Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

اوسلو میں کھیلوں کے شعبے میں انفیکشن روکنے کے اقدامات

Gjeldende regler i Oslo frem til **X**.januar 2021

اوسلو میں **X** جنوری 2021 سے واجب اصول

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* یہ ˏاس وقت اوسلو میں واجب اصول ہیں۔
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* اوسلو میں ˏان ڈور (عمارتوں کے اندر) کھیلوں کے مقامات مزید کوئی اطلاع ملنے تک بند ہیں۔
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meter avstand
* تمام آؤٹ ڈور سرگرمیاں کرتے ہوئے کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھنا لازمی ہے۔
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* بڑے گروہوں کے لیے کھیل (breddeidrett) بالغوں (20 سال اور اس سے زیادہ عمر) کے لیے اب بھی بند ہیں، ان ڈور اور آؤٹ ڈور دونوں طرح کے مقامات بند ہیں۔
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* "اوپن ہال" وغیرہ رکھنے کی بھی اجازت نہیں ہے۔

Generelle smitteverntiltak:

انفیکشن سے بچاؤ کے عمومی اقدامات:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

انفیکشن کا پھیلاؤ روکنے کے تین بنیادی اصول یہ ہیں:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* بیمار لوگ اپنے گھر میں ہی رہیں گے
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* ہاتھوں کی اچھی صفائی، کھانستے ہوئے حفظان صحت کا خیال رکھنا اور صفائی کا بہتر انتظام
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* دوسروں سے کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں اور لوگوں سے واسطہ کم رکھیں۔

God hånd- og hostehygiene

ہاتھوں کی اچھی صفائی اور کھانستے ہوئے حفظان صحت

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel;

باقاعدگی سے ہاتھ دھوتے رہیں یا ہاتھوں کے لیے الکحل استعمال کریں جیسے:

* før og etter aktiviteten
* سرگرمی سے پہلے اور بعد میں
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* مشترکہ سامان استعمال کرنے کے بعد جسے اکثر ہاتھوں سے چھوا جاتا ہے
* når hendene er synlig skitne
* جب ہاتھوں پر گندگی نظر آ رہی ہو
* etter toalettbesøk
* ٹائلٹ سے فارغ ہونے کے بعد
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* ناک کے مواد، بلغم اور تھوک سے واسطے کے بعد (جیسے ہاتھ منہ پر رکھ کر کھانسنے یا چھینکنے کے بعد)
* før måltider
* کھانے سے پہلے

Idrettslaget bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene.

Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted.

سپورٹس کلب کو ہاتھوں کی اچھی صفائی کے لیے سہولیات فراہم کرنی چاہیئں۔ ہاتھوں کی صفائی کی سہولیات کی دستیابی اور انہیں مناسب جگہ پر رکھنا اس مقصد کے لیے اہم ہے کہ لوگ ہدایات پر عمل کریں۔

ان سہولیات کو آسانی سے نظر میں آ جانا چاہیے اور ایسی جگہوں پر دستیاب ہونا چاہیے جہاں لوگوں کو اکثر ایک دوسرے سے واسطہ پڑتا ہے۔

Annet:

دیگر:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* جس حد تک ممکن ہو، ہاتھ ملانے، گلے ملنے اور غیر ضروری جسمانی واسطے سے گریز کرنا چاہیے۔
* Unngå å berøre ansiktet.
* چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* کھانستے ہوئے کہنی کی اوٹ لیں یا ٹشوپیپر منہ پر رکھیں جسے پھر پھینک دیں۔ پھر اپنے ہاتھ دھوئیں۔
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* کھیل کے دوران نہ تھوکیں اور نہ ناک کا مواد خارج کریں۔
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* پانی کی بوتلوں اور کھانے کی چیزوں میں ایک دوسرے کو شریک نہ کریں۔

Registrering av oppmøte og smittesporing

حاضری کی رجسٹریشن اور انفیکشن ٹریسنگ

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* انفیکشن ٹریسنگ کی ضرورت پڑنے پر یہ کام مؤثر طریقے سے انجام دے پانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ تمام ٹریننگ سیشنوں کی حاضری کو رجسٹر کیا جائے۔

Generelle regler for gjennomføring av trening for barn og unge i idrettshaller og idrettsparker

سپورٹس ہالوں اور سپورٹس کمپلیکسوں میں بچوں اور نوجوانوں کی ٹریننگ کے لیے عام اصول

