

# بعض التوصيات والإجراءات المُنتخبة

## التباعد والتواصل الإجتماعي

على الجميع الإلتزام بالإبقاء على مسافة متر واحد تباعد عن الآخرين فيما عدا أفراد الأسرة والمقربين.

على الأشخاص المُعرَّضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة، ومن لم يتلقوا اللقاح حماية أنفسهم. نُذَكِّر بالإلتزام باستعمال الكمامة عندما لا يكون بالإمكان الإبقاء على مسافة متر واحد تباعد في المحلات، مراكز التسوق، المطاعم والمقاهي، وسائل النقل العامة، التاكسي و أماكن المحطات المُغلقة.

يجب أن لا تستقبل في منزلك أكثر من 10 عشرة ضيوف إضافة إلى أفراد أسرتك. يمكنك أن تستقبل ما يصل إلى 20/ عشرين ضيفاً في المرة الواحدة خلال فترة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة الميلادية، ولكن مع الإبقاء على مسافة متر واحد تباعد بين الضيوف. **على الجميع أن يفكر ملياً بعدد الأشخاص اللذين كان في تواصل قريب معهم بشكل عام.** قابل الآخرين خارجاً في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك.

على الأطفال والطلاب الذين أنهوا المدرسة المتوسطة المحافظة على إبقاء مسافة متر واحد تباعد عن الآخرين في أوقات الفراغ كذلك. بمعنى أنهم لا ينبغي عليهم مثلاً لعب رياضة كرة القدم أو كرة اليد، وذلك لصعوبة المحافظة على مسافة متر واحد تباعد. أما فيما يتعلق بالبالغين فنحن ننصح بتأجيل أو إلغاء تنفيذ التنظيمات المتعلقة بالأنشطة الرياضية والترفيهية المُنظمة عبر مجموعات مختلفة، في الداخل والخارج كذلك. نوصي بتأجيل أو إلغاء الأنشطة الرياضية والترفيهية المُنظمة للبالغين التي تجري في الداخل. على جميع من يستطيع العمل من المنزل، أن يحصل على ذلك.

## الإجراءات المُنظمة - التنظيمات والتجمعات

يُنصَح بتقليل عدد الأشخاص الذين تتواصل معهم على مقربة. ينبغي قضاء وقت أكثر في المنزل. هذا يعني أنه ينبغي تقليل عدد الزيارات والتجمعات الإجتماعية والتنظيمات المُشارك فيها. يُنصَح بتجنب استخدام وسائل النقل العامة للوصول إلى مكان التنظيم.

## القواعد التي تنطبق على التنظيمات:

- يُسَمَح ب 20 شخصاً كحد أقصى في التجمعات الخاصة في الأماكن العامة المُغلقة، في قاعات مُستعارة أو مُستأجرة.
- من الممكن في مراسم التأبين بعد الجنازات والدفن أن يتواجد 50 شخصاً كحد أقصى في الداخل والخارج. تُعتَبَر الجنازة بحد ذاتها تنظيم عام، أنظر أدناه.
- يُسَمَح ب 20 شخصاً كحد أقصى في التنظيمات العامة في الأماكن المُغلقة دون استخدام مقاعد مُخصَّصة ثابتة للجلوس و 50 شخصاً عند استخدام أماكن الجلوس تلك /أو الأماكن المخصصة للصلاة.
- يجب أن تكون لدى المُنظِّم نظرة شاملة عن مكان جلوس كل فرد من الجمهور أو الضيوف في التنظيمات العامة في الأماكن المُغلقة حيثُ يجلس كل شخص من المدعوين على مقاعد مُخصَّصة ثابتة للجلوس.
- يجب الإلتزام باستخدام الكمامة في تنظيمات الأماكن المُغلقة أيضاً.
- بالنسبة الطوائف المسيحية وعند زيارة الكنائس، بإمكان المشاركين الجدد الدخول بدون انقطاع لدى مغادرة آخرين. سيتم منح إستثناءات مشابهة للطوائف الأخرى في العطل الرسمية المهمة إذا تطلَّب وضع العدوى ضرورة الإستمرار بالإجراءات الصارمة.

## الحجر الصحي

- القواعد العامة للعزل والحجر الصحي بغض النظر عن مُتغيِّر الفايروس. الإلتزام بالحجر الصحي لأفراد الأسرة والمُقرَّبين مع إمكانية إجراء الإختبار لأنفسهم بعد 7/ سبعة أيام. يمكن لمن كان على تواصل مُقرَّب إختبار أنفسهم بعد 3 /ثلاثة أيام، مع الإستمرار بالحجر في أوقات الفراغ لحين الحصول على نتيجة سلبية للإختبار بعد 7 / سبعة أيام. (إجراء جديد)

شاهد جميع التوصيات والإجراءات هنا:

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/strengere-nasjonale-tiltak-for-a-begrense-smitten/id2892042/>