Hei alle sammen!

Nå er det 7. uken vi er under unntakstilstand, og litt etter litt har regjeringen nå planlagt nedtrapping. Det første vi kan gjøre her er at vi fra 2. mai kan gå tur, gjøre sport ute, men da alene. Det er ennå ikke avklart tid og hvor lenge, men mest sannsynligvis blir det 1 time daglig, slik som de begynte med barna forrige helg.

Fra mandag 4. mai kan bestemte butikker kunne åpne, som frisører, fysioterapi og optikere, men vi vil ikke kunne reise utenfor provinsen vår før i juni. Fra mandag 11. mai kan vi reise innenfor provinsen vår, å besøke familie og venner. Dette er tiltakene i planen som ble vedtatt tirsdag av regjeringen for å starte nedtrappingen av unntakstilstanden. Nedtrappingen er delt inn i fire faser: fase 0 starter mandag 4. mai, fase 1 starter 11. mai, fase 2 starter 25. mai og fase 3 starter 8. juni.

Under nedtrappingen, som har startskudd 4. mai, er det veldig viktig at man følger reglene som allerede er satt og de nye som vil komme.

Når restauranter, barer, frisøren o.a. åpner vil det være tillatt et begrenset antall mennesker inne i lokalene og på terrasser.

Og når man har vært ute, må man komme tilbake til samme bolig som man forlot, dvs. man må dra hjem og ikke sove et annet sted.

Bruk av munnbind er anbefalt på det sterkeste under hele nedtrappingen, spesielt når man bruker offentlig transport.

Nedtrappingen kommer til å variere fra provins til provins, alt etter hvor mange koronatilfeller, og regjeringen sier at ennå kan det komme endringer!

Vær forsiktig og ta vare på dere selv!

Hola a todos!

Ahora es la séptima semana que estamos en estado de emergencia, y poco a poco el gobierno ha planeado una desescalada del confinamiento. Lo primero que podemos hacer aquí es que, a partir del 2 de mayo, podemos salir a caminar, hacer deportes al aire libre, pero solos. Todavía no está claro el tiempo, pero lo más probable es que sea 1 hora diaria, como comenzaron con los niños el fin de semana pasado.

A partir del lunes 4 de mayo, algunas tiendas pueden abrir, como peluquerías, fisioterapia y ópticas, pero no podemos viajar fuera de nuestra provincia hasta junio. Desde el lunes 11 de mayo, podemos viajar dentro de nuestra provincia, visitando familiares y amigos. Estas son las medidas en el plan que fue aprobado por el gobierno el martes para comenzar la desescalada y se divide en cuatro etapas: la fase 0 comienza el lunes 4 de mayo, la fase 1 comienza el 11 de mayo, la fase 2 comienza el 25 de mayo y la fase 3 comienza el 8 de junio.

Durante la desescalada, que comenzará el 4 de mayo, es muy importante seguir las reglas que ya se han establecido y las nuevas que vendrán.

Cuando restaurantes, bares, peluquería etc. abren se permitirá un número limitado de personas dentro de las instalaciones y en las terrazas.

Y cuando salimos, debemos regresar a la misma casa que dejamos, es decir, debe irse a casa y no dormir en ningún otro lugar.

Se recomienda el uso de mascarilla en toda la desescalada, especialmente cuando se utiliza el transporte público.

La desescalada variará de una provincia a otra, dependiendo del número de casos del virus. El gobierno dice que aún habrá cambios e irá decidiendo qué provincias van avanzando de fase de forma quincenal.

¡Ten cuidado y cuidaros!

Hello everyone!

Now is the seventh week that we are in a state of emergency, and little by little the government has planned a downscaling of the curfew. The first thing we can do here is that the May 2, we can go for a walk, do outdoor sports, but alone. The hours are not yet clear, but it will most likely be 1 hour a day, as they started with the kids last weekend.

Monday, May 4, some stores may open, such as hairdressers, physical therapy and opticians, but we cannot travel outside of our province until June. On Monday, May 11, we can travel within our province, visiting family and friends. These are the measures in the plan that was approved by the government on Tuesday to begin the downscaling and it is divided into four stages: phase 0 begins on Monday, May 4, phase 1 begins on May 11, phase 2 begins on May 25 and Phase 3 begins on June 8.

During the downscaling, which will begin on May 4, it is very important to follow the rules that have already been established and the new ones to come.

When restaurants, bars, hairdressers etc. opens, a limited number of people will be allowed inside the facilities and on the terraces.

And when we go out, we must return to the same house we left, that is, you must go home and not sleep anywhere else.

The use of facemask is recommended throughout the downscaling, especially when using public transport.

The downscaling for the curfew will vary from province to province, depending on the number of cases of the virus. The government says that there will still be changes and adjustments.

Please be careful and take care!