

## **Aktualisierte Verhaltensregeln im Rahmen der COVID-19-Pandemie**

Seit dem 11. Januar 2021 gelten in Niedersachsen verschärfte Verhaltensregeln im Zuge der COVID-19-Pandemie. Die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung hat auch diese Regeln hier für Sie noch einmal zusammengestellt und sie zwecks schnellerer Verbreitung in folgende Sprachen übersetzt:

Deutsch	Seite 1
Englisch	Seite 4
Französisch	Seite 7
Türkisch	Seite 10
Russisch	Seite 13
Polnisch	Seite 16
Spanisch	Seite 19
Arabisch	Seite 22
Farsi	Seite 25

Bleiben Sie gesund!

Ihre

Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung

## **Aktualisierte Verhaltensregeln im Rahmen der COVID-19-Pandemie (gültig ab 11. Januar 2021)**

Die bundesweit geltenden Verhaltensregeln im Rahmen der COVID-19-Pandemie werden bis 31. Januar 2021 verlängert. Die für Niedersachsen geltenden Regelungen haben wir hier für Sie zusammengefasst:

### **Private Zusammenkünfte**

Alle Kontakte sind auf das Notwendigste zu beschränken.

- Erlaubt ist nur noch, sich mit **einer weiteren** nicht im Haushalt lebenden Person oder im Kreis der Angehörigen des eigenen Hausstandes zu treffen. Damit wird auf eine Regelung zurückgegriffen, die bereits im vergangenen Frühjahr galt.
- Ausnahmen für Kinder, die nicht älter als 14 Jahre sind, gibt es nicht mehr.
- Diese Regelung wird **nicht an eine bestimmte Inzidenzzahl** geknüpft.
- Treffen von zwei oder mehr Personen im Freien sind nicht erlaubt. Auch hier gilt ab 11. Januar die Regelung, dass Treffen nur mit maximal einer weiteren Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört, erlaubt sind. Des Weiteren gilt auch hier, die Kontakte auf das Allernötigste zu reduzieren.
- Diese Regel gilt auch Verwandtschaft, die nicht zum eigenen Haushalt gehört.

### **Schulen und Kitas**

Für die restlichen drei verbleibenden Wochen des Schulhalbjahres setzt Niedersachsen auf einen stark eingeschränkten Schulbetrieb. Rund eine Woche vor Start des zweiten Schulhalbjahres will das Kultusministerium bekannt geben, wie die Gestaltung des zweiten Schulhalbjahres aussehen soll.

- Für Grundschulen und Sonder-/Förderschulen gibt es in der ersten Woche nach den Ferien Homeschooling, ab dem 18. Januar 2021 ist Unterricht im Wechselmodell mit geteilten Klassen vorgesehen.
- Die weiterführenden Schulen starten ab dem 11. Januar 2021 mit Homeschooling.
- Für Abschlussklassen gibt es Präsenzunterricht.
- Berufsbildende Schulen wechseln in das Homeschooling, Ausnahmen mit einem Wechselmodell sind möglich, z.B. für Abschlussklassen.

- Für Schüler der Klassenstufen 1-6, die nicht in der Präsenzlerngruppe sind, gibt es eine Notbetreuung.
- Kitas wechseln in die Notbetreuung mit 50 Prozent der Plätze. Das bedeutet in Krippen können in der Regel acht Kinder, in Kindergärten in der Regel 13 Kinder und im Hort in der Regel zehn Kinder notbetreut werden.
- Aufgrund der längeren Schließung von Schulen und Kitas will der Bund gesetzlich regeln, dass das Kinderkrankengeld in diesem Jahr für zehn zusätzliche Tage je Elternteil und um 20 Tage für Alleinerziehende gewährt wird.

### **Einschränkung des Bewegungsradius in Corona-Hotspots**

Für Landkreise, in denen sich binnen sieben Tagen mehr als 200 Menschen pro 100 000 Einwohner neu infiziert haben, sollen die Länder den Bewegungsradius der Bürger auf 15 Kilometer um den Wohnort begrenzen, sofern kein triftiger Grund vorliegt.

#### **Was gilt in Niedersachsen?**

Niedersachsen prüft, ob die Regelung zur Anwendung kommt. Hierzu ist noch nichts beschlossen.

#### **Darf ich bei einem eingeschränkten Bewegungsradius noch zu meiner Arbeitsstelle fahren?**

Wenn in einem Wohnort der eingeschränkte Bewegungsradius von 15 km gelten sollte, bedarf eines triftigen Grundes, den 15-km-Bewegungsradius zu verlassen. Folgende Gründe können das sein:

- Das Aufsuchen der Arbeitsstelle
- Arztbesuche
- Lebensmittel einkaufen gehen

Keine triftigen Gründe sind:

- Urlaubsreisen
- Tagesausflüge

## **Alten- und Pflegeheime**

In Alten- und Pflegeheimen soll bis zum Abschluss der Impfungen verstärkt getestet werden. Dafür sollen Freiwillige die Heime vorübergehend bei der Durchführung von umfangreichen Schnelltests in den Einrichtungen unterstützen.

## **Einreisen aus Risikogebieten**

Bei Einreisen aus Risikogebieten gilt:

- Bei der Einreise aus einem Risikogebiet muss ein Corona-Test gemacht werden.
- Zusätzlich zum Corona-Test müssen sich Einreisende aus Risikogebieten in Quarantäne begeben.
- Die Quarantäne kann nach 5 Tagen und einem negativen Corona-Test beendet werden.

