

# 中华人民共和国海事局通告

第 2 号

## 中华人民共和国海事局 关于发布《船舶船员新冠肺炎疫情防控 操作指南（V2.0）》的通告

为深入贯彻落实党中央、国务院决策部署，进一步指导船舶和船员做好疫情防控工作，统筹做好防范疫情境外输入和保障航运生产秩序，保护在船船员、乘客的生命安全和身体健康，我局组织对《船舶船员新冠肺炎疫情防控操作指南（V1.0）》进行了修订。现将修订后的《船舶船员新冠肺炎疫情防控操作指南（V2.0）》予以发布。

特此通告。

中华人民共和国海事局  
2020年3月27日

# 船舶船员新冠肺炎疫情防控操作指南（V2.0）

## 目 录

一、建立健全疫情防控管理制度.....	5
（一）制定疫情防控管理计划.....	5
（二）落实疫情防控管理责任.....	6
（三）建立疫情防控排查制度.....	6
（四）建立疫情防控培训制度.....	6
（五）建立疫情防控演练制度.....	6
（六）建立船员换班操作制度.....	7
二、船舶落实疫情防控管理措施.....	7
（一）防疫物资供应.....	7
（二）疑似症状监测.....	8
（三）船舶梯口管控.....	8
（四）船岸人员交流.....	9
（五）船舶饮食安全.....	9
（六）船舶舱室通风.....	10
（七）船舶清洁消毒.....	10

(八) 船员换班操作.....	11
(九) 境外疫情防范.....	11
(十) 客运船舶分区分级防控.....	13
三、加强船员个人防护.....	13
(一) 注意个人卫生.....	13
(二) 推荐洗手方法.....	14
(三) 增强防范意识.....	15
(四) 加强自我防护.....	15
(五) 医用口罩选择.....	16
(六) 正确佩戴口罩.....	17
(七) 废弃口罩处理.....	18
四、发现疑似病员应急操作.....	18
(一) 船舶靠泊期间.....	19
(二) 船舶在航期间.....	19
(三) 货船应急操作.....	20
(四) 客船应急操作.....	20
(五) 疑似病员信息沟通.....	21
(六) 疑似病员隔离看护.....	21
(七) 密切接触人员管理.....	22
(八) 疑似病员转移.....	22

(九) 医疗废弃物处置.....	22
五、疑似病例报告.....	23
(一) 船舶报告时机.....	23
(二) 船舶报告事项.....	23
六、船员心理健康调节.....	24
(一) 平缓呼吸法.....	24
(二) 肌肉放松法.....	24
(三) 蝴蝶拍法.....	24
(四) 保险箱封存法.....	25
七、疫情信息查询.....	25
附件：客运船舶新冠肺炎疫情分区分级防控建议.....	26

# 船舶船员新冠肺炎疫情防控操作指南（V2.0）

本指南参考世界卫生组织和国际海事组织关于船舶防控新冠肺炎疫情的相关指南文件，结合航运公司关于船舶疫情防控的实践经验，旨在为船舶防控新冠肺炎疫情提供建议，并为船员个人防护提供指导。

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

航运公司可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，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。

### （三）建立疫情防控排查制度

船舶应当建立“防疫工作日志”。航运公司应当指导船舶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，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

航运公司应当明确与船员派出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的疫情状况，以及船舶上一挂靠港的疫情状况，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，及时掌握换班船员上船前的途经地信息，确保其健康状况良好，指导船舶做好换班准备，督促船员换班前做好个人防护，确保船员换班在满足换班地疫情防控要求的前提下，安全、稳妥地进行；加强与船舶计划靠泊港口口岸部门的沟通联系，及时解决船舶、船员疫情防控中遇到的问题。

