

船舶船员新冠肺炎疫情防控操作指南

(第十一版)

本指南参考我国最新版《新型冠状病毒肺炎防控方案》，结合航运公司、船员服务机构关于船舶、船员疫情防控的实践经验，坚持预防为主、防治结合、依法科学、分级分类的原则，坚持常态化精准防控和局部应急处置相结合，按照及时发现、快速处置、精准管控、有效救治的工作要求，旨在为船舶防控新冠肺炎疫情提供建议，为船员个人防护提供指导。国家相关防疫政策调整的，以国家最新政策为准，中华人民共和国海事局将根据需要更新本指南。

一、建立健全疫情防控管理制度

航运公司应当落实主体责任，执行防控规定，建立健全防控工作责任制和管理制度，制定完善应急预案，并根据管理船舶的种类、航行的区域以及疫情分区分级管控的要求，考虑将疫情防控制度纳入公司安全管理体系。

(一) 制定疫情防控管理计划

航运公司应当建立船舶防控新冠肺炎疫情管理计划，包括船上隔离计划，指导船舶成立疫情防控工作组，由船长担任组长、船上部门负责人担任组员，完善各项疫情防控工作制度，监督船上所有人员落实各项防控措施。

(二) 落实疫情防控管理责任

航运公司应当确保公司岸基与船舶的沟通联系，指定船长或其他合适的人员作为船舶疫情防控工作的第一责任人，

指导船舶开展疫情防控工作，落实各项防控措施，全面加强疫情防控工作。从事冷链货物和进口高风险非冷链集装箱运输的航运企业还应参照国家有关部门发布的要求和指南，完善相关疫情防控机制，指导并督促船舶做好相关货物装运过程中疫情防控措施。

（三）建立疫情防控排查制度

航运公司应当指导船舶建立“防疫工作日志”，排查船上的所有船员，掌握在上船前曾途经存在新冠肺炎疫情的国家或重点地区的船员名单，掌握船员上船前是否曾感染、治愈新冠肺炎疫情和新冠疫苗接种及核酸和抗原检测情况，对疫情排查工作和日常防控工作记录进行记录和报告。

（四）建立疫情防控培训制度

航运公司应当及时向船上提供相关疫情防控的知识培训，制定培训计划，指导船员识别新冠肺炎症状，及时通报疫情防控的相关情况，保证新上船船员在开航前完成疫情防控知识培训，并有计划地定期组织全船船员开展熟悉个人防护用品使用和应急演练程序等方面的培训；对相关船员开展关于疑似病员的船上隔离看护、密切接触人员管理、疑似病员的转移以及乘客的疏导和控制等方面的培训。航运公司培训可采用图文、网络或视频等方式进行远程培训，船上自行组织的培训可采用收看视频、阅读相关资料、船上广播等方式开展。

（五）建立疫情防控演练制度

航运公司应当指导船长定期组织船员做好模拟疫情发生

时的应急演练，包括与公司岸基的联系、疑似病员的船上隔离看护、密切接触人员管理、疑似病员的转移以及乘客的疏导和控制等。

（六）建立船员换班操作制度

将船员完成疫苗接种作为上船任职的优选条件，原则上做到“先接种再上船”，尽量安排接种完加强针疫苗的船员上船。航运公司应当明确与船员服务机构的船员换班管理责任，制定船员换班工作计划，明确船员换班过程中的疫情防控工作要求并有效落实，掌握拟安排船员换班港口口岸所在地的疫情状况和防疫要求，以及船舶上一挂靠港所在地的疫情状况，实施船员换班风险评估，最大可能降低疫情传播风险；指定专班专人负责，指导船舶安全、稳妥地开展船员换班；妥善安排船员换班所必需的防护和生活保障物资，配合船员换班地疫情防控部门落实船员转运、治疗、隔离、留观等防控措施，实现闭环运作；加强与船舶计划靠泊港口口岸所在地人民政府及相关口岸管理部门的沟通联系，及时解决船舶、船员疫情防控中遇到的问题。

各航运公司及船员服务机构根据境外疫情情况，科学合理确定境外换班港口，认真掌握和熟知境外换班地换班政策以及我国驻外使（领）馆相关要求，尤其是船员境外换班隔离、检测、申请健康码、回国等方面的要求，并督促有关方面及船员严格遵守落实。

（七）建立防疫物资保障制度

航运公司、船员服务机构应当及时了解船上防疫实际需

求，建立船舶防疫物资供应清单，及时为船舶提供必需的防疫物资；根据国家关于新冠肺炎诊疗方案最新版，为船舶提供相应的预防和治疗药品。

二、船舶落实疫情防控措施

（一）防疫物资配发使用

1.根据在船船员人数，配发充足的口罩，包括配备给梯口值班人员、与外来人员接触的工作场所人员和航运公司上船工作的岸基人员使用（按船上实际需要配发）；

2.配备防护手套、护目镜和防护服（按船上实际需要配发）；

3.配备医用红外线测温仪；

4.配备手消毒剂，放置在梯口、生活区公共场所使用；

5.配备消毒液、消毒粉用于厨房和生活区场所消毒；

6.船上防疫物资缺乏或不足时，及时向航运公司报告。

（二）疑似症状监测

1.船长应当指定专人负责对在船船员和乘客进行体温测量；

2.每天早晚各进行一次体温测量，同时观察和询问有无相关症状，测量结果及疑似症状应当及时登记，由船长签字后存档备查；

3.在船船员和乘客体温跟踪测量实行报告制度，正常情况下每天定时向航运公司岸基管理部门报告，如发现船员发热、疑似病症或身体其他异常情况，应当立即向航运公司报告。

（三）船舶梯口管控

1.船舶靠泊作业期间，船长应当督促梯口值班人员加强梯口管控，严格检查所有登轮人员证件及个人防护用品的佩戴情况（在国内港口，还应核查登轮人员健康码、行程码等信息），无关人员禁止登轮；