## Updated COVID-19 pandemic regulations (valid from 11<sup>th</sup> January 2021)

The COVID-19 pandemic regulations applicable throughout Germany will be extended until 31<sup>st</sup> January 2021. We have summarised the regulations applicable in Lower Saxony for you here:

### Private gatherings

All contact shall be limited to essential contact only.

- It is only allowed to meet **one other** person who is not from the same household or is a relative of the household. This is falling back on a regulation that applied last spring.
- There are no longer exceptions for children who are not older than 14 years of age.
- This regulation is **not linked to a specific incidence figure**.
- Meeting two or more persons outdoors is not allowed. Here too, the regulation from 11<sup>th</sup> January shall be that gatherings with a maximum of one person from another household are allowed. Furthermore, contact shall be reduced to essential contact only.
- This regulation also applies to relatives from another household.

### Schools and nurseries

For the remaining three weeks of the school semester, Lower Saxony will implement highly restricted school operation. The Ministry of Education and Cultural Affairs will announce how the second school semester will be organised approximately one week before it starts.

- There will be home tuition for primary schools, special needs schools/schools for children with learning difficulties in the first week after the holidays. Classroom teaching using an alternating model with classes divided into groups is planned from 18<sup>th</sup> January 2021.
- Secondary schools start with home tuition from 11<sup>th</sup> January 2021.
- There will be classroom teaching for final year classes.
- Vocational schools will change to home tuition. Exceptions using an alternating model are possible, e.g., for final year classes.
- There will be skeleton supervision for pupils in classes 1-6 who are not in the classroom teaching group.

- Nurseries will change to skeleton supervision with 50 percent of places. This means that, normally speaking, there will be skeleton care for 8 children in a nursery, 13 children in a kindergarten, and 10 children in a day care centre.
- Due to the extended closure of schools and nurseries, the Federal Government wants to legislate that the allowance for taking caring of sick children will be increased by 10 additional days per parent and by 20 days for single parents for this year.

### **Restriction of movement in corona hotspots**

For districts in which more than 200 persons per 100,000 inhabitants become infected over seven days, the federal states should restrict the movement of citizens to 15 km from their place of residence unless there is a good reason for traveling.

### **What applies in Lower Saxony?**

Lower Saxony is examining whether the regulation will be applied. A decision has not been taken yet.

### **Am I still allowed to travel to my place of work if there is restricted movement?**

If movement has been restricted to 15 km for a place of residence, there must be a good reason for leaving the 15 km radius. The following are considered good reasons:

- Going to the place of work
- Going to the doctor
- Going to buy groceries

The following are not considered good reasons:

- Holiday trips
- Excursions

### **Retirement and nursing homes**

There should be increased testing in retirement and nursing homes until vaccinations have been completed. To this end, volunteers should support the homes temporarily in carrying out extensive quick tests in the facilities.

### **Arriving from risk areas**

The following applies when arriving from risk areas:

- Persons arriving from risk areas must do a corona test.
- In addition to the corona test, persons arriving from risk areas must go into quarantine.
- Quarantine can be ended after 5 days and a negative corona test.

## Mises à jour des mesures prise au sein de la pandémie COVID-19 (en vigueur le 11 janvier 2021)

Les mesures prise à l'échelle nationales dans le cadre de la pandémie COVID-19 seront prolongées jusqu'au 31 janvier 2021. Nous avons résumé la réglementation applicable à la Basse-Saxe pour vous :

### Rencontres privées

Tous les contacts doivent être limités aux plus nécessaires.

- Il est désormais uniquement autorisé à rencontrer une autre personne (ne vivant pas dans le même domicile ou dans le cercle des membres de son propre ménage). Ceci est basé sur un règlement qui était en place au printemps précédent.
- Il n'y a plus d'exceptions pour les enfants de moins de 14 ans.
- Ce règlement n'est **pas lié à un nombre d'incidence spécifique**.
- La rencontre de deux personnes ou plus au plein air n'est pas autorisé. Même ici, cette règle s'applique à partir du 11 janvier selon laquelle les réunions ne sont autorisées qu'avec au maximum une autre personne n'appartenant pas à votre domicile. En outre, il est également important ici de réduire les contacts le minimum possible.
- Cette règle s'applique également aux personnes (famille proche) qui n'appartiennent pas au même domicile.

### Écoles et crèches

- Pour les trois semaines restantes du semestre scolaire, la Basse-Saxe repose sur des opérations scolaires sévèrement restreintes. Environ une semaine avant la poursuite des cours, le ministère de l'éducation souhaite annoncer le déroulement de la deuxième moitié de l'année scolaire.
- Pour les écoles primaires et les écoles spéciales/spécialisées, l'enseignement à domicile serait organisé la première semaine après les vacances, et il est prévu d'organiser des cours en alternance avec des classes divisées à partir du 18 janvier 2021.
- Les écoles secondaires commenceront l'enseignement à domicile le 11 janvier 2021.



