

**(سازمانی مردم نهاد و غیرانتفاعی)**

|  |  |
| --- | --- |
| **نوع مدرك** | مرجع آموزشی |
| **نام مدرك** | الگوی طرح مدیریت شیوع ویروس کرونا تهیه شده توسط موسسه رده بندی ایرانیاندسته اول : شرکت های کشتیرانی |
| **كد مدرك** | **ICS32T000/1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **تهیه کننده:** | **تأیید کننده :** | **تصويب کننده :** |
| **واحد سازمانی** | --- | --- | مدير عامل |
| **تاریخ** | 00/00/0000 | 00/00/0000 | 00/00/0000 |
| **نام و امضای**  **مسئول** | --- | --- | حسن رضا صفری |

محل مهر واحد تضمين‌کیفیت

**تاریخ اجرا :** 00/00/0000

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **دريافت كنندگان مدرك** | **MD** | **MN** | **MA** | **BT** | **BD** | **BF** | **BS** | **QA** | **AD** | **TS** | **JC** | **PC** | **LA** | **DP** | **HR** | **MR** | **IT** | **TC** |
| **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** |
| **SE** | **LW** | **CS** | **CN** | **CE** | **MI** | **NS** | **PL** | **RD** | **CL** | **RA** | **PA** | **DF** | **AB** | **IN** | **ID** | **MS** | **OI** |
| **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** |
| **RE** | **BR** | **BAB** | **BUZ** | **KHS** | **CHB** | **ANZ** | **DUB** | **SAR** | **GIL** | **NOR** | **CHI** | **BNS** | **MAL** | **RAS** | **NEK** | **KUW** |  |
| **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** | **--** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ویرایش | تهیه کننده | تاریخ تغییرات | شرح تغييرات | صفحه |
| 1 |  | --/--/--13 | تهیه مدرک | 1 |
|  |  | --/--/--13 |  |  |
|  |  | --/--/--13 |  |  |
|  |  | --/--/--13 |  |  |
|  |  | --/--/--13 |  |  |
|  |  | --/--/--13 |  |  |
|  |  | --/--/--13 |  |  |
|  |  | --/--/--13 |  |  |

**الگوی طرح مدیریت شیوع ویروس کرونا تهیه شده توسط موسسه رده بندی ایرانیان**

**دسته اول : شرکت های کشتیرانی**

**الف) هدف:**

در پاسخ به شیوع کروناویروس(COVID-19) ، موسسه رده بندی ایرانیان برای حمایت از انواع کشتی هایی که در آب های بین المللی فعالیت می کنند ، اقدام به تهیه این طرح راهنما نموده است. هدف این طرح یاری رسانی به شرکت های کشتیرانی در راستای توصیه های سازمان جهانی سلامت (WHO)، سازمان جهانی دریانوردی (IMO) و سازمان جهانی کار (ILO) و همچنین مرکز پیشگیری و کنترل اروپا (ECDC) و اتاق بین المللی حمل و نقل (ICS)، می باشد.

شیوع ویروس کرونا یک مسئله بهداشت عمومی که در طول زندگی ما بی سابقه می باشد را ایجاد کرده و شوک غیر منتظره ای را برای جوامع و اقتصاد جهانی به وجود آورده است. در این دوره سخت، این شرکت از همه مشاغل و مشتریان خود در ایران و سراسر جهان نسبت به همیشه احساس نزدیکی بیشتری می کند.

ارائه دهندگان خدمات تدارکات دریایی و حمل و نقل دریایی ، نقش بسیار مهمی در جهان دارند و شرکت ما که با میراث دریایی و اشتیاق به دریا بنا گذاشته شده است، طی سالیان گذشته اقلام ضروی مردم مانند، روغن، گاز، فرآورده های نفتی، دارو، مواد غذایی، لباس و اسباب بازی های کودکان و غیره را به دست آنها رسانده است.

ضروریست که به عنوان یک راه حل اساسی برای تجارت جهانی، ما به همراه مشتریان خود، با وجود شرایط عملیاتی دشواری که همه ما در حال تجربه آن هستیم ، حرکت جهان به جلو را حفظ کنیم. در این راستا حفظ ارتباط تنگاتنگ و روابط نزدیک با مشتریان امری کلیدی است و وظیفه خود می دانیم تا با ادامه ارائه خدمات پیوند بین اقیانوس ها، جاده ها و راه‌آهن های جهان را حفظ نماییم. همچنین به طور جدی در حال پیاده سازی راه حل های جدید و نو آورانه برای تطبیق با این چالش جدید، هستیم. در همین حال، از طریق اطلاع رسانی داخلی و همچنین جمع آوری اطلاعات از کشورهای دیگر، محدودیت های بنادر و سفرها را استخراج نموده تا بتوانیم مشاوره مناسبی به مشتریان خود برای مدیریت واردات و صادارت خود داشته باشند.