## 二、船舶落实疫情防控管理措施

### （一）防疫物资供应

1.航运公司应当及时为船舶提供必需的防疫物资，建立防疫物资清单供应制度；

2.根据在船船员人数，配发充足的防护口罩，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）；

3.配备防护手套、护目镜和防护服（按船上实际需要配发）；

4. 配备医用红外线测温仪；
5. 配备手消毒剂，放置在梯口、生活区公共场所使用；
6. 配备消毒液、消毒粉用于厨房和生活区场所消毒；
7. 根据国家关于新冠肺炎诊疗方案最新版，为船舶配备相应的预防和治疗药品。

## （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零报告制度，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，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，如体温超过摄氏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.梯口值班人员应当严格佩戴口罩和防护手套,必要时穿戴防护服、佩戴护目镜;

4.在通报有疫情的国家 and 港口,应当根据当地疫情防控要求做好防控措施。在高风险地区,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,应当统一投放到梯口设置的密封回收容器中。

#### (四) 船岸人员交流

1.船舶应当制定临时疫情管控措施,疫情期间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;

2.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,限制代理、理货、供应商等外来人员进入船员生活区域;

#### (五) 船舶饮食安全

1.船舶伙食应当从正规供应商处采购,尽可能避免从发生疫情的港口和地区购买,同时做好船舶伙食采购登记;

2.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;

3.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;

4.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；

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，消毒方法参照国家有关要求和指南进行；

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。

#### （八）船员换班操作

1.国内航行船舶应当尽可能在中风险、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；在境外疫情严重情况下，国际航行船舶应当尽可能在国内港口开展船员换班；船员换班应当按照换班地政府的要求，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.换班船员经筛查发现有确诊病例、疑似病例、密切接触者和有发热或有呼吸道症状者需进行隔离的，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报告健康情况。

#### （九）境外疫情防范

1.船舶在境外港口靠泊作业的，应当根据航运公司提供的疫情高、中、低风险国家和地区名单，以及相关港口的信息和防控要求，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；

2.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；

3.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；

4.船上人员出现发烧、咳嗽、腹泻、虚弱、呼吸困难等症状的，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；

5.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；

6.船舶在高、中风险国家或地区的港口靠泊作业时，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，并严格

控制从岸上上船工作的人员数量和活动区域，如无生产生活必要，不安排船员上岸活动；

7.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。

### （十）客运船舶分区分级防控

客运船舶还应当按照本指南附件关于分区分级防控的建议，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。

## 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

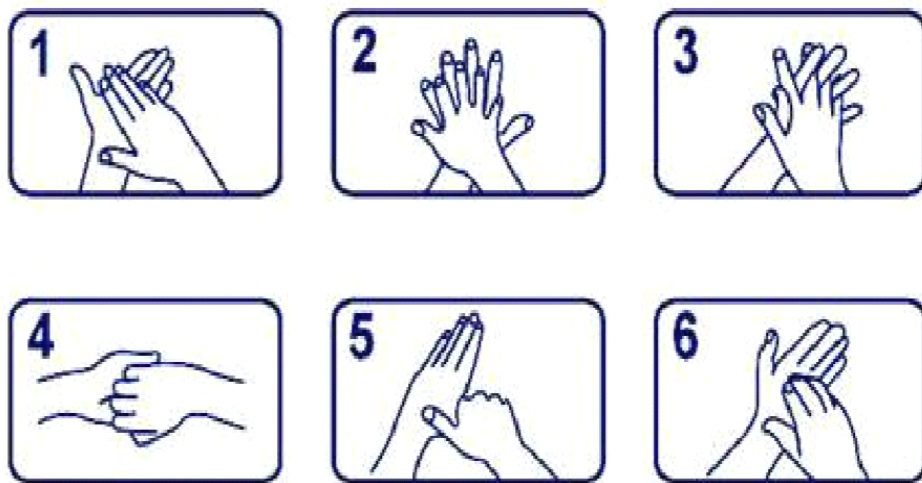
衣室内，严禁穿回个人房间，勤用消毒液泡洗工作服；

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，交流时保持安全距离；

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，必要时应进行消毒处理。

### （四）加强自我防护

1.规范佩戴个人防护用品；

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。





挂耳式医用外科口罩



系带式医用外科口罩



医用防护口罩

## （六）正确佩戴口罩

应当根据不同的操作要求选用不同类型的口罩，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) 废弃口罩处理