- Les cours auraient lieu en présentiel pour les classes terminales
- Les écoles professionnelles passent à l'enseignement à domicile, des exceptions avec un modèle de changement sont possibles, par exemple pour les classes terminales.
- Il existe des soins d'urgence. Pour les élèves de la première à la sixième année qui ne font pas partie du groupe d'apprentissage de l'assiduité.
- Les crèches passent aux soins d'urgence avec 50 % des places. Cela signifie que les crèches peuvent généralement avoir huit enfants, les jardins d'enfants 13 enfants et les programmes parascolaires 10 enfants en cas d'urgence.
- En raison des fermetures prolongées d'écoles et de crèches, le gouvernement fédéral dispose cette année un financement prolongé de la mutuelle des enfants pour dix jours supplémentaires par parent et pour vingt jours supplémentaires pour les parents isolés.

### **Restriction de la zone de déplacement dans les hotspots corona**

Pour les comtés dans lesquels plus au moins 200 personnes pour 100 000 habitants ont été nouvellement infectées dans les sept jours, les États doivent limiter le rayon de déplacement des citoyens à 15 kilomètres autour de leur lieu de résidence, sauf s'il y a une bonne raison.

### **Qu'est-ce qui s'applique en Basse-Saxe ?**

La Basse-Saxe vérifie si le règlement est appliqué. Il n'y a pas encore des mesures prise à ce sujet.

### **Puis-je quand même me rendre sur mon lieu de travail avec une amplitude de circulation restreinte ?**

Si le rayon de circulation restreint de 15 km doit s'appliquer dans un lieu de résidence, une raison valable est requise pour quitter le rayon de circulation de 15 km. Ces raisons pourraient être les suivantes:

- Se rendre sur le lieu de travail
- Consulter le médecin
- Faire ses courses

Les raisons non valables sont :

- Voyages de vacances

- Excursions

### **Maisons de retraite et de soins**

Les tests doivent être intensifiés jusqu'à ce que les vaccinations soient terminées dans les maisons de retraite et les foyers. À cette fin, les volontaires devraient temporairement aider les foyers à effectuer des tests rapides approfondis dans les établissements.

### **Retour des zones à risques**

Les voyageurs revenant d'une zone à risque

- En retournant d'une zone à risque, il faut effectuer un Test Corona.
- En plus du test corona, les voyageurs des zones à risque doivent se mettre en quarantaine.
- La quarantaine peut être levée après 5 jours et un test Corona négatif.

## **COVID-19-Pandemisi kapsamında güncellenmiş davranış kuralları (11 Ocak 2021 itibarı ile geçerli)**

COVID-19-Pandemisi kapsamında Almanca çapında geçerli olan davranış kuralları 31 Ocak 2021 tarihin kadar uzatılmıştır. Aşağı Saksonya - Niedersachsen eyaleti - için geçerli olan kuralları sizin için bir araya topladık.

### **Özel Buluşmalar**

İrtibatın tamamı sadece gerekli olanlarla sınırlanmalıdır.

- Artık sizin veya hanenizde yaşayan aile fertlerinin bundan böyle kendi hanenizde yaşamayan sadece **tek bir kişiyle** buluşmanıza izin verilmektedir. Bu şekilde, geçen bahar döneminde de geçerli olan bir kural yeniden yürürlüğe konmuş oldu.
- 14 yaşını henüz doldurmamış çocuklar için artık bir istisna yok. .
- Bu düzenleme **belli bir birey sayısına** bağlı değildir.
- İki veya daha fazla sayıda kişinin açık alanda buluşmalarına izin verilmemektedir. Bu konuda da 11 Ocak itibarıyla kendi hanenizde yaşamayan sadece bir kişi ile buluşmanıza izin verilmektedir. Bunun haricinde temasların en aza indirgenmesi hükmü geçerlidir.
- Bu hüküm, kendi hanenizde yaşamayan akrabalarınızı da kapsamaktadır.

### **Okullar ve Kreşler**

Eğitim yarıyılıının kalan üç haftası için Aşağı Saksonya - Niedersachsen eyaleti eğitim hayatının yoğun bir şekilde kısıtlanmasına karar vermiştir. Eğitim Bakanlığı, ikinci eğitim yarıyılıının başlamasına bir hafta kala ikinci eğitim yarıyılında yürürlükte olacak planlarını açıklayacaktır.

- İlkokullar ve özel/teşvik okulları için sömestre tatilinden sonraki ilk haftalarda uzaktan eğitim uygulanacak olup 18 Ocak 2021 tarihinden itibaren ortak sınıflardan oluşan dönüşümlü modelin uygulanması öngörülmüştür
- Diğer okullar eğitime 11 Ocak 2021 tarihi itibarı ile uzaktan eğitim ile başlayacaklar.
- Son sınıflar için yüzyüze eğitim verilecektir.
- Meslek okulları uzaktan eğitime geçecek olup örn. son sınıflar için dönüşümlü model kapsamında istisnalar geçerli olabilecektir.

- Yüzyüze eğitim alan öğrenci grubuna dahil olmayan 1-6 sınıf öğrencileri için acil durum eğitimi alacaklar.
- Çocuk yuvaları ve kreşler mevcut kapasitelerinin %50'si ile çalışmaya devam edecekler. Bu ise, kreşlerde genelde sekiz çocuğun, anaokullarında 13 çocuğun ve çocuk yuvalarında on çocuğun kabul edilebileceği anlamına gelmektedir.
- Okullar ile çocuk yuvaları ve kreşlerin daha uzun bir süre kapalı olacak olmalarından dolayı Federal Hükümet, bu yıl içerisinde hasta çocukları için alacakları bakım ödeneğinin yasal olarak beher ebeveyn için 10 gün, çocuğuna tek başına bakan ebeveynler için 20 gün artırılmasını sağlamayı planlamaktadır.