برنامه جدید «تعلیق ترانزیت» ما از برخی از قطب های اصلی حمل و نقل در جهان به عنوان پست های ذخیره سازی پیشرو استفاده می کند تا بتواند محموله ها را در اوایل پیش بینی از سرگیری تقاضا ، با روشی کارآمد و مقرون به صرفه ، کالاهای خود را آغاز کنند و ما از پرسنل متعهد و خستگی ناپذیر خود برای حفظ جریان جابجایی و تحویل کالا در همه جا به مشتریان خود، سپاسگزاریم.

از اولین کارهایی در اوایل اسفندماه به دنبال شیوع ویروس کرونا انجام دادیم ، معرفی محدودیت های مسافرتی در شرکتمان بود و با نگاهی به شرایط امروز ، این صحیح ترین کار بوده است.

ما اطمینان داریم که اقدامات محکمی در زمینه حفاظت از سلامت که ما در تمام کشتی ها، زیرساخت ها و دفاتر خود انجام داده ایم مؤثر بوده و تا زمانی که لازم باشد این اقدامات باقی خواهند ماند.

با این وجود ، به هیچ وجه خطر ویروس کرونا را در هیچ مکان و زمانی نفی نمی کنیم و به تمامی کسانی که در سراسر جهان آسیب دیده اند، همدردی می کنیم.

مطمئنا با پایان هر طوفانی، آرامش به وجود خواهد آمد و ما امیدواریم که بطورکل از این تجربه قوی تر و هوشمندتر شویم و همچنین آماده تر برای مقابله با چالش های زندگی باشیم و شرکت حمل و نقل ما آماده خواهد بود تا با افزایش خدمات تجاری، از مشتریان خود پشتیبانی کند.

مشتاقانه منتظر ادامه همکاری با هم هستیم.

با توجه به موارد فوق الذکر، این مدرک برنامه ها و رویه هایی را که برای آماده سازی کشتی برای حضور پرسنل خشکی و همچنین برای محافظت از دریانوردان از خطرات ناشی از ویروس کرونا مورد نیاز است را تشریح کرده است این طرح شامل اقدامات جهت کاهش احتمال قرارگیری در معرض بیماری از طرف پرسنل خشکی و همچنین اقداماتی است که در صورت مواجه به مورد مشکوک به بیماری برروی شناور می باشد. این طرح باید همراه با دستورالعمل راهنمای مدیریت و عملیات شناورها، تجهیزات و تاسیسات دریایی و فراساحلی در شرایط اپیدمی ویروس کرونا (کووید-19) به شماره ICS10SP010/04 مطالعه و اجرا گردد.

**ب) دامنه عملكرد:**

شرکت های حمل و نقل دریایی:

بهترین و کارآمدترین راه برای حفظ ایمنی پرسنل، ضمن حفظ استمرار کسب و کار و کمترین اختلال در فعالیت، این است که شرکت ها با هم همکاری اطلاعاتی داشته باشند و بصورت مشارکتی فعالیت نمایند، به همین دلیل ما شما را به همکاری دعوت می کنیم تا با یک تلاش جمعی با این بحران روبرو شویم. تیم رهبری شرکت حمل و نقل بطور جدی استراتژی پاسخ به شیوع ویروس کرونا را تعریف و بطور مداوم پیگیری می کنند.

**ج) مسئولیت اجرا و کنترل:**

مسئولیت و اختیار کامل اجرای، کنترل و نظارت بر این طرح در اختیار بخش HSE، ایمنی و امنیت، تضمین کیفیت شرکت می باشد.

**د) توضیحات کلی**

**علائم ویروس کرونا اعلام شده از سوی سازمان بهداشت جهانی**

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اظهار داشت که ویروس کرونا از راه های متفاوتی بروی افراد تاثیر می گذارد و علائم شایع آن عبارتند از:

* تب
* خستگی
* سرفه خشک

علائم دیگر می تواند شامل موارد زیر باشد:

* تنگی نفس
* درد و تیر کشیدن
* گلو درد
* و در چند مورد، ممکن است افرادی اسهال و حالت تهوع یا آبریزش بینی را گزارش دهند.