2.梯口值班设置登轮人员体温测量和登记岗，对登轮人员须先测量体温，体温超过摄氏37.3度以及未按规定佩戴个人防护用品的人员禁止登轮；

3.梯口值班人员应当按相关规范严格佩戴口罩和防护手套，必要时穿戴防护服、佩戴护目镜等。船舶按规定进行环境消杀后装卸作业期间船上其他人员原则上不出舱，避免与港口登轮作业人员接触。

4.在境内高风险地区，无特殊情况不建议船员登陆；

5.登陆人员佩戴过的口罩严禁带入生活区，应当统一投放到在梯口设置的密封回收容器中。

（四）船岸人员交流

1.拟进入境内港口作业的国际航行船舶应在预计抵达港口24小时前向拟抵达港口企业通报在船船员健康信息。航行时间不足24小时的，应在驶离上一港口时立即通报。

2.船舶在疫情防控期间应当尽量减少船岸人员的交流活动，谢绝登轮参观访问和家属探望；船员因货物操作需要（如查看水尺等）可临时离船上岸，但应做好自我防护并遵守港口码头等岸上疫情防控措施，尽量减少与岸上人员交流，完成岸上作业后应及时登船并做好消杀工作。

3.船舶应当严格控制登轮外来人员的活动区域，在主甲板

设立理货间或接待室(通风应与船员起居室隔离),限制代理、理货、供应商等外来人员进入船员生活区域,船舶在港及外来人员在船期间,船员离开个人房间进入公共区域应佩戴口罩。船员应减少与外来人员接触,确需与外来人员近距离接触的,应尽量选择在室外空间,做好个人防护,保持1米以上安全距离。外来人员不得在船上用餐,并尽量避免在船如厕,如需如厕时应做好预防性工作和消杀程序。外来人员在船期间及离船后,应按规定对相关区域采取消杀措施,一次性防护用品等废弃物品按照规定集中处理。

4.引航员应从生活区外通道(如有)进出驾驶台。引航员在船引航期间,船舶应控制驾驶台人数,加强驾驶台通风,船员应减少与引航员接触,并保持安全距离。有条件的,应使用专门的对讲机等通讯设备,避免与引航员交叉使用通讯设备。沿海港口引航员不得在船上就餐,长江引航员原则上不得在船上就餐(引航工作时间较长确需就餐的,不得在封闭环境就餐,可在符合个人防护要求的条件下,在室外或通风处就餐,且应食用自带餐食)。引航员应尽量避免在船上如厕,如需如厕的,船舶应提供已消杀的引航员专用卫生间,并在引航员下船后对专用卫生间进行全面消杀。

5.作业人员管控

(1)作业人员在船活动范围应仅限于工作区域,不允许在船随意走动;

(2)原则上不允许作业人员住船。必要时,由业务调度协调代理或货主为作业人员提供临时居住场所(如:租用住

人集装箱、驳船等设施), 船舶应结合本船实际在远离生活区设置作业人员活动、休息、餐饮、洗漱、卫生间区域;

(3) 督促代理要求住船作业人员遵守船舶防疫措施。

6.离港管控

离港后, 船舶应组织人员对生活区及公共区域进行全面消杀, 应对中央空调滤网进行清洗、消毒, 保持生活区空气清新。离港5天内, 船员离开个人房间在生活区应佩戴口罩, 船舶应继续实行分餐制。

(五) 船舶饮食安全

1.船舶伙食应当从正规供应商处采购, 应当尽可能避免从发生疫情的港口和地区购买, 原则上不从高风险地区采购冷冻食品, 同时做好船舶伙食采购登记。船上所采购食品中包含有冷冻食品的, 应当告知供应商在食品采购和运输时, 冷冻食品与其他食品要分开存放, 有条件的, 冷冻食品应当单独购买、运输和搬运;

2.船员在搬运船舶食品过程中, 应当做好个人防护措施, 包括佩戴口罩和防护手套, 高纬度寒冷地区低温季节的食品搬运或涉及到冷冻食品的搬运还须佩戴护目镜、穿戴防护服, 搬运前应当先对冷冻食品的外包装进行消毒, 且搬运后还应当对搬运期间接触过的各种表面进行消毒;

3.船上要加强食品库房的管理, 特别是冷冻间和冷藏间的管理要防范冻品污染, 冷冻食品应当尽可能按购买批次独立存放。厨师和膳食服务人员在进入食品库房时应当穿戴防护服, 全程佩戴一次性口罩和防护手套;

4.厨师和膳食服务人员在处理冷冻食品时，应当全程佩戴一次性口罩和防护手套，并佩戴护目镜及防水围裙，对于冷冻品的外包装和冷冻食品处理过程中使用的个人防护用品，均应当消毒封闭后，存放在指定场所，送岸处理，不得重复使用；