### **Yoğun Korona bölgelerinde hareket yarıçapının kısıtlanması**

Yedi gün içerisinde beher 100 000 kişide yeni enfeksiyon olan kişi sayısının 200'ü geçtiği ilçelerde eyaletlerden, geçerli bir sebebi yok ise, vatandaşların hareket yarıçaplarını oturdukları yerin 15 km çevresi ile sınırlamaları istenmektedir.

### **Aşağı Saksonyada - Niedersachsen'de neler geçerlidir?**

Aşağı Saksonya bu düzenlemenin uygulanıp uygulanmayacağını incelemektedir. Ancak henüz verilmiş bir karar yok.

### **Hareket yarıçapı kısıtlandığında çalıştığım işyerine gidebilir miyim?**

Hareket yarıçapı 15 km ile kısıtlanmış bölgelerde, 15 km hareket yarıçapının dışına çıkılabilmesi, geçerli bir sebebe bağlıdır. Geçerli nedenlere örnekler:

- İşyerine gidiş
- Hekim randevusu
- Gıda maddesi alışverişi

Geçerli neden kabul edilmeyen durumlar:

- Tatil seyahati
- Günübirlik geziler

### **Huzur ve Bakım Evleri**

Aşılama süreci sona erene kadar huzur ve bakım evlerinde testler daha yoğun bir şekilde uygulanacaktır. Bunun için gönüllü kişilerin kurumlardaki bu kapsamlı hızlı testlerin uygulanmasında huzur ve bakım evlerine geçici olarak destek vermesi planlanmıştır.

## **Riskli bölgelerden ülkeye giriş**

Riskli bölgelerden gelerek ülkeye giriş yapılırken geçerli kurallar:

- Riskli bir bölgeden gelerek ülkeye giriş yapılacağıında bir Korona-Testi yapılması zorunludur.
- Risk bölgesinden gelen kişiler bu Korona testine ek olarak kendilerini karantinaya almakla yükümlüler.
- Bu karantina süresi 5 gün sonra ve negatif bir Korona testi ile sona erdirilebilir.

## **Обновленные правила поведения в период пандемии COVID-19 (действительно с 11 января 2021)**

Действующие общенациональные правила поведения в период пандемии COVID-19 продлены до 31 января 2021. Здесь мы обобщили для Вас правила, действующие в Нижней Саксонии:

### **Частные собрания**

До минимума ограничить все контакты.

- Разрешены встречи только с **одним** человеком, не проживающим с вами в одной семье, либо с членами вашей семьи. Это основано на постановлении, принятом весной прошлого года.
- На детей до 14 лет ограничения больше не распространяются.
- Это правило **не связано с конкретным числом заболеваемости**.
- На открытом воздухе не разрешается встречаться двум или более персонам. Также, согласно правилам от 11 января допускается встреча лишь с одним человеком из другого домовладения. Кроме того, необходимо сократить контакты до минимума.
- Это правило распространяется также и на родственников, не проживающих в одной семье.

### **Школы и детские сады**

На оставшиеся три недели учебного полугодия в Нижней Саксонии вводится ограниченный режим работы школ. Примерно за неделю до начала второго учебного полугодия департамент образования объявит, как будет организовано второе полугодие.

- В первую неделю после каникул для начальных и специальных школ предусмотрено обучение на дому, с 18 января 2021 года запланированы занятия по альтернативной схеме с разделением классов.
- В средних общеобразовательных учреждениях домашнее обучение начнется с 11 января 2021.
- Для выпускных классов доступны очные занятия.
- Профессиональные школы переходят на домашнее обучение, возможны исключения с использованием альтернативной модели обучения, например, в

выпускных классах.

- Учащимся 1-6 классов, которые не относятся к очной учебной группе, оказывается дополнительная помощь.
- Детские сады переходят на ограниченный режим работы на 50 % мест. Это значит, что в яслях могут находиться 8 детей, 13 детей в детских садах и 10 детей в дошкольных учреждениях.
- В связи с длительным закрытием школ и детских садов в этом году Федеральное правительство хочет в соответствии с законом отрегулировать выплату пособий по болезни ребенка на десять дополнительных дней на одного родителя и около 20 дней на родителей-одиночек.

### **Ограничение радиуса движения в местах активного распространения коронавируса**

Для округов, где в течение семи дней более 200 человек на 100 000 жителей были инфицированы, федеральные земли должны ограничить диапазон передвижения граждан на 15 километров вокруг места их проживания, если на это нет уважительной причины.

#### **Какие правила действуют в Нижней Саксонии?**

Нижняя Саксония проверяет, применяется ли постановление. Относительно этого еще ничего не решено.

#### **Могу ли я ездить на работу при введенном ограничении радиуса движения?**

Если по месту жительства применяется радиус ограничения движения в 15 км, то требуется веская причина покинуть радиус движения в 15 км. Причины могут быть следующими:

- Поиск работы
- Посещение врача
- Покупка продуктов питания

К уважительным причинам не относятся:

- Поездки в отпуск
- Однодневные экскурсии

#### **Дома престарелых и инвалидов**

В домах престарелых и инвалидов необходимо до завершения вакцинации усилить проведение тестов. Для этого волонтеры должны временно помочь учреждениям в проведении экспресс-тестов

### **Въезд из зон риска**

При въезде из зон риска действует следующее правило:

- При въезде из зон риска нужно сдать тест на коронавирус.
- В дополнение к корона-тесту путешественники из зон риска должны соблюдать карантин.
- Карантин может быть прекращен через 5 дней после отрицательного теста на коронавирус.