همچنین اعتقاد بر این است که تا 30 درصد از افراد آلوده هیچ کدام از علائم را از خود نشان نمی دهند و بنابراین باید پاکیزگی و بهداشت و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کرد.

با توجه به وضعیت در حال تحول شیوع ویروس کرونا و تلاش برای ادامه فعالیت بی وقفه ناوگانمان، برای اطمینان از رفاه کارکنان و خدمه خود، اقدامات عملیاتی زیر را انجام داده ایم.

**آزمایش و غربالگری پرسنل شناور قبل از پیوستن به شناور**

ما معیارهای دیگری را به روشهای اجرایی قبل از پیوستن پرسنل به شناور برای شناسایی و جلوگیری از پیوستن هرگونه خدمه آلوده به شناورها اضافه کرده ایم و همچینین اقدامات غربالگری و ملاحظاتی که برای سفر ضروری می باشد را به کلیه خدمه اعلام کرده ایم.

**پیشگیری**

ما راهنما و دستورالعمل هایی در مورد حافظت کاربردی در برابر سرایت بیماری تدوین کرده ایم. اگرچه تدابیری برای جلوگیری از ورود خدمه آلوده شده به شناور در نظر گرفته شده است، این طرح و راهنما به عنوان اقدامات پیشگیرانه عمل می کنند و خدمه به ممارست در آداب بهداشت شخصی، استفاده از تجهیزات محافظ شخصی، حفظ بهداشت محیط و تهیه غذای مناسب تشویق می شوند.

**مدیریت وجود ویروس کرونا برروی شناور**

اگر موارد مشکوک یا تأیید شده بروی شناور وجود داشته باشد، برنامه های احتمالی فعال می شود و اقدامات مشخص شده تا دریافت دستورالعمل های بیشتر از سوی مقامات بندری که شناور بسوی آن در مسیر می باشد، انجام می شود. همچنین تمرین های مدیریت وجود ویروس کرونا و برقراری تماس های ضروری با خشکی را، برروی شناورها آغاز کرده ایم.

**ورود به بندر آلوده شده به ویروس کرونا**

پرسنل شناور هنگامی که شناور به بندری که توسط ویروس آلوده شده است وارد می شود، باید برای محافظت از خود اقدامات پیشگیرانه را انجام دهند. بنابراین خدمه با دستورالعمل ها و راهنماهایی که در خصوص اقدامات ایمنی مورد نیاز برای قبل از ورود، در زمان حضور و بعد از خروج شناور، آشنا گردیده اند.

**ارتباطات با شناور**

ما ارتباط خود را با کشتی هایمان از طریق به روزرسانی اطلاعات بنادر و بیانیه های ایمنی افزایش داده ایم و ضروری است که خدمه در مورد اطلاعات آخرین پیشرفت وضعیت شیوع و اقدامات لازم برای محافظت، به روز شوند.

**تغییر و جابجایی خدمه و مرخصی ساحلی**

باید توجه داشته باشیم که برخی از کشورها و شهرها برای جلوگیری از گسترش ویروس، اقدام به قرنطینه یا تعطیلی مقطعی نموده اند که این تاثیر بسیار زیادی بر روی پروسه تغییر و جابجایی پرسنل شناور دارد و ما برنامه های تغییر خدمه و مرخصی ساحلی مختلفی داریم. بنابراین ما به صورت پیشگیرانه وضعیت را ارزیابی می کنیم تا اطمینان حاصل شود که خدمه در اسرع تغییر یابند.

**انگیزه دهی به خدمه شناور**

ما می دانیم که این دوره بسیار دشواری برای خدمه است که از خانه و خانواده دور می باشند. ما در حال اجرای برخی ابتکارات و برنامه هایی هستیم تا خدمه بتوانند زمان تعامل و ارتباط با خانواده خود را افزایش دهند. ما همچنین ارسال بیانیه هایی که در مورد سلامت روان اطلاع رسانی می کنند را افزایش داده ایم و با گفتگوهای مکرر گاه به گاه با خدمه در مورد نگرانیهای آنها از شیوع ویروس، پشتیبانی خود را از ساحل افزایش داده ایم.