5.疫情防控期间应当科学制定船上食谱，多补充新鲜蔬菜水果，并适量保证肉、禽、鱼等蛋白质食物的摄入；

6.生食和熟食的砧板和刀具要分开，不吃生食品，尤其是肉类、蛋类和海鲜类，且处理冷冻食品的砧板和刀具等器具应当专用，用完后及时消毒；

7.严格落实分餐制度，所有餐具要坚持用餐前消毒。

（六）船舶舱室通风

1.建议船舶起居舱室和生活处所每日通风3次，每次20-30分钟，寒冷地区通风时注意保暖，在高温环境下可增加使用电风扇增强通风和降温；

2.抵达疫区港口的船舶，应当注意船舶空调及通风控制，尽量保持船上生活和居住处所空气新鲜。建议控制船上一次风（新风）占10%-20%，二次风（循环风）占80%-90%，根据船舶实际进行风比调整，直至二次风关闭；

3.中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口和回风口进行消毒；

4.中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒；

5.带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行；

6.船上应当设置隔离处所或隔离区，以防病毒扩散传染。有条件的船舶，隔离处所应当配有独立的卫生间，独立通风或关闭全船回风，减少生活区内部空气循环。

（七）船舶清洁消毒

1.科学使用消毒物品，遵守消毒液、酒精等浓度配比要求，落实防火、防静电等措施，严防发生爆燃、火灾、人员中毒等事故；

2.加强消毒物资管理，落实专人保管、专室存放、专业操作等制度，减少安全隐患，防止发生安全事故；

3.被确诊为新冠肺炎患者、疑似病员以及与之密切接触人员所使用过的医疗设施、起居舱室和活动处所应每天按照规定的程序进行清洁和消毒；

4.从事冷链货物和进口高风险非冷链集装箱货物运输的船舶，应当按照公司要求，确保清洁和定期消毒；在装运相关货物前后，应组织或配合消毒单位，对作业人员可能接触的部位、装有上述货物的处所等高风险环境进行消毒。

（八）船舶货物作业

1.船员在进行货物检查、洗舱、绑扎和装卸货作业，以及对船舶集装箱绑扎、检查、加固，空箱、开门箱、半开门、框架箱及冷链箱等进行检查或突发情况处理期间，特别是在高纬度寒冷地区，应当做好作业环境场所的消毒，并全程佩戴口罩、穿戴防护服和防护手套，尽最大可能减少在货舱或

其他围蔽区域内的作业时间，且不将上述作业期间使用过的防护装备带入生活区域，在作业后进入生活区之前应当进行全面的个人消毒；

2.从事冷链货物和进口高风险非冷链集装箱货物运输船舶，在装货前应做好装货计划，尽可能将上述货物安排在远离生活区且通风良好的区域。负责插拔连接冷链集装箱制冷装置电缆的船员以及负责日常温度监测、故障维修和协助港口主管机关对冷链货物或食品采集相关样本的船员应当全程佩戴口罩、穿戴防护服和防护手套，必要时应当佩戴护目镜和面屏，且船员在日常温度监测时尽可能选择上风向并与冷链集装箱制冷系统的出风口保持适当的距离；

3.集装箱在运输过程中，船员不得擅自开箱，不随意打开集装箱货物包装直接接触货物或冷链产品包装，对装有冷链集装箱的甲板，应及时处理积水，并做好消毒工作。

（九）船上生活垃圾及生活污水处理

1.严格按照适用的国际公约、法律法规等强制性要求，对船舶生活垃圾进行分类和处置，各类生活垃圾收集后应尽可能密封封装。生活垃圾送岸处理时应按照当地港口及海关检疫等部门的要求进行，送岸前应对生活垃圾外包装、垃圾存放场所进行消杀处理，相关船上操作人员应做好个人防护；

2.船舶在港期间处理生活污水应按照当地港口及海关检疫等部门的要求落实防疫措施，处理过程中要按程序规范操作，相关船上操作人员应做好个人防护。

（十）船员换班操作

1.国内航行船舶应当尽可能在低风险地区开展船员换班，高风险地区港口一般不进行船员换班；国际航行船舶应当根据境内、境外疫情情况，科学合理地确定换班的港口；船员换班应当按照换班地的要求，采取相应的防控措施；

2.船员换班全过程应当做好个人防护设备佩戴、体温检测等措施，如出现健康异常状况的，应当立即暂停船员换班，并按照疫情防控要求进行处理；

3.船员换班上船前5天应当保持健康状况正常，每天不少于两次检测体温，填写健康记录并签字，并经航运公司或船员服务机构确认；符合健康要求的船员应当尽可能从居住地采用“点对点”运输方式前往港口口岸直接换班上船；船员赴境外换班上船，航运公司或船员服务机构，应在登机前为船员安排核酸检测，做好登机前和飞行途中的体温监测，并按照入境地有关疫情防控要求，做好上船前各项防护；

4.拟换班离船的船员应按照国际航行船舶船员新冠肺炎疫情远端防控相关规定做好远端防控；

5.换班船员按规定需进行隔离观察的，应当严格遵守相关隔离要求，自隔离之日起至隔离结束之日止每天向航运公司或船员服务机构报告健康情况；

6.新换班上船的船员应当在最初的5天内，尽可能做到上船后的自我隔离，严格遵守船上各项相关防控要求：尽量避免与船上任何身体不适或有感冒或类似流感症状的人员接触，避免与其他船员或乘客进行非必要的接触，与船上其他船员一起工作时，应当保持1米以上的社交距离；如有可能，

