

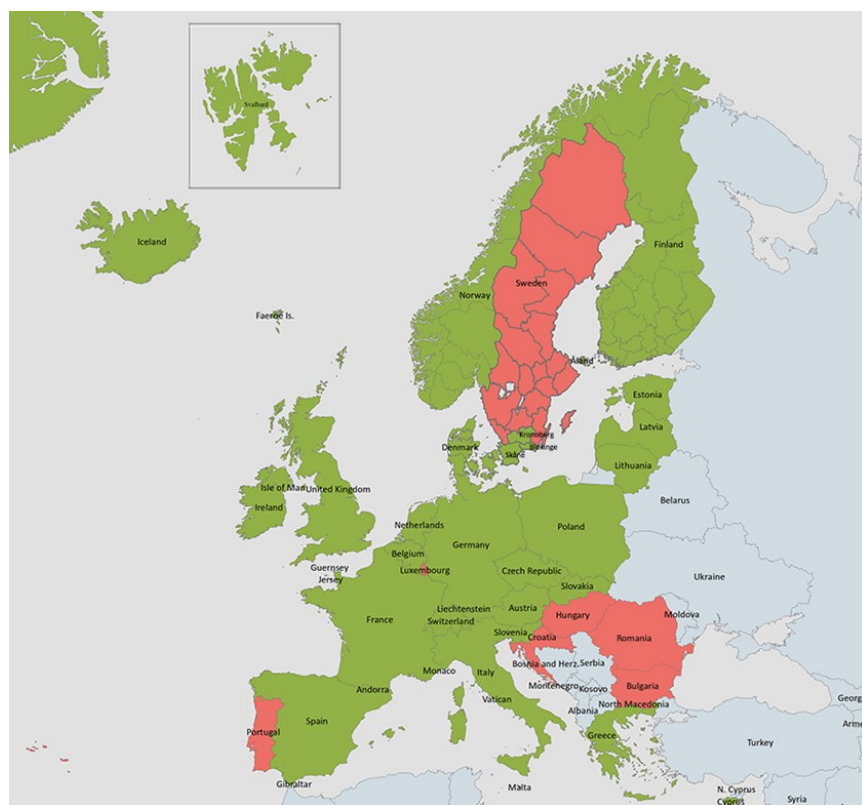
Viajar seguro a Noruega

¿Cuándo podemos viajar a Noruega?

A partir del 15 de julio, habrá una exención a la llegada a Noruega de áreas en la UE / EEE / Schengen con transmisión suficientemente baja.

¿Qué áreas o países tienen la tasa de transmisión suficientemente baja?

Las áreas marcadas en verde en el siguiente mapa y se actualizarán cada 14 días a partir del 10 de julio.



¿Hay cuarentena obligatoria?

NO. Si llega a Noruega desde un área "verde", estás exento de cuarentena. Si llega a Noruega desde un área "roja", debes estar en cuarentena.

¿Hay que hacer TEST en origen o a la llegada?

NO. El gobierno noruego no ha establecido ningún tipo de test a la llegada al país, pero establece una serie de recomendaciones sanitarias e higiénicas para los viajeros similares a las españolas y países europeos.

Viajes y vacaciones en Noruega

Transporte público en Noruega

Al viajar en transporte público, muchas personas se reúnen y puede ser difícil mantener una distancia suficiente con respecto a otras. Por lo tanto, se recomienda limitar el uso del transporte público. Recuerde que las personas que están en cuarentena en el hogar después de haber estado en contacto cercano con alguien infectado no deben viajar en transporte público.

Natación, vida en la playa y actividades al aire libre en Noruega

No hay riesgo de transmisión de COVID-19 a través del agua cuando se baña en agua dulce o de mar. Sin embargo, es importante tener una buena higiene de manos y mantener una distancia con cualquier persona que no esté en su círculo de contacto más cercano. Intenta encontrar playas o zonas de baño con menos gente.

Para actividades al aire libre como acampar, caminar, andar en bicicleta, montar a caballo, etc., se aplican los consejos generales para el control de infecciones.

Se pueden acampar, vacaciones en la granja y otros tipos de vacaciones de aventura dentro de Noruega siempre y cuando se sigan las medidas generales para el control de infecciones.

Consejos de control de infecciones para viajar

El consejo general para el control de infecciones es;

1. Las personas enfermas deben quedarse en casa.
2. Buena higiene.
3. Limite el contacto entre las personas, mantenga al menos 1 metro de distancia con las personas con las que no vive o con su círculo de contactos más cercano.

La medida clave para el control de infecciones es que las personas enfermas deben quedarse en casa. La protección y la higiene de la tos y el distanciamiento social son cruciales para limitar la transmisión de gotas. El contacto reducido entre las personas, al mantener la distancia y evitar grandes multitudes, reduce el riesgo de transmisión, incluso antes del inicio de los síntomas. La higiene de las manos, en particular evitar tocarse la cara con las manos sucias, es importante para evitar la transmisión de contacto indirecto. Siga el mismo consejo cuando viaje como lo hace en casa, en la medida de lo posible.

Viajar donde se encuentra principalmente con los miembros de su propia familia, u otras personas con las que ya hubiera estado en contacto en su hogar, presenta menos riesgo de transmisión. Considere lo que haría si se enferma y necesita ser aislado o entrar en cuarentena. Recuerde el seguro de viaje y verifique con anticipación si se aplica a dónde viajará.

Es un buen consejo planificar viajes para evitar la transmisión entre lugares, por ejemplo, limitando los viajes que implican un contacto cercano con muchas personas, tal vez en varios lugares.

Los estudiantes y otras personas que permanecen en áreas con transmisión generalizada durante un período más largo deben seguir los consejos del Ministerio de Relaciones Exteriores de Noruega, las autoridades sanitarias locales y las instituciones educativas / empleadores.

Algunos consejos específicos en los diversos servicios asociados con el turismo:

Lugares para cenar

Los lugares donde se sirven alimentos se pueden mantener abiertos si se toman las medidas necesarias para garantizar el funcionamiento seguro del control de infecciones. Los restaurantes que no venden comida pueden permanecer abiertos desde el 1 de junio si también tienen servicio de mesa. No existe un límite superior para la cantidad de personas que pueden alojarse en un restaurante, y esto debe regirse por el tamaño de la habitación, la capacidad de mantener la distancia necesaria y mantener una buena higiene.

Es importante facilitar que pueda evitar las multitudes entre las personas en la entrada, guardarropa, en el inodoro, en la mesa, el bar y de otra manera en la habitación. No se permite la cena buffet. Debe ser posible realizar la higiene de las manos si es necesario. También es importante con una buena limpieza y que los puntos de contacto de uso frecuente se limpien regularmente.

Campings, centro de vacaciones y cabañas de alquiler.

Los campings, centros vacacionales, cabañas de alquiler y similares pueden permanecer abiertos. Es importante tomar las medidas necesarias para garantizar el funcionamiento seguro de la profesión de prevención de infecciones. El Instituto Noruego de Salud Pública recomienda que las instalaciones sanitarias en los campamentos y lugares similares se mantengan abiertas para evitar la presión sobre las áreas en el campo que no cuentan con instalaciones sanitarias. No deben ser facilitados. Para que tanto las personas que operan los lugares como las que usan las instalaciones puedan mantener la distancia necesaria y que sea posible realizar una buena higiene de manos. También es importante que la limpieza sea demasiado fuerte, es decir, que, si es necesario, limpie con más frecuencia de lo normal. Los restaurantes y cafeterías en los campings y centros de vacaciones siguen los requisitos para los restaurantes. Otros locales, como los quioscos, las salas comunes y las cocinas comunales, pueden mantenerse abiertos y adaptados para que se sigan los consejos generales de control de infecciones.

Hoteles

Los hoteles pueden permanecer abiertos. Es importante la labor de las medidas necesarias para garantizar el control de la infección por el funcionamiento correcto profesional. Los restaurantes y comedores de los hoteles cumplen con los requisitos para los comedores. La reunión en los hoteles abrió el 15 de junio y luego le siguieron los consejos de los gimnasios.

Las piscinas en los hoteles pueden abrirse a partir del 15 de junio (*consulte los consejos en la sección "Piscinas de spa y hotel" a continuación*).

Noruega

El tratamiento individual en spa y hoteles similares cumple con los requisitos para negocios individuales como peluquerías, cuidado de la piel, etc.

Es importante asegurarse de que puede evitar el hacinamiento en la entrada, recepción, baños y de otro modo en las instalaciones del hotel y que es posible realizar una buena higiene de manos. Al mismo tiempo, es importante tener una buena limpieza y que los puntos de contacto de uso frecuente se limpien regularmente.

Actividades y alquiler de equipos

Las empresas que ofrecen actividades deben tomar las medidas necesarias para garantizar el funcionamiento seguro de la profesión de prevención de infecciones. Es importante asegurarse de que puede evitar el hacinamiento y que es posible realizar una buena higiene de manos. Al mismo tiempo, es importante tener una buena limpieza y que los puntos de contacto de uso frecuente se limpien regularmente. Al alquilar equipos, siga los consejos sobre limpieza y desinfección a sectores ajenos al servicio de salud. Limpie los puntos de contacto en equipos como bicicletas, remos, equipos de escalada, etc. con agentes de limpieza regulares. Los desinfectantes se pueden usar como alternativa a los puntos de contacto de lavado. Para los textiles que se usan cerca de la cara (trajes secos, trajes de supervivencia, etc.) puede lavar las capuchas, cuellos, etc. y úselos de inmediato. Alternativamente, deje el equipo sin usar durante al menos 24 horas.

Spa y piscina del hotel

Las reglas de protección contra infecciones establecidas para la natación organizada también se aplican a las instalaciones del spa y a las piscinas de los hoteles.

Para las piscinas de spa y hotel, también se dan las siguientes recomendaciones:

- Soluciones prácticas para evitar la congestión y mantener la regla de 1 metro (*por ejemplo, aceptando reservas / reservas con anticipación, así como mantenerse con limitaciones de tiempo*).
- Letreros con número máximo en la "piscina" / sauna individual.
- Asegúrese de que la instalación de natación cuente con personal en todo momento para cumplir con los requisitos de distancia mínima y una buena higiene.

Museos

Las operaciones normales del museo, que involucran a los visitantes que exploran exposiciones por su cuenta, no se consideran un evento. Para visitas guiadas, conferencias y similares, se aplican los requisitos para eventos.

Es importante evitar las aglomeraciones entre las personas en la entrada, el guardarropa, el inodoro y otros lugares de las instalaciones y que sea posible realizar una buena higiene de las manos. También es importante que la limpieza sea sólida, que los puntos de contacto de uso frecuente se limpien regularmente.