**ردیابی برقراری تماس**

هنگامی که تغییر خدمه امکان پذیر باشد، ما اقدامات اضافی درخصوص ردیابی برقراری تماس مطابق با توصیه سازمان جهانی سلامت را انجام می دهیم. در هنگام پایان کار خدمه شناور، در صورت لزوم اقدامات لازم برای فعال سازی ردیابی تماس اجرا خواهد شد.

**بازرسیهای منقضی شده**

بدلیل وجود محدودیت های مسافرتی جهانی، بازرسان و ممیزان موسسات رده بندی قادر به ورود به شناور برای انجام بازرسی نیستند. این بدان معناست که امکان تمدید گواهینامه های منقضی شده وجود ندارد و برای این مهم دولت های مختلف دستورالعمل هایی را ارائه داده اند. در صورت ادامه برنامه های محدودیت، ما الزامات دولت پرچم را با دقت دنبال می کنیم تا بتوانیم دریانوردی ایمن داشته باشیم.

**اختلال در زنجیره تامین**

اصلی ترین چالش های موجود، محدودیت دسترسی به بار هوایی، خدمات مهندسی و عملیاتهای لجستیک و تحویل دهی می باشد و این می تواند به معنای صرف زمان طولانی تر برای دریافت قطعات یدکی و تجهیزات مورد نیاز کشتی ها می باشد. بانبراین ما آمادگی و هوشیاری خود را افزایش داده ایم تا مطمئن شویم کشتی ها در معرض خطر کمبود قطعات یدکی و تجهیزات قرار نخواهند گرفت.

**فاصله گذاری اجتماعی کارمندان خشکی**

مطابق با توصیه های دولت برخی از کارمندان در حال فعالیت از طریق دورکاری در منزل می باشند. بطور کل برنامه ریزی بگونه ای انجام پذیرفته است تا بتوانین خدمات خود را بطور پیوسته ارائه دهیم و این برنامه تا اطلاع ثانوی ادامه خواهد داشت.

**تقویت امنیت سایبری**

کار کردن از خانه، تا حد امکان بصورت ایمن، در این دوره همه گیری در اولویت دستور کار ما قرار دارد. ما تمهیدات مربوط به امنیت سایبری خود را افزایش داده ایم و دستورالعمل های مربوطه را به همه کارمندان ابلاغ کرده ایم و به کارمندان یادآوری می شود که در مقابل تلاش های کلاهبرداری هوشیار باشند.

**واکنش به تاثیرات شیوع**

ما هنوز مقیاس کامل تأثیر شیوع ویروس را را تجربه نکرده و ندیده ایم. اما انتظار داریم که تأثیر این بیماری همه گیر در کل صنعت احساس شود، اگرچه برای ذینفعان مختلف متفاوت خواهد بود. لذا ما به صورت فعالانه برنامه ریزی و تنظیم سناریو را در سیستم ها و فرآیندهای خود انجام می دهیم تا خود را با تغییرات پیش بینی شده وفق دهیم.

**ن) شرح فعالیت ها**

**اقدامات محافظتی اساسی در مقابل ویروس کرونا**

توصیه های زیر از توصیه های کلی ارائه شده توسط سازمان جهانی سلامت و بر اساس راهنمایی های اتاق بین المللی حمل و نقل استخراج شده است:

* شستشوی مکرر دست با استفاده از صابون و آب گرم یا مایع با پایه الکل (حداقل 65-70 در صد) به مدت 20 ثانیه توسط خدمه مالیده شود.
* ممانعت از لمس صورت از جمله دهان، بینی و چشم ها با دست های نشسته
* دریانوردان باید هنگام عطسه، سرفه، پاک کردن بینی و دهان خود را با دستمال یکبار مصرف بپوشانند، سپس بلافاصله دستمال مورد استفاده را دور بیاندازند.
* اگر دستمال در دسترس نباشد، باید بینی و دهان خود را بپوشانند یا و در خم آرنج سرفه یا عطسه کنند.
* تمام دستمال های استفاده شده باید سریعاً در سطل زباله ریخته شوند.
* دریانوردان باید هدفشان این باشد که فاصله اجتماعی خود را با دیگران حفظ کنند و حداقل یک متر فاصله بگیرند، به ویژه از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند یا تب دارند. اگر آنها بیش از حد نزدیک باشند، دیگر خدمه یطور بالقوه در محیط آلوده به ویروس قرار می گیرند.
* در مصرف گوشت، شیر و محصولات لبنی باید احتیاط نمود، رفتار و عادات غذایی باید مطابق با پروسه های ایمنی غذایی باشد تا از خطر آلودگی غذاهای نپخته، دور باشند.
* از مصرف فرآورده های دامی خام یا نیمه پخته اجتناب شود.
* یک گزارش پزشکی باید تدوین و نگهداری شود.