在保证安全的前提下，尽量使用外部楼梯、逃生通道或走道；尽量避免使用船上任何公用场所，例如餐厅、活动室、洗衣间或娱乐场所；在工作时间或任务完成后应当尽快返回其个人起居舱室，尽量在其个人舱室内用餐；

7.拟转入国内航线营运的国际航行船舶，如需进行船员换班，应当在入境口岸按照当地国际船员换班有关规定进行。船舶船员疫情防控工作按照国际转国内航行船舶疫情防控有关要求执行。

（十一）境外疫情防范

1.航运公司或船员服务机构应当结合航线挂靠港口的疫情形势和防控要求，加强对国际航行船舶船员的疫情防控知识培训，确保船舶在境外航行、靠泊、作业过程中严格落实各项防疫措施；

2.航运公司或船员服务机构应当充分考虑境外航线周期和补给渠道，为国际航行船舶配备充足的口罩、防护服、护目镜、防护手套、预防和治疗药品等防疫物资；

3.航运公司或船员服务机构应当加强与中国船东协会的对接，推动国际航行船舶船员的疫苗接种工作，提高疫苗接种比例，对新上船以及符合接种加强针疫苗的中国籍船员努力做到“应接尽接”；

4.船舶在境外港口靠泊作业的，应当根据航运公司提供的境外疫情和相关港口的信息以及防控要求，制定相应防控措施，遵守靠泊港口所在地对于船舶货物作业、船舶修理、船舶补给和船员登陆等的规定；

5.船舶在抵达国外港口检疫锚地后,应当立即通过船舶代理通知拟靠泊港口检疫部门,在检疫未完成前,禁止其他人员上下船;

6.船舶应当提前做好靠泊申报工作,保持通讯畅通,按拟靠泊港口检疫部门的要求准备好相关文件材料,例如船员健康情况调查表、船舶卫生情况报告、航海日志、船员和旅客名单、船上医疗记录等,并按照港口检疫部门的要求配合接受检查;

7.船上人员出现发热、干咳、乏力、咽痛、鼻塞、流涕、嗅(味)觉减退或丧失、结膜炎、肌痛和腹泻等症状以及新型冠状病毒抗原检测结果为阳性的,船长应当第一时间向公司报告,并及时向港口检疫部门报告,在其指导下采取积极的防控措施,减少疫情在船上传播的风险;

8.在港口检疫部门发现船上有确诊病例、疑似病员、密切接触者、有发热或有呼吸道症状者,船舶可能会被视为受感染船舶的情况下,船舶应当积极配合港口检疫部门的工作,必要时,可向当地的中国使(领)馆寻求帮助;

9.船舶在境外疫情严重国家或地区的港口靠泊时,船员应当做好在船自我防护,尽可能避免与岸上人员直接接触;因工作需要确需接触的,应尽量选择在室外空间进行;除对伤病船员实施紧急救助和生产必需外,不安排船员上岸活动;

10.船舶在境外疫情严重国家或地区的港口装卸货作业时,应当通过船舶代理提前与港口方面沟通作业方式和防控措施;应当加强船岸界面的管控,坚持“本船船员非必要不下

船，外籍人员非必要不登轮”的原则，尽最大可能避免或减少码头作业人员的上船数量，并严格控制其活动区域，人员离船后要加强消杀工作；对于职业暴露风险高的甲板部船员，确有必要与岸上人员发生接触时，应当严格按照要求做好个人防护，佩戴口罩和防护手套，必要时穿戴防护服、佩戴护目镜，保持1米以上的社交距离，尽量避免船员与码头作业人员直接接触，原则上禁止船员进入码头作业区域；码头作业人员上船工作时如缺乏口罩等个人防护用品，船舶应当在确保满足自身防护需要的前提下，尽可能为其提供；

11.船舶应当为引航员等必须登轮且需进入船舶驾驶室等进行室内活动的人员提供必要的防护手套、口罩等个人防护装备；同时，需要与此类人员接触的船员应当做好自身防护工作，待人员离船后应当对其活动区域进行有效的消杀处理；

12.船舶在海上救助人员时应做好个人防护。被救助人员上船后，应详细了解并监测被救助人员的健康状况，参照“四类人员”在船的要求对被救助人员进行隔离，严格控制本船船员与被救助人员的接触。

（十二）客运船舶防控

1.客运船舶应当按照最新版《新型冠状病毒肺炎防控方案》要求，落实各项防控措施，做好登轮人员的排查，强化船员对疫情防控知识的培训和相关演练，合理安排乘客舱室，保证船舶舱室的消毒和通风，做好船员和乘客的个人防护，控制船岸人员的交流，加强对船上乘客相关卫生知识的宣传，切实保障船员和乘客的健康安全，防范疫情传播。