## **Zaktualizowane zasady postępowania na czas pandemii COVID-19 (obowiązujące od 11 stycznia 2021 r.)**

Obowiązywanie ogólnokrajowych zasad postępowania na czas pandemii COVID-19 zostaje przedłużone do 31 stycznia 2021 r. Poniżej znajduje się zestawienie zasad obowiązujących na terenie Dolnej Saksonii:

### **Spotkania prywatne**

Wszelkie kontakty społeczne należy ograniczyć do niezbędnego minimum.

- Dopuszczalne są spotkania **wyłącznie z jedną osobą** spoza danego gospodarstwa domowego oraz spotkania w gronie osób należących do tego samego gospodarstwa domowego. Oznacza to przywrócenie zasady obowiązującej już wiosną ubiegłego roku.
- Nie stosuje się już wyjątku dla dzieci do 14. roku życia.
- Powyższe zasady **nie są powiązane z określonym poziomem zachorowalności**.
- Spotkania z co najmniej dwiema osobami na zewnątrz są niedozwolone. Również w tym zakresie od 11 stycznia obowiązuje ograniczenie liczby spotykających się osób do jednej osoby spoza danego gospodarstwa domowego. Także w tym przypadku należy ograniczyć kontakty społeczne do absolutnego minimum.
- Powyższe zasady obowiązują również w odniesieniu do krewnych nienależących do tego samego gospodarstwa domowego.

### **Szkoły i placówki dziennej opieki nad dziećmi (żłobki, przedszkola, świetlice)**

Na okres pozostałych trzech tygodni pierwszego semestru szkoły w Dolnej Saksonii będą funkcjonować w znacznie ograniczonym zakresie. Na około tydzień przed rozpoczęciem drugiego semestru niemieckie Ministerstwo Kultury i Oświaty ogłosi sposób organizacji drugiego semestru nauki.

- W szkołach podstawowych oraz szkołach specjalnych/wyrównawczych w pierwszym tygodniu po zakończeniu ferii odbywać się będzie nauczanie zdalne, z kolei od 18 stycznia 2021 r. przewidziane jest prowadzenie zajęć w trybie hybrydowym w podzielonych klasach.
- Szkoły ponadpodstawowe rozpoczynają nauczanie zdalne od 11 stycznia 2021 r.
- Dla ostatnich klas przewidziano nauczanie stacjonarne.

- Szkoły zawodowe przechodzą na nauczanie zdalne; wyjątkowo istnieje możliwość prowadzenia zajęć w trybie hybrydowym, na przykład dla ostatnich klas.
- Dla uczniów z klas 1–6, nieuczęszczających na zajęcia stacjonarne, zapewniono opiekę zastępczą.
- Placówki dziennej opieki nad dziećmi przechodzą na tryb opieki zastępczej i oferują 50% pierwotnie dostępnych miejsc. Oznacza to, że zasadniczo żłobki zapewniają opiekę zastępczą dla 8 dzieci, przedszkola – dla 13, a świetlice – dla 10.
- Z uwagi na dłuższe zamknięcie szkół i placówek dziennej opieki nad dziećmi planowane jest wprowadzenie na szczeblu federalnym regulacji, na podstawie których w tym roku zasiłek chorobowy na dziecko będzie przysługiwać każdemu z rodziców przez 10 dodatkowych dni, a osobom samotnie wychowującym dziecko – przez 20 dodatkowych dni.

### **Ograniczenia w przemieszczaniu się na obszarze ognisk koronawirusa**

Na terenie powiatów, w których liczba nowych przypadków w ujęciu siedmiodniowym przekroczy 200 osób na 100 000 mieszkańców, kraje związkowe powinny wprowadzić ograniczenia w przemieszczaniu się obywateli do odległości 15 kilometrów od miejsca zamieszkania, chyba że istnieje ważny powód do odbycia dalszych podróży.

### **Jakie zasady obowiązują w Dolnej Saksonii?**

Władze Dolnej Saksonii sprawdzają, czy te regulacje powinny obowiązywać. W tym zakresie nie podjęto jeszcze żadnej decyzji.

### **Czy w przypadku wprowadzenia ograniczenia w przemieszczaniu się będę mógł/mogła dojechać do pracy?**

Jeśli w danym miejscu zostanie wprowadzone ograniczenie w przemieszczaniu się do 15 km, konieczny będzie ważny powód, by przekroczyć 15-kilometrową odległość od miejsca zamieszkania. Ważne powody to na przykład:

- Dojazd do pracy
- Wizyta u lekarza
- Zakupy produktów spożywczych

Ważnymi powodami nie są natomiast:

- Podróże wypoczynkowe

- Jednodniowe wycieczki

### **Domy spokojnej starości i domy opieki**

W domach spokojnej starości oraz w domach opieki do momentu zakończenia szczepień zwiększyć się ma liczba przeprowadzanych testów. W tym celu wolontariusze mają przejściowo wspomóc te placówki w wykonywaniu dużych ilości szybkich testów na obecność koronawirusa.