**تجهیزات محافظت شخصی(PPE)**

در برخی از بنادر الزام شده است که همه خدمه ای که با کارگران ساحل در تماس هستند از تجهیزات محافظت شخصی استفاده نمایند، هرچندکه، استفاده روزمره از PPE که شامل ماسک های پزشکی، دستکش و محافظ صورت می باشد، تنها برای اشخاص درتماس نزدیک به فرد آلوده توصیه شده است. در صورت حفظ فاصله ی اجتماعی پوشیدن PPE در حین فعالیتهای روزمره ضروری نیست. برای نگهبان ورود و خروج شناور حفظ فاسله و استفاده از ماسک تنفسی N95 یا ماسک جراحی و دستکش توصیه می شود زیرا این افراد ممکن است با افراد آلوده مواجه گردند.

* اگر سالم هستید، فقط در صورت مراقبت از شخصی که مشکوک به آلوده شدن توسط ویروس کرونا است ، نیاز به پوشیدن ماسک دارید.
* در صورت داشتن علائم سرفه یا عطسه، ماسک بپوشید.
* استفاده از ماسک تنها در مواقعی مفید است که همراه با شستشو مکرر دست ها با آب و صابون یا محلول الکلی باشد.
* اگر ماسک می پوشید ، باید بدانید که چگونه از آن استفاده کنید و به درستی آن را دور بیاندازید.
* اطمینان حاصل کنید که هیچ فاصله ای بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
* در حین استفاده از ماسک، از لمس کردن آن خودداری کنید. در صورت لمس نمودن، دستان خود را با آب و صابون یا محلول الکلی تمیز کنید.
* به محض مرطوب شدن ماسک، آن را با یک ماسک جدید جایگزین کنید و از ماسک های یکبار مصرف چند مرتبه استفاده نکنید.
* نحوه از برداشتن ماسک: آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) بلافاصله در سطل بسته بیاندازید و دستان خود را با آب و صابون یا محلول الکلی تمیز کنید.

**قبل از ورود به بندر**

مطابق مقررات سازمان جهانی سلامت (و سایر مقررات بین المللی) کشتی ها به دلایل بهداشت عمومی نباید از طرف دولت های عضو سازمان رد شوند. یعنی اجازه ورود به بندر، سوار شدن به کشتی، تخلیه یا بارگیری محموله ها یا تجهیزات.

کشورهای عضو می توانند درخواست بازرسی احتیاطی رایگان از شناور را داشته باشند و در صورت یافتن مورد آلودگی با ویروس در کشتی می بایست اقدامات لازم جهت، ضد عفونی و گندزدایی یا سایر اقدامات لازم برای جلوگیری از شیوع ویروس را انجام دهند.

قوانین سازمان سلامت جهانی توسط وبسایت زیر قابل دسترسی است

[www.who.int/ihr/publications/9789241580496/en/](http://www.who.int/ihr/publications/9789241580496/en/)

با این وجود، بسیاری از دولت ها اکنون محدودیت های ملی و منظقه ای را اعمال میکنند که شامل:

* تاخیر در ترخیص شناور از بندر
* جلوگیری از سوار شدن یا پیاده شدن خدمه یا مسافران کشتی (جلوگیری از تغییر خدمه و مرخصی ساحلی)
* جلوگیری از تخلیه یا بارگیری کالا و تجهیزات یا دریافت سوخت، آب، غذا یا تدارکات.
* قرنطینه کردن یا جلوگیری از ورود کشتی ها به بندر (در موارد شدید).

در حالی که چنین اقداماتی می تواند ترافیک دریایی را به شدت مختل کند - ممکن است نقض قوانین IHR، کنوانسیون تسهیل در حمل و نقل دریایی بین المللی (کنوانسیون FAL) و سایر اصول دریایی در مورد حقوق و درمان دریانوردان و مسافران باشد- اما واقعیت این است که به دلیل نگرانی جدی در مورد ویروس کرونا و خطر بالقوه برای سلامت عمومی، شرکت های کشتیرانی ممکن است انتخاب کمی داشته باشند اما می بایست به این محدودیت های ملی و محلی پایبند باشند.