2.客运船舶要做好登轮乘客的排查,乘客应持有“健康码”绿码和通信大数据行程卡绿卡,并经检测体温合格,方可登船。客船乘客原则上7天内不应有高风险区旅居史,对于7天内有高风险区所在县(市、区、旗,直辖市为区)其他地区(低风险区)旅居史的人员,登轮前应当提供48小时内1次核酸检测阴性证明。对高风险所在地的客船,登轮的乘客要求按照当地联防联控机制有关规定执行。乘客在船上公共区域应佩戴口罩,并做好个人自身防护。对于航行时间较长的客船,应尽量减少乘客在船聚集性活动,对于在船提供住宿的,每日至少2次监测乘客体温和健康状况,并做好记录。

(十三) 船员个人物品防控

在船船员尽量避免从疫情高风险国家以及国内涉疫城市邮购商品。在取(拆)快递包裹时,要正确佩戴口罩和手套,使用75%医用酒精对外包装和物品分别进行擦拭消毒,取出物品后,要立即对双手进行清洁、消毒,避免用不清洁的手触碰口、眼和鼻;对邮件快件外包装应当按照生活垃圾分类处理。

(十四) 伤病船员紧急救助

1. 船员在我国境内港口出现伤病且需要紧急救助时,无论是否属于“四类人员”,船舶均可向港口所在辖区的海(水)上搜救中心报告,提出救助请求,并配合采取合理的救助行动。

2. 船员在境外期间出现伤病情况时,船舶应第一时间向航运公司报告,航运公司接报后应当及时报告所在地人民政

府有关部门和海事管理机构，船舶同时可以按程序和相关国际指南申请远程医疗指导。船员需要送岸紧急救助的，船舶可向我驻外相关使（领）馆报告求助，请使（领）馆根据船上求助需求、船员伤病情况和当地医疗条件，协调当地政府及医疗部门履行《2006年海事劳工公约》《国际卫生条例》等规定的国际义务，救助伤病船员。航运公司作为责任主体应当提供必要的资源保障。

三、加强船员个人防护

（一）注意个人卫生

1. 船员应当勤洗手、勤洗澡、勤换衣物；
2. 船员在咳嗽或打喷嚏后、在制备食品全过程、在饭前便后、在接触他人或动物后以及外出回船后等情况下，应当规范地清洗手部，无法获得流动水的情况下可采用手消毒剂清洁手部；
3. 船员应当将在室外或工作场所工作时穿着的衣服放在更衣室内，严禁穿回个人房间，勤用消毒液泡洗工作服；
4. 船员在咳嗽或打喷嚏时应当使用纸巾遮挡，防止飞沫飞溅，用过的纸巾建议集中焚烧处理。

（二）推荐洗手方法

使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，推荐以下洗手六步法：

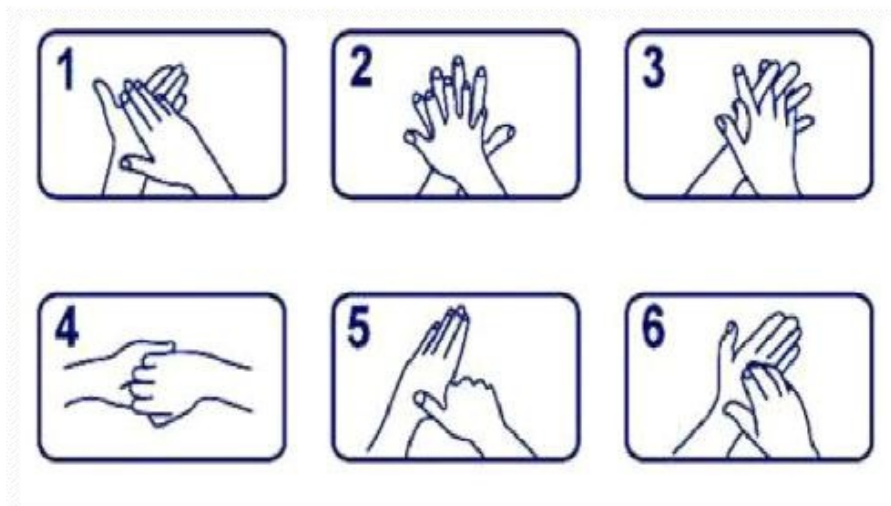
1. 双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）；
2. 双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）；

3.手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）；

4.指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）；

5.一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同，各搓五下；

6.弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。



（三）增强防范意识

1.疫情防控期间，尽量减少船上人员之间日常交往，避免与外来人员不必要的接触，交流时保持1米以上的社交距离；

2.所有外来人员包括引航员登轮后均应当全程佩戴口罩；

3.外来人员离船后应当对其活动的场所进行通风和消毒；

4.船员在日常工作中接触外来文件、单据以及其他物品时，应当佩戴口罩和防护手套，必要时进行消毒处理；

5.船员在接种疫苗后，应继续做好个人防护，不能降低防护要求。

（四）加强自我防护

1.规范佩戴个人防护用品，夏季或高温环境下人员穿着防护服工作应当注意尽可能进行人员轮换，并及时补充体内水分，避免中暑；

2.靠泊期间，船员离开生活区到甲板工作场所时应当全程佩戴口罩和防护手套，避免与任何有感冒或类似流感症状的人员密切接触，尽量避免登陆到公共场所以及与牲畜或野生动物接触；