### **Przyjazdy z obszarów ryzyka**

W przypadku przyjazdów z obszarów ryzyka zastosowanie mają następujące zasady:

- Przy przyjeździe z obszaru ryzyka należy wykonać test na obecność koronawirusa.
- Poza wykonaniem testu osoby podróżujące z obszarów ryzyka mają obowiązek odbycia kwarantanny.
- Kwarantannę można zakończyć po 5 dniach, pod warunkiem uzyskania negatywnego wyniku testu na obecność koronawirusa.

## **Normas actualizadas de conducta en el marco de la pandemia de COVID 19 (válidas a partir del 11 de enero 2021)**

Las normas de conducta vigentes en el marco de la pandemia de COVID 19 se prolongarán hasta el 31 de enero 2021. Hemos resumido aquí para ustedes las normas vigentes para la Baja Sajonia:

### **Reuniones privadas**

Se deberá limitar los contactos a los casos más necesarios

- Solo está permitido reunirse con **una persona añadida** no perteneciente al hogar o al círculo familiar del propio hogar. Se retoma así una norma aplicada ya en la primavera pasada.
- Ya no existen excepciones para niños que no son mayores de 14 años.
- Esta norma **no se rige por un número de incidencia** específico.
- Reuniones de dos o más personas al aire libre no están permitidas. En este caso también se aplica a partir del 11 de enero reunirse al máximo con una persona añadida no perteneciente al propio hogar. Se aplica la regla de limitar los contactos a los casos más necesarios.
- Esta norma se aplica también a los familiares no pertenecientes al propio hogar.

### **Escuelas y guarderías**

Para las tres semanas restantes del medio año escolar la Baja Sajonia ha tomado la decisión de un funcionamiento escolar reducido. Aproximadamente una semana antes del inicio de la segunda mitad del año escolar el ministerio de cultura quiere comunicar como se desarrollará la segunda mitad del año escolar.

- Para escuelas primarias y escuelas de educación especial habrá en las primeras semanas después de las vacaciones Homeschooling, a partir del 18 de enero 2021 se tiene previsto la enseñanza en un modelo cambiante con clases divididas.
- Las escuelas secundarias inician a partir del 11 de enero 2021 con el modelo Homeschooling.
- Para clases de graduación habrá enseñanza presencial.
- Escuelas de formación profesional cambiarán al modelo Homeschooling, excepciones con modelos cambiantes son posibles, p.e. para clases de graduación.

- Para alumnos de los grados 1 a 6 que no están en grupos presenciales hay una existencia especial.
- Las guarderías cambian a la asistencia de emergencia con una capacidad del 50 por ciento de plazas. Esto significa que en „Krippen“ regularmente podrán ser atendidos ocho niños, en „Kindergarten“ 13 niños y en el „Hort“ regularmente diez niños por emergencia.
- Por el cierre prolongado de escuelas y guarderías el estado federal quiere ordenar por ley que se reciba diez días añadidos de prestación por enfermedad infantil por padre y de 20 días añadidos en caso monoparental.

### **Limitación de radio de movimiento en puntos de alto contagio por Corona**

En regiones en las que durante siete días se han contagiado más de 200 personas de nuevo entre 100 000 habitantes los estados federales deben limitar el radio de movimiento de los ciudadanos en 15 kilómetros alrededor del domicilio en caso de no haber razones fundamentadas.

#### **¿Que rige en la Baja Sajonia?**

La Baja Sajonia está comprobando si introducir esta norma. Para este caso aún no se ha tomado una decisión.

#### **¿Puedo viajar a mi puesto de trabajo en caso de limitación de radio de movimiento?**

En caso de vigencia de limitación de radio de movimiento de 15 km se necesita una razón fundamentada para poder traspasar el radio de movimiento de 15 km. Estas razones pueden ser las siguientes:

- Viajar al puesto de trabajo
- Visitas médicas
- Compra de alimentos

#### **Razones no fundamentadas son:**

- Viajes vacacionales
- Excursiones de un día

## **Residencias de ancianos**

En residencias de ancianos se deberá realizar con más frecuencia la prueba de coronavirus hasta la finalización de la vacunación. Para ello se ha previsto la ayuda de voluntarios en residencias de ancianos para realizar las pruebas.

## **Entradas desde regiones de riesgo**

En caso de entradas desde regiones de riesgo se aplica:

- En el momento de entrada se debe realizar una prueba de Corona.
- Además de la prueba de Corona los entrantes desde regiones de riesgo deberán realizar una cuarentena.
- La cuarentena se podrá finalizar después de 5 días y con una prueba con resultado negativo.

## سارية اعتبارًا من تاريخ 11.01.2021) COVID-19 قواعد السلوك المحدثة في سياق جائحة

حتى COVID-19 سيتم تمديد قواعد السلوك على الصعيد الوطني في سياق جائحة 31.01.2021. قمنا هنا بتلخيص التعليمات التي تنطبق على ولاية سكسونيا السفلى:

### لقاءات خاصة

يجب أن تقتصر جميع جهات الاتصال على الحد الأدنى.

• يُسمح لك فقط بمقابلة شخص آخر لا يعيش في المنزل أو مع أفراد أسرتك. وذلك بناءً على التعليمات التي تم إصدارها في فصلي الربيعي من السنة المنقضية.