با این وجود ، برای بنادر پذیرفتن کلیه کشتی ها (باربری و مسافری) برای پیاده کردن موارد مشکوک از روی کشتی ها بسیار مهم است ، زیرا که درمان موارد مشکوک در کشتی دشوار است و می تواند دیگران را به خطر بیندازد.

در صورت یافتن هرگونه آلودگی به ویروس در کشتی ها، بنادر ممکن است اقدامات دیگری را برای جلوگیری از شیوع ویورس انجام دهند.

همراه با کشورهای صاحب پرچم، شرکت ها و کارشناسان ارشد نیز باید با ادارات کنترل بندری همکاری کنند تا در صورت لزوم، از موارد زیر اطمینان حاصل گردد:

* دریانوردان بتوانند تغییر یابند.
* مسافران بتوانند سوار و پیاده شوند.
* مرخصی ساحلی در صورت ایمن بودن، بتواند ادامه یابد.
* عملیات بار صورت پذیرد.
* کشتی ها برای تعمیر و بازرسی بتوانند به کارخانه های کشتی سازی ورود یا خروج کنند.
* تدارکات و تجهیزات مورد نیاز شناور بتوانند بارگیری شوند.
* گواهینامه ها و مدارک لازم صادر شوند.

سازمان بین المللی کار توصیه کرده است که در زمان رشد شیوع ویروس کرونا، حفاظت مؤثر از سلامت و ایمنی دریانوردان باید در اولویت باشد. براساس کنوانسیون کار دریایی ILO (MLC)، کشورهای صاحب پرچم باید اطمینان حاصل کنند که تمام دریانوردان حاضر بر روی کشتی های تحت پرچم، اقدامات کافی برای محافظت از سلامتی خود انجام داده اند و در هنگام کار در کشتی به مراقبت های پزشکی فوری و کافی دسترسی داشته باشند.

کنترل بندری باید اطمینان حاصل کند که دریانوردانی که در کشتی های متردد در محدوده آنها فعالیت می کنند، دسترسی به مراقبت های فوری پزشکی و مراکز درمانی در ساحل را دارند.

قبل از ورود به هر بندر از کشور آلوده شده، کاپیتان کشتی باید اطمینان کسب کند که اطلاعات دقیق بندر و زمان ورود به بندر دفتر شرکت ارسال می شود. تا جمع آوری اطلاعات کافی و به روزرسانی در مورد ویروس کرونا از کلیه طرفهای ذیربط برای کاهش خطر صورت پذیرد و همچنین اقدامات احتیاطی مناسب و رعایت الزامات محلی را انجام دهند که ممکن است شامل استفاده از تجهیزات حفاظت فردی بیشتری باشد.

خدمه درصورت مواجه با مورد مشکوک به ویروس باید مراتب را به ارگانهای مسئول اطلاع دهند. در ارزیابی اینکه آیا یکی از اعضاء خدمه در معرض ویروس کرونا قرار گرفته است یا نه، باید سابقه قرار گرفتن در معرض آن را بررسی کرد، به ویژه اینکه آیا کسی در 14 روز گذشته به کشتی پیوسته است یا خیر و به چه بندرهایی وارد شده است.

در بسیاری از کشورها، مقامات محلی تمامی کشتی ها را ملزم کرده اند که دما و وضعیت خدمه خود را قبل از ورود به بندر گزارش دهند.

مفاد مندرج در طرح امنیت کشتی، كه چارچوبی برای تعیین اقدامات پیشگیرانه در رابطه با دسترسی محدود و غیرمجاز فراهم می كند، همچنین می تواند در جلوگیری از شیوع ویروس به كشتی ها و دریانوردان مؤثر باشد. که می تواند شامل انجام ارزیابی ریسک قبل از ورود به بندر، ارزیابی اقدامات پیشگیرانه انجام شده توسط آن بنادر و کنترل دقیق دسترسی ها است. این اقدامات ممکن است در و کنار یا برای پشتیبانی از اقدامات دیگر با هدف جلوگیری از شیوع ویروس کرونا و در نتیجه افزایش ایمنی دریانوردان و افرادی که ممکن است با آنها ارتباط برقرار کنند، انجام شود.

**اقدامات احتیاطی درخصوص بودن راهمنای بندر برروی کشتی**

ساