیرات پر ہوتا ہے۔ تنہائی کی مدت کی لمبائی کے بارے میں نئے قواعد ان افراد پر بھی لاگو ہوتے ہیں جو قوانین کے نفاذ کے وقت تنہائی میں ہوتے ہیں۔
- قانونی قرنطینہ ان تمام قریبی رابطوں کے لئے بھی ختم کردیا گیا ہے جو خاندان کے افراد ہیں یا متاثرہ شخص کے قریبی رابطے میں ہیں۔

- گھریلو افراد اور اسی طرح قریبی افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ متاثرہ شخص کے ساتھ آخری قریبی رابطے کے بعد روزانہ پانچ دن تک جانچ کریں۔
- جو لوگ تنہائی کے دوران متاثرہ افراد کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز نہیں کر سکتے انہیں تنہائی کے دوران روزانہ اپنا ٹیسٹ بھی کرنا چاہیئے اور پھر تنہائی ختم ہونے کے بعد روزانہ پانچ دن تک کل نو دن تک۔
- یہ ٹیسٹ سیلف ٹیسٹ کے طور پر لیا جانا چاہیئے، لیکن اسے ہیلتھ کیئر پروفیشنل یا پی سی آر ٹیسٹ کے ذریعہ کیے جانے والے اینٹی جن ریپڈ ٹیسٹ کے طور پر بھی کیا جاسکتا ہے۔
- اس کے علاوہ، صرف علامات والے افراد کو خود کو جانچنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ علامات کے بغیر دیگر قریبی رابطوں کو خود کو جانچنے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے، لیکن علامات پر نظر رکھنی چاہیئے۔
- پرائمری اور کم ثانوی عمر یا اس سے کم عمر کے بچوں کو صرف علامات کی جانچ تجویز کیا جاتا ہے۔ اس کا اطلاق گھر میں انفیکشن پر بھی ہوتا ہے۔
- یہ سفارش کی جاتی ہے کہ گھریلو افراد اور اسی طرح ایک مصدقہ متاثرہ شخص کے قریب عوامی مقامات پر گھر کے اندر چہرے کے ماسک پہنیں اور قریبی رابطے کے بعد 10 دن تک بڑے اجتماعات اور تقریبات سے گریز کریں۔ پورے ٹیسٹنگ کے دوران علامات پر نظر رکھنے کے علاوہ۔ علامات کی صورت میں، ایک گھر میں رہنا چاہیئے اور ایک دوسرے کا ٹیسٹ کرنا چاہیئے۔
- کنڈر گارٹن، اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں باقاعدگی سے جانچ کے بارے میں مشورے ختم کر دیئے جائیں گے۔
- مقامی ضروریات کے معاملے میں، ٹیسٹ کی صلاحیت والی بلدیات اسکولوں، یونیورسٹیوں وغیرہ میں ٹیسٹ دستیاب کرا سکتی ہیں۔ یہ ان لوگوں کو آسانی سے ٹیسٹ دستیاب کرانے کے لئے ہے جن میں علامات پیدا ہوتی ہیں۔

انفیکشن ٹریکنگ

- متاثرہ افراد مثبت ٹیسٹ کی صورت میں اپنے قریبی رابطوں کو مطلع کرنا یقینی بناتے ہیں، لیکن ضرورت پڑنے پر بلدیہ مدد فراہم کر سکتی ہے۔

- بلدیات سے کہا گیا ہے کہ وہ خود جانچ کے خود اندراج کے لئے نظام استعمال کریں، جہاں فرد خود مثبت جانچ درج کر سکے۔
- متاثرہ افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ایپ smittestopp میں مثبت ٹیسٹ درج کریں۔

انفیکشن کنٹرول مناسب آپریشن

- انفیکشن کنٹرول سے متعلق مناسب آپریشن اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ان افراد کو کم از کم 1 میٹر فاصلہ رکھنا ممکن ہو جو ایک ہی گھرانے سے یا پھر قریبی رابطے میں نہیں ہیں ، اور یہ کہ کمپنی نے اچھی حفظان صحت، اچھی صفائی اور وینٹیلیشن کے لئے معمولات تیار کیے ہیں۔
- کنڈر گارٹن، اسکولوں اور دیگر تربیت اور تعلیمی سرگرمیوں کے لئے انفیکشن کنٹرول سے متعلق مناسب آپریشن کے تقاضے۔ اعلیٰ تعلیم۔
- مندرجہ ذیل دیگر کاروبار کھلے رکھنے کے لیے مناسب طریقے سے چلائے جائیں گے: لائبریریاں، عجائب گھر، بنگو ہال، گیند بازی ، سوئمنگ پول، واٹر پارک، سپا سہولیات، ہوٹل پول، جم، خریداری مراکز، دکانیں، تجارتی میلے، عارضی بازار، تفریحی پارک، کھیلنے کے میدان، آرکیڈز اور اس طرح کے دیگر۔

سوالبارڈ

- وہ افراد جو یہ دستاویز کر سکتے ہیں کہ وہ سوالبارڈ کے مستقل رہائشی ہیں اور وہ افراد جو یہ دستاویز کر سکتے ہیں کہ مکمل طور پر ویکسین شدہ ہیں یا انہوں نے کوویڈ-19 گزارا ہے ، سوالبارڈ روانگی سے قبل ٹیسٹ کی ضرورت سے استثنیٰ رکھتے ہیں۔
- سوالبارڈ پہنچنے والے تمام افراد کو آمد کے 24 گھنٹوں کے اندر اندر اپنی جانچ کرنی چاہیے ۔

داخلہ – ناروے آمد

- ناروے میں داخل ہونے والے ہر شخص کو ناروے پہنچنے سے پہلے اندراج کرنا ہوگا، اس کا اطلاق ناروے کے شہریوں پر بھی ہوتا ہے۔

- ان لوگوں کے لئے آمد سے پہلے لئے گئے منفی ٹیسٹ کی ضرورت جو یہ دستاویز نہیں کر سکتے کہ انہیں مکمل طور پر ویکسین لگ چکی ہے یا انہوں نے کوویڈ-19 گزارا ہے ۔
- سرحد پر جانچ کے تقاضے منسوخ کر دیئے جائیں گے۔

- helsenorge.no میں داخلے کے قواعد کے بارے میں مزید پڑھیں