• لم تعد هناك استثناءات للأطفال الذين لم يتجاوزوا 14 عامًا.

• لا ترتبط هذه اللائحة برقم وقوع محدد.

• لا يسمح لشخصين أو أكثر باللقاء في الأماكن العمومية. هنا أيضًا، تنفذ التعليمات اعتبارًا من يوم 11.01 و التي تنص على أنه لا يُسمح بالاجتماعات إلا مع شخص واحد آخر كحد أقصى لا ينتمي إلى أسرتك. علاوة على ذلك، تجنب اللقاءات الغير ضرورية.

• تنطبق هذه التعليمات أيضًا على الأقارب الذين لا ينتمون إلى نفس الأسرة.

### المدارس ومراكز الرعاية النهارية للأطفال

• وزارة الثقافة بتحديد مسار النصف الثاني من العام الدراسي وذلك بالنسبة للأسابيع الثلاثة المتبقية. سيتم الإعلان عن ذلك حوالي أسبوع قبل إستئناف الدروس.

• يتم إستئناف الدروس عبر الدراسة عن بعد وذلك لمدة أسبوع بعد إنتهاء العطلة المدرسية بالنسبة للمدارس الإبتدائية •  
العمومية والخاصة؛ يتم التخطيط للدروس في نموذج بديل مع فصول مقسمة بدءًا من 18.01.2021

• تستأنف المدارس الثانوية سير الدروس عن بعد وذلك إبتداءً من 11.01.2021.

• تستأنف الدروس بالنسبة للأقسام النهائية مباشرةً بالمؤسسات التعليمية.

• تستأنف المدارس المهنية سير دروسها عن بعد مع إمكانية تواجد استثناءات وذلك على سبيل المثال بالنسبة للفصول النهائية.

• يتلقى تلاميذ الصفوف 1-6 الذين يتابعون دروسهم عن بعد، رعاية خاصة.

• تقوم مراكز الرعاية النهارية للأطفال بخفض طاقة الاستيعاب إلى 50 بالمائة وهذا يعني أنه يمكن بشكل عام رعاية ثمانية أطفال في دور الحضانة النهارية، 13 طفلًا في رياض الأطفال وعشرة أطفال في مراكز رعاية.

- نظراً لإمتداد فترة غلق المدارس ومراكز الرعاية النهارية للأطفال لهذا العام، تقوم الدولة بموجب القانون بمنح إعانة من أجل دعم صحة الأطفال وذلك لمدة عشرة أيام إضافية لكل ولي و 20 يوماً للأباء غير المتزوجين.

### تقييد التنقل في المناطق الأكثر ضرراً بسبب جائحة كورونا المستجد

- ما لم يكن هناك سبب وجيه للتنقل بالمناطق التي أصيب فيها أكثر من 200 شخص من كل 100000 نسمة في غضون سبعة أيام ، يجب على الولايات الفيدرالية أن تحد من نطاق حركة المواطنين إلى 15 كيلومتراً حول مكان الإقامة.

### ما الذي ينطبق على ولاية سكسونيا السفلى؟

- لم يتم بعد اتخاذ أي قرار بشأن ذلك بساكسونيا السفلى و يتم التحقق من سلامة تنفيذ التعليمات.

### هل يمكنني الذهاب إلى مكان العمل المتواجد بالمناطق الأكثر تضرراً بسبب الجائحة؟

- يجب أن يكون هناك سبب وجيه لتجاوز المسافة والمتمثلة في 15 كم من محل الإقامة. يمكن أن يكون هذا للأسباب التالية:

• الذهاب إلى العمل

• زيارة الطبيب

• شراء المواد الغذائية

• لا توجد أسباب وجيهة بالنسبة:

• للاجازات الترفيهية

• الرحلات الترفيهية

### دور الرعاية والمسنين

- ل يجب الاستمرار في تكثيف إجراء الفحوصات اللازمة في دور الرعاية و المسنين وذلك من أجل التأكد من نجاعة مفعول التطعيمات. لهذا الغرض ، يجب على المتطوعين دعم إجراء اختبارات سريعة واسعة النطاق في المرافق.

### القدوم من المناطق المصنفة بالخطر

• عند القدوم من مناطق الخطر:

- يجب إجراء الفحص من أجل الفيروس المستجد.

- بالإضافة إلى الفحص ، يجب على المسافرين القادمين من مناطق الخطر الخضوع للحجر الصحي.



- بالإضافة إلى الفحص ، يجب على المسافرين القادمين من مناطق الخطر الخضوع للحجر الصحي.
- يمكن إنهاء الحجر الصحي بعد 5 أيام وإجراء فحص جديد.

## به روزرسانی مقررات رفتاری مربوط به همه گیری کووید ۱۹ (لازم الاجرا از تاریخ ۱۱ ژانویه ۲۰۲۱)

در ادامه مقررات رفتاری که در تاریخ ۹ و ۲۰ آوریل، ۱۱ می و همچنین ۸ ژوئن ۲۰۲۰ از طرف ما منتشر گردید، از تاریخ ۲۲ ژوئن ۲۰۲۰ مقررات ذیل معتبر می باشند:

### دوره‌های خصوصی

کلیه تماس‌ها باید فقط محدود به تماس‌های ضروری شوند

● ملاقات فقط با یک نفر، غیر از افرادی که با هم در یک خانه زندگی می‌کنند و یا فقط با یک نفر غیر از اعضای خانواده خود، مجاز می‌باشد. عطف به مقررات قبلی که در بهار سال گذشته معتبر بودند.