Generelt

عمومی ہدایات

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو، لوگوں کی تعداد کو محدود رکھا جائے، خاص طور پر ایسے مقامات پر جہاں کئی ٹریننگ سیشن ساتھ ساتھ چل رہے ہوں۔
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* مشورہ ہے کہ ٹریننگ سیشنوں میں تماشائی/کھیل دیکھنے والے نہ آئیں۔
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* آپکو ترغیب دی جاتی ہے کہ کھیلوں کے ایسے ان ڈور مقامات پر ماسک کے استعمال کے متعلق بلدیہ کے احکام پر عمل کریں جہاں لوگوں کے درمیان کم از کم 2 میٹر کا فاصلہ نہیں رکھا جا سکتا۔
* Syke personer skal holde seg hjemme
* بیمار لوگ گھر میں رہیں۔
* Den generelle anbefalingen om minst 1 meters avstand mellom personer gjelder i alle situasjoner utover selve idrettsaktiviteten, for eksempel i pauser, i garderober, før/etter aktivitet mv.
* لوگوں کے درمیان کم از کم 1 میٹر کے فاصلے کی عام ہدایت کھیل کی سرگرمی کے علاوہ ہر قسم کی صورتحال کے لیے ہے جیسے وقفوں میں، وارڈروب میں، سرگرمی سے پہلے/اسکے بعد وغیرہ۔

Gruppeinndeling

گروپوں میں تقسیم

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
* گروپوں میں زیادہ سے زیادہ 20 افراد ہوں گے۔
* Gruppene skal holdes adskilt. Det er likevel tillatt at to grupper på 20 stk. benytter én hallflate, så lenge hallflaten deles med skillevegg eller kjegler etc. I haller hvor det er mulig å dele hallflaten inn i tre deler ved bruk av skillevegg, kan det være 20 stk. per del.
* گروپوں کو ایک دوسرے سے الگ رکھا جائے گا۔ تاہم 20 افراد پر مشتمل دو گروپوں کو ایک ہال استعمال کرنے کی اجازت ہے بشرطیکہ ہال کو عارضی دیوار/سکرین یا کونز وغیرہ کے ذریعے دو حصوں میں تقسیم کر دیا گیا ہو۔ جن ہالوں کو عارضی دیوار/سکرین لگا کر تین حصوں میں تقسیم کرنا ممکن ہو، ہر حصے میں 20 افراد موجود رہ سکتے ہیں۔
* Der gruppene må benytte samme inngang, skal grupper som trener parallelt unngå å starte/slutte på samme tidspunkt. Dette for å hindre at gruppene blandes på vei inn/ut av anlegget.
* جہاں گروپوں کو ایک ہی داخلی راستہ استعمال کرنا پڑتا ہو، ساتھ ساتھ ٹریننگ سیشن رکھنے والے گروپوں کے سیشن کے شروع/ختم ہونے کا وقت ایک ہی نہ رکھا جائے۔ مقصد یہ ہے کہ کھیل کے مقام پر داخل ہونے/نکلنے والے گروپوں کو گھلنے ملنے سے روکا جائے۔
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
* جس حد تک ممکن ہو، گروپ مختلف داخلی راستے استعمال کریں گے۔

Garderober og andre fasiliteter

وارڈروبز اور دوسری سہولیات

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* وارڈروبز کا استعمال کم سے کم کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ مختلف گروپ ایک ہی وارڈروب استعمال نہیں کریں گے۔
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* فوائر، داخلی ہال وغیرہ میں موجود رہنے کی اجازت نہیں ہے۔
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* جم بند رکھا جائے گا اور استعمال نہیں کیا جائے گا۔
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* کیوسک/کینٹین کو بند رکھا جائے گا۔
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
* دفتروں/میٹنگ رومز کا استعمال کم سے کم رکھا جائے گا۔

Idrettspark

سپورٹس کمپلیکس

* Selv om det ikke er etablert en konkret øvre grense for antall personer som kan oppholde seg i en idrettspark, er det alle klubbers ansvar å begrense dette antallet. Dette avhenger for eksempel av mulighetene for å skille grupper i garderober og ved å benytte forskjellige innganger.
* اگرچہ ایسی کوئی ٹھوس حد مقرر نہیں کی گئی ہے کہ سپورٹس کمپلیکس میں کتنے لوگ موجود رہ سکتے ہیں، تمام کلبوں کی ذمہ داری ہے کہ اس تعداد کو محدود رکھیں۔ اس کا انحصار مثلاً اس پر ہے کہ گروپوں کو وارڈروبز میں الگ رکھنے اور مختلف داخلی راستے استعمال کرنے کے مواقع کیسے ہیں۔
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* مقامی حالات کی بنا پر طے ہوتا ہے کہ ایک کمپلیکس میں کتنے لوگوں کی موجودگی حقیقتاً اور عملاً معقول ہے۔
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
* سپورٹس کمپلیکسوں میں صرف منظّم کھیل کی سرگرمیاں کی جائیں گی۔ یہ سہولت نہیں ہے کہ لوگ اپنے انتظام کے تحت سرگرمی کر سکیں۔
* I anlegg/idrettsparker der flere idrettsflater er plassert sammen er det spesielt viktig å begrense antallet personer. Desto større idrettspark, desto mer restriktiv bør man være. Det er viktig at alle samarbeider om dette slik at mengden personer begrenses til et minimum.
* جن مقامات/سپورٹس کمپلیکسوں میں کھیلوں کے لیے کئی ˏپچیں ساتھ ساتھ ہوں، وہاں افراد کی تعداد محدود کرنا خاص طور پر اہم ہے۔ سپورٹس کمپلیکس جتنا بڑا ہوگا، پابندیاں اتنی ہی زیادہ ہونی چاہیئں۔ یہ اہم ہے کہ سب لوگ تعاون کریں تاکہ افراد کی تعداد کو کم سے کم رکھا جائے۔

Bruk av felles utstyr

مشترکہ سامان کا استعمال

Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav. Deltakere bør oppfordres til å ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles utstyr.

جب تک سامان کے استعمال سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کی اچھی صفائی کا خیال رکھا جائے گا، بالواسطہ انفیکشن کا خطرہ بہت کم رہے گا۔ کھیلوں میں شریک لوگوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ مشترکہ سامان کے ساتھ سرگرمی کرتے ہوئے اپنے چہرے کو ہاتھ نہ لگائیں۔

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* گیند والے کھیلوں میں عام معمول سے بڑھ کر گیندوں کی صفائی کی ضرورت نہیں ہے۔
* Ved bruk av felles matter, slagputer eller liknende utstyr som berøres hyppig med
* hendene/ansiktet anbefales håndvask før og etter bruk, samt rengjøring av utstyret mellom hver bruker
* استعمال کے دوران بار بار ہاتھوں/چہرے سے چھونے والی چیزوں جیسے مشترکہ میٹس، باکسنگ پیڈز وغیرہ کے استعمال سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونے کی ہدایت کی جاتی ہے، اسی طرح ہر کھلاڑی کے استعمال کے بعد ان چیزوں کو بھی صاف کرنا چاہیے۔
* Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelm, hansker mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten bør utstyret rengjøres etter hver bruker.
* تاہم جن چیزوں کو چہرے یا ہاتھوں کے ساتھ لگنا ہوتا ہے (ہیلمٹ، دستانے وغیرہ) انکے دوسروں کے ساتھ مل استعمال کو محدود رکھنا چاہیے۔ اگر دوسروں کے ساتھ مل کر استعمال ضروری ہو تو ہر کھلاڑی کے استعمال کے بعد ان

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

* Gjeldende regler i Oslo frem til X.januar 2021
* اوسلو میں X جنوری 2021 سے واجب اصول
* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* 13 سے 19 سال عمر کے بچوں کے لیے تمام ان ڈور (عمارتوں کے اندر) کھیلوں کے مقامات بند ہیں۔
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* آؤٹ ڈور (کھلی جگہ پر) مقامات کو 20 سال سے کم عمر کے سب بچے اور نوجوان استعمال کر سکتے ہیں۔
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* بڑے گروہوں کے لیے کھیل (breddeidrett) بالغوں (20 سال اور اس سے زیادہ عمر) کے لیے اب بھی بند ہیں، ان ڈور اور آؤٹ ڈور دونوں طرح کے مقامات بند ہیں۔
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* صرف 13 سال سے چھوٹے بچے ہی منظّم سپورٹس (organiserte idretten) کے لیے بلدیہ کے ان ڈور مقامات کو ٹریننگ یا پریکٹس کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* ہر قسم کے پروگراموں اور مقابلوں پر پابندی ہے۔ اس میں سیریز میچ اور ٹریننگ میچ دونوں شامل ہیں۔
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* "اوپن ہال" وغیرہ رکھنے کی بھی اجازت نہیں ہے۔
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* اوسلو میں ˏان ڈور (عمارتوں کے اندر) کھیلوں کے مقامات مزید کوئی اطلاع ملنے تک بند ہیں۔
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand.
* آؤٹ ڈور (کھلی جگہ پر) مقامات کو 20 سال سے کم عمر کے سب بچے اور نوجوان استعمال کر سکتے ہیں، اگر خوب فاصلہ رکھنا ممکن ہو۔
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* یہ ˏاس وقت اوسلو میں واجب اصول ہیں۔
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* بچوں، نوعمر افراد اور بالغوں کے لیے تمام کھیلوں کی پیشکشیں مزید کوئی اطلاع ملنے تک بند ہیں۔
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* بچوں، نوعمر افراد اور بالغوں کے لیے تمام ˏان ڈور اور آؤٹ ڈور کھیلوں کی پیشکشیں مزید کوئی اطلاع ملنے تک بند ہیں۔
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* تمام ˏان ڈور اور آؤٹ ڈور کھیلوں کے مقامات مزید کوئی اطلاع ملنے تک بند ہیں۔
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* تمام آؤٹ ڈور سرگرمیاں کرتے ہوئے کم از کم 1 میٹر کا فاصلہ رکھنا لازمی ہے۔
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
* متبادل ٹریننگ کھلی جگہوں پر کی جا سکتی ہے، بشرطیکہ ایک میٹر کا فاصلہ رکھا جائے۔