3.保证充足睡眠。睡眠不足对人的大脑神经系统功能有伤害，不仅会造成记忆困难、情绪不稳定、工作效率低下，还会降低身体免疫力；

4.加强体育锻炼。在船上养成自觉锻炼身体的习惯，积极运动，保持合适体重，增强体格抵抗力。

（五）医用口罩选择

能有效预防新冠肺炎的口罩类型有：一次性使用医用口罩、医用外科口罩（包括挂耳式和系带式，常见标准YY0469-2010或YY0469-2011，印在口罩的独立外包装上）、医用防护口罩（如医用GB19083-2020、KN95、医用N95-3M1860/1870+、FFP2-UVEX）等。

1.一次性使用医用口罩推荐在非人员密集的公共场所使用；

2.医用外科口罩推荐疑似病员和与之接触频繁的船上工作人员在岗期间佩戴；

3.医用KN95/N95及以上颗粒防护口罩防护效果优于医用

外科口罩、一次性使用医用口罩，主要供医务人员使用，船员在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴；

4. 医用防护口罩推荐确诊患者转移时佩戴。



（六）正确佩戴口罩

应当根据不同的操作要求选用不同种类的口罩，佩戴口罩前应洗手或用手消毒剂消毒双手，检查口罩的有效性、完整性等，无异常方可使用。

1. 进入船上人员密集或密闭公共场所须佩戴口罩；
2. 有船上人员疑似感染的，应当佩戴医用防护口罩或医用外科口罩，一次性口罩启用后4小时更换，遇破损、潮湿或受到患者血液、体液污染后，应当及时更换；
3. 有呼吸道基础疾病的人员需在医生指导下使用防护口罩；
4. 以医用外科口罩的佩戴为例，按照下述步骤佩戴：
 - （1）平展口罩，深色朝外，金属条鼻夹朝上；
 - （2）将口罩罩住鼻、口及下巴，挂耳式应将两侧耳带挂在双耳上；系带式应将口罩下方带系于颈后，上方带系于头顶中部；
 - （3）将双手指尖放在鼻夹上，从中间位置开始，用手指向内按压，并逐步向两侧移动，根据鼻梁形状塑造鼻夹；

(4) 系带式可调整系带的松紧度。

5.摘脱口罩的步骤:

(1) 不要接触口罩的前面(污染面);

(2) 挂耳式医用外科口罩: 双手提起两侧耳带;

(3) 系带式医用外科口罩: 先解开下面的系带, 再解开上面的系带;

(4) 医用防护口罩: 将颈部的下头带从脑后拉过头顶, 拉上头带摘除口罩;

(5) 用手仅捏住口罩的系带丢弃。

(七) 废弃防护用品处理

1.对废弃的一次性口罩、护目镜、防护面罩、防护服应设立专门的收集区域和收集箱定时回收, 回收后应密封封装, 并标识内容物。

2.船上使用后的废弃口罩应当分类处理: 健康船员佩戴过的口罩, 一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换, 使用后的口罩, 可按照生活垃圾分类的要求处理; 疑似病员、确诊患者、呼吸道疾病患者或密切接触人员佩戴的口罩, 不可随意丢弃, 应视作医疗废弃物, 统一存放至黄色感染性医疗废物垃圾桶, 并建议使用含氯5%的消毒液按照1:99配比后, 撒至口罩上进行处理, 且每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

四、发现疑似病员应急操作

船上发现疑似病员情况时, 应当按照船舶疫情防控管理计划的要求启动应急操作程序, 落实人员隔离和防护的各项

措施。

（一）船舶靠泊期间

- 1.立即对疑似病员实施隔离，全船人员做好防护措施；
- 2.向航运公司和当地疫情防控部门报告，接受远程医疗指导；
- 3.联系当地代理或航运公司代表安排疑似病员离船就诊，同时通知航运公司给予相关岸基支持，在船船员尽量不参与疑似病员的移动和运输；
- 4.疑似病员送岸检查确诊后，同时排查隔离密切接触者；
- 5.全船做好消毒工作，对疑似病员起居舱室和活动处所进行重点消毒；
- 6.对疑似病员密切接触人员实施隔离观察；
- 7.保证足够的值班船员，人员不足时，应当及时妥善地安排船员换班上船，以确保船舶安全。

（二）船舶在航期间

- 1.立即对疑似病员实施隔离，全船人员做好防护措施；
- 2.向航运公司报告，需要时向离岸最近的疫情防控部门请求远程医疗救助，接受远程医疗指导；
- 3.岸基和船舶共同评估疑似病员病情，如病情可控，可等船舶抵港后安排到当地医院检查、治疗；如病情不可控，航运公司应当立即启动应急响应，岸基和船舶商定紧急靠岸或送岸方案，以最快速度将疑似病员送岸检查、治疗；
- 4.启动应急换班操作并对疑似病员密切接触人员实施隔离观察；

5.全船做好消毒工作，对疑似病员起居舱室和活动处所进行重点消毒。

（三）货船应急操作

1.关闭船舶空调系统；

2.关闭船员房间和公共场所布风器，阻断船员房间之间的内部空气流通；

3.将疑似病员安置在医务室或独立的舱室进行隔离，采用自然通风；

4.疑似病员应当尽可能安置在同一区域，单间隔离，并实施封闭管理。

（四）客船应急操作

1.将疑似病员隔离于有舷窗的房间，关闭布风器，阻断与其他房间的内部空气流通，采用自然通风；

2.关闭公共场所布风器和回风，有舷窗的房间也关闭布风器，采用自然通风；

3.空调系统只向没有舷窗的房间供风，并应调整至新风模式；

4.关闭回风防止病毒携带者对其他人员构成威胁；

5.有条件的可在空调房安装紫外线消毒器，根据紫外线消毒器消毒时长要求，完成消毒后短暂启动空调，实行间歇供风，保证没有舷窗的房间有足够的氧气含量。

（五）疑似病员信息沟通

船上应当使用船舶广播系统和对讲机与疑似病员进行信息沟通，减少人员直接接触。食品供应等事项应当约定错开

接触物品的时间，降低交叉感染的可能性。

（六）疑似病员隔离看护

1.疑似病员应佩戴医用外科口罩，并在单独的舱室进行隔离，不参与船上群体性活动，在隔离舱室单独用餐，避免与其他人员直接接触；

2.隔离舱室应加强空气流通，或持续使用排气扇保持空气流通，注意环境清洁；

3.疑似病员使用过的防护手套、纸巾、口罩以及其他废弃物须按照医疗废物进行分类收集标记，并放在专用的垃圾袋封存；

4.限制看护人数，尽量安排健康状况良好且没有慢性疾病的人员进行护理，看护期间应当佩戴好口罩、防护手套、护目镜，必要时应穿着防护服，并拒绝一切探访，防护用品使用后应当作消毒或废弃处置。

（七）密切接触人员管理

船舶应当评估所有人员与疑似病员的接触情况，收集船员/乘客活动位置表，并将其归类为高风险接触者（密切接触者）和低风险接触者。对接触人员的追踪应当在船上发现疑似病例后立即开展，所有可能与疑似病员有过密切接触的乘客、医护人员和船员应当在船上医疗人员或专业医护人员的指导下进行隔离，隔离期限从最后一次与疑似病员可能有接触之日起算5天。

（八）疑似病员转移

在疑似病员下船期间，应当尽量减少与船上其他人员的

接触，严格控制疑似病员在船上活动的区域。

疑似病员转移原则上应当由岸上专业的医护人员实施。如因条件限制，确需船员参与疑似病员转移的，相关船员应按规定进行手部卫生处理，并按规定佩戴医用口罩、护目镜、防护服和防护手套。

（九）医疗废弃物处置

船舱或隔离处所内所有的废弃物须按照船舶医疗废物进行处理。如果废弃物可在船上焚烧，须进行焚烧；如果须送岸回收，应当提前通知港口当局并按要求采取特殊的防护措施。

五、疑似病例报告

（一）船舶报告时机

当船上发生船员或乘客出现寒战、干咳、鼻塞、流涕、咽痛、头痛、乏力、肌肉酸痛、关节酸痛、气促呼吸困难、胸闷、嗅（味）觉丧失、结膜充血、恶心、呕吐、腹泻、腹痛等症状且在过去7天内去过发生疫情的地区，甚至导致死亡时，应当立即向港口所在地或者离岸最近的卫生健康部门或检验检疫部门报告，并通报当地海事管理部门和船籍港海事管理部门。

（二）船舶报告事项

1.船舶名称、船舶类型、船旗国、船籍港、国际海事组织编号或船舶呼号，在船船员及乘客人数；

2.最近28天内船舶停靠港，包括疑似病员下过船的停靠港清单；

- 3.疫情发生的日期、时间和船舶地理位置；
- 4.相关疑似病员的姓名、性别、职务、出生日期、国籍和登船日期；
- 5.相关疑似病员的体温记录、症状和体征清单（包括各症状显现时间）、死亡人数（如有）、可能发生原因、已采取措施和发展趋势等。

国际航行的船舶，如果航行时船上发生疑似病例，应当根据《国际卫生条例（2005）》和拟安排疑似病员下船港口所在国家法律要求，向当地主管当局提交《海事健康声明》。

六、疫情常态化防控

（一）国内航行船舶操作

1.疫情常态化防控形势下，国内航行船舶、船员在防疫物资配发使用、疑似症状监测、船舶饮食安全、船舶清洁消毒、船员个人防护、发现疑似病员应急操作、疑似病例报告方面仍应当按照本指南第二、三、四、五章做好疫情防控工作，其它方面有关措施可按下述建议实施：

（1）船舶起居舱室和生活处所每日通风至少1次，每次20-30分钟；

（2）船舶靠泊期间，船员离开生活区到甲板工作场所时需要或视情况佩戴口罩和防护手套；

（3）船舶应当合理安排登轮参观访问和家属探望的人数及频次，对登轮人员做好登记，控制其活动区域；

（4）体温检测正常的船员，在按当地规定做好必要防护情况下，可以正常登陆活动，但应当注意避免长时间在人员

聚集场所活动；船舶对上岸活动船员应当做好登记；

2.如国内航行船舶与国际航行船舶在船-船作业活动时发生人员直接接触，且国际航行船舶过去14天曾停靠过境外疫情严重港口口岸所在城市或船上曾发生疫情，出现“四类”人员，则国内航行船舶、船员应当按照本指南第二、三、四、五章做好疫情防控工作；

3.航运公司应当按照国内相关规定加快推进船员疫苗接种，尽快做到“应接尽接”。

（二）国际航行船舶操作

疫情常态化防控形势下，国际航行船舶（包括内外贸兼营及港澳线船舶）在境内航行作业期间，船舶、船员仍应当按照本指南第二、三、四、五章做好疫情防控工作；船舶可根据在境外航行的区域和港口口岸所在城市疫情情况，动态调整船舶防控响应，实施精准防控，但无论如何，应当按照有关要求，不断强化远端防控，严格做好防范境外疫情输入工作。

七、船员心理健康调节

船长应当组织做好船员的心理疏导和健康调节工作。疫情期间，由于受到岸上疫情和防控措施的影响，可能导致船员正常换班困难，船员因此延长在船工作时间、无法正常上岸休息休假，加之船上信息不畅通，易导致船员心理出现焦虑多疑、惶恐不安、愤怒暴躁、抑郁悲伤、恐惧害怕、盲目乐观、孤独寂寞、冲动激惹等负面情绪，需要针对性及时排解。

（一）船员换班困难情况下的心理干预

1. 应激反应过度的判断方法

（1）连续3天或更长时间的睡眠困扰，如入睡困难、多梦、梦魇、早醒等；有明显的身体不适感，主要表现为身体紧张、不易放松、食欲不振、尿频、尿急、心慌、坐立不安、多汗、怕冷等；

（2）反复回想与新冠肺炎相关的消息、视频，或脑中不断冒出相关字眼；

（3）容易受到惊吓，或者不敢看与新冠肺炎疾病相关的信息；

（4）看到或听到别的船员换班休假的信息，产生烦躁、不安等心理；

（5）反复回忆起过去某个阶段的痛苦经历；

（6）明显的情绪不稳定，或紧张恐惧，或悲伤抑郁，或易发脾气；

（7）出现冲动、攻击性、伤害性的言语或行为。

2. 认识应激反应过度的危害

（1）影响情绪和行为；

（2）影响认知功能，包括注意力、判断力；

（3）影响身体健康状况，如原有疾病加重，或诱发高血压、高血糖、痛风、消化系统溃疡等身心疾病；

（4）影响社会交往、工作状态和家庭关系。

3. 心理干预

（1）鼓励表达和沟通。在船船员遇到困难，难以像在陆

上一样向亲人和朋友倾诉，以此释放或舒缓心理压力。因此，鼓励船员表达喜怒哀乐，使自己内心得到放松，船员可积极与关系好的同事交流情绪感受，船上可组织小组交流活动；

（2）鼓励坚持写日记，记录生活和经历。长时间相对单一的船上生活模式，易使人的思考动力弱化。鼓励船员以日记方式记录日常生活和工作，对情感进行反思和分析，有助于提高观察和体会生活的能力，进而推己及人，增强转移注意力的能力，促进同事间的相互理解。另可给家人写信，虽可能无法寄出，但日后重聚，可以悄悄放在他（她）们枕头下，表达对家人的情感；

（3）鼓励引导自身正性思维。疫情期间，船员为保障国际物流供应链畅通和重要防疫物资运输发挥了巨大作用，为国家做奉献，为家人保健康，船员应当意识到自己在疫情防控中的责任与担当，提升国家和集体荣誉感、自我价值感、职业自豪感；

（4）鼓励船上团队心理互助。船上可指定或推举性格外向、心态积极的船员担任团队心理互助组长，鼓励船员及时反映自身出现的应激反应过度和不良情绪，船员之间加强相互支持、鼓励与帮助，倾诉、倾听和交流心理情感问题，缓解波动情绪，进而保持良好的身心状态；

（5）鼓励音乐、跳舞或体育活动。船上可因地制宜组织集体性的音乐、跳舞或体育活动，尤其是与音乐相关的活动。因船上空间有限、船体摇摆，体育活动的选择要结合实际、注意安全，推荐选择如太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等健

身气功，或者广播体操、健身操、武术等运动，既提高船员情绪，又通过互相配合和频繁互动，丰富船上生活，增进彼此的信任和情谊。

（二）个人心理健康调节推荐方法

1.平缓呼吸法

吸气、屏气、呼气均默数5秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出，完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤，每次练习3-5分钟。

2.肌肉放松法

可以采用平躺或端坐的姿势，放松顺序可遵循自上而下，从头到脚，反之亦可。

3.蝴蝶拍法

闭上眼睛或半合眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆动，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸，如此重复数次。

4.保险箱封存法

一种通过想象方法来完成的负面情绪处理技术。有意识地对内心积攒的负面情绪进行打包封存，从而使自我可以在较短的时间内从负面情绪及消极观念中解放出来。

八、疫情信息及政策咨询方式

（一）新冠肺炎最新疫情信息可查询中国疾病预防控制中心官方网站 <http://www.chinacdc.cn>，中国内地可拨打健康咨询电话：12320。

（二）国内各地新冠肺炎最新疫情防控政策可关注微信

小程序“国务院客户端”，通过“各地防控政策”栏目查询。各地换班政策可登录中华人民共和国海事局官方网站“各地国际航行船舶船员换班政策措施”专栏查询。

（三）国内各港口口岸防疫及船员换班等问题，可拨打各地12345政务服务便民热线咨询，或拨打交通运输部船员换班工作专班电话（010-65299809）。

（四）船员在国内沿海水域或港口口岸出现伤病需要救助时，可拨打12395进行求助。

（五）船员在境外港口口岸遇到紧急情况，可拨打外交部全球领事保护与服务应急热线“+86-10-12308”或“+86-1059913991”寻求帮助。