● کودکان زیر ۱۴ سال از این قانون مستثنی می‌باشند.

● لازم الاجرا بودن این قانون هیچ ربطی به میزان نرخ ابتلا در یک منطقه مشخص ندارد.

● ملاقات با دو نفر و یا بیشتر، در فضای آزاد هم مجاز نمی‌باشد. در این مورد هم از تاریخ ۱۱ ژانویه قانون ممنوعیت ملاقات با بیش از یک نفر به غیر از افرادی که در یک خانه با هم زندگی می‌کنند، لازم الاجرا می‌باشد. همچنین ضروری است که تماس‌ها فقط به موارد بسیار ضروری محدود گردند.

● این مقررات همچنین شامل همه افراد خانواده می‌گردد، که با هم در یک خانه زندگی نمی‌کنند.

### مدارس و مهدکودک‌ها

برای سه هفته باقی مانده از نیمسال اول مدرسه، ایالت نیدرزاکسن تصمیم گرفته است که محدودیت‌های سختی را برای مدارس وضع کند. تقریباً یک هفته قبل از شروع نیمسال دوم، وزارت فرهنگ به اطلاع عموم خواهد رساند که برنامه ریزی برای نیمسال دوم به چه شکل خواهد بود.

● برای مدارس ابتدایی، مدارس خاص و مدارس کودکان استثنایی، در اولین هفته بعد از تعطیلات، آموزش در خانه و از تاریخ ۱۸ ژانویه آموزش به صورت گروه بندی و به نوبت در کلاس‌های جداگانه، در نظر گرفته شده است.

● مدارس بالاتر از تاریخ ۱۱ ژانویه ۲۰۲۱ به روش آموزش در خانه شروع می‌شوند.

● دانش‌آموزان کلاس‌هایی که امتحان نهایی دارند، باید در مدرسه حاضر شوند.

● مدارس حرفه‌ای و کارآموزی تبدیل به آموزش در خانه می‌شوند، به صورت استثناء، به هنگام امتحانات نهایی، امکان حضور در مدرسه به شکل گروه بندی و به نوبت وجود دارد.

● برای دانش‌آموزان کلاسهای ۱ تا ۶ در صورتی که در کلاس‌های حضوری در مدرسه شرکت نداشته باشند، امکان نگهداری از آنان در مواقع ضروری وجود دارد.

● مهدکودک‌ها با پنجاه درصد ظرفیت، امکان نگهداری از کودکان در مواقع ضروری را دارند. این بدان معناست که در مهد نوزادان به صورت معمول ۸ بچه، در مهدکودک‌ها ۱۳ بچه و در مراکز نگهداری از بچه‌ها بعد از مدرسه ۱۰ بچه در مواقع ضروری نگهداری می‌شوند.

● به دلیل تعطیلی بلندمدت مدارس و مهدکودک ها، دولت می خواهد قانونی وضع کند، تا پدر و مادرهای شاغل امسال هر دو ۱۰ روز اضافه تر پول نگهداری از بچه مریض در منزل را دریافت کنند. این پول برای مادران بدون سرپرست، برای ۲۰ روز تعیین شده است.

### کاهش دادن محدوده تردد در مناطق پرخطر کرونا

در مناطقی که در آنها در عرض ۷ روز بیش از ۲۰۰ نفر در هر ۱۰۰ ۰۰۰ نفر به کرونا مبتلا شده اند، ایالت ها می بایست محدوده تردد ساکنان در آن مناطق را به ۱۵ کیلومتری محل سکونت آنها، کاهش بدهند، مگر آنکه دلیل موجهی وجود داشته باشد.

### چه چیزی شامل ایالت نیدرزاکسن می شود؟

ایالت نیدرزاکسن در حال بررسی اجرایی کردن این قانون است، ولی تاکنون در این باره تصمیمی گرفته نشده است.

### آیا در صورت کاهش محدوده تردد در یک منطقه، من اجازه دارم به محل کار بروم؟

دلایل موجهی که با استناد به آنها می توان در شعاع بیشتری از محدوده ۱۵ کیلومتری تردد، حرکت کرد، به شرح زیر می باشند:

● رفتن به محل کار

● مراجعه به دکتر

● بیرون رفتن به قصد خرید مواد غذایی

دلایل غیرموجه به شرح زیر می باشند:

● مسافرت های تفریحی

● گشت و گذارهای روزانه

### مراکز نگهداری از سالمندان

در مراکز نگهداری از سالمندان می بایست تا بعد از پایان واکسیناسیون باید به صورت مرتب تست گرفته شود. به این منظور افراد داوطلب باید به صورت موقت این مراکز را در انجام تست های سریع به صورت گسترده، یاری دهند.

### ورود از کشورهای پرخطر به آلمان

● در صورت ورود از یک کشور پرخطر، حتما باید تست کرونا انجام شود.

● افرادی که از کشورهای پرخطر وارد آلمان می شوند باید علاوه بر تست کرونا خود را نیز قرنطینه کنند.

● قرنطینه می تواند بعد از گذشت ۵ روز، در صورت منفی شدن تست مجدد کرونا پایان یابد.