1.船上使用后的废弃口罩应当分类处理;

2.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;

3.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

船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都应当放在专用的垃圾袋封存，并标记为污染物；

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14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。

疑似病员的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发烧、咳嗽或呼吸困难症状并且在过去14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14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、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，由于受到岸上疫情的影响，可能导致船舶无法正常换班，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。船员个人的心理健康调节推荐使用以下几种方法：

### （一）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。

### （二）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。

### （三）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。



#### （四）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。

#### 七、疫情信息查询

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>，中国地区可拨打健康咨询电话：12320。

附件

## 客运船舶新冠肺炎疫情分区分级防控建议

防护内容			高风险地区	中风险地区	低风险地区
排查	客运船舶	排查所有船员近 14 天旅居地	每次开航前	每次开航前	每次开航前
培训	客运船舶	新上船船员疫情防控知识培训	开航前	开航前	开航后 24 小时内
		全船船员熟悉个人防护用品使用和应急演练程序等方面的培训；相关船员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	每周	每周	每月

		乘客的疏导和控制等方面的培训			
演练	客运船舶	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	每周	每周	每月
消毒	客运船舶	座椅、扶手、栏杆、地板、驾驶室、行李架、穿戴过的救生衣、客舱床位、卫生间等	每次开航前	每次开航前	每次开航前
		梯口、生活区等公共处所 配备手消毒剂，带有卫生	配备	配备	配备

		间或者洗手池的处所配备消毒洗手液			
通风	客运船舶 (封闭式)	自然通风	风机和通风筒全开	风机和通风筒全开	视天气和温度确定
		中央空调系统(内循环)	停用	停用	视情况使用
	客运船舶 (开敞空间设有座椅)		乘客优先安排在开敞空间	乘客优先安排在开敞空间	—
运输	客运船舶	客座率	$\leq 50\%$	$\leq 70\%$	$\leq 90\%$ (设置发热乘客隔离区的除外)
		客舱安排	单人单间	$\leq 3$ 人一间	尽可能分散安排

		上下旅客安排	分批次上下船，减少聚集		
防护	客运船舶	船员和乘客戴口罩	100%佩戴	100%佩戴	100%佩戴
		船员护目镜、防护手套	100%佩戴防护手套（护目镜视情佩戴）	100%佩戴防护手套（护目镜视情佩戴）	—
		船上餐饮、零售和娱乐设施	零售设施可用	零售设施可用	餐饮、零售设施可用
		体温测量时间间隔（国际航线）	码头测量或者登轮前测量合格，开航后早、中、晚各一次	码头测量或者登轮前测量合格，开航后上午、下午各一次	码头测量或者登轮前测量合格，开航后每日一次
		体温测量时间间隔（国内航程大于2小时）	码头测量或者登轮前测量合	码头测量或者登轮前测量合	码头测量或者登轮前测量合

			格，开航后早晚各一次（夜间），两小时一次（白天）	格，开航后早晚各一次（夜间），五小时一次（白天）	格
		体温测量时间间隔（国内航程小于2小时）	码头测量或者登轮前测量合格	码头测量或者登轮前测量合格	码头测量或者登轮前测量合格
		发热乘客隔离区	按乘客定额10%安排	按乘客定额5%安排	视情况设置
		发热乘客信息登记	100%	100%	100%
		船上垃圾处理	每航次	每航次	每航次
船岸交流		船员	严控登陆，不更换船员	原则上不更换船员	—
		航运公司岸基人员、为船	禁止登轮（紧	禁止为船舶提	—

		舶提供服务的人员	急或必须情况 除外)	提供服务的人员 登轮(紧急或 必须情况除 外)	
宣传	客运船舶	船上要通过广播、视屏等 开展卫生防护知识宣传	需要	需要	需要
乡镇客渡船应当根据实际情况尽可能满足上述分区分级防控建议要求。					

---

分送:

---

中华人民共和国海事局

2020年3月27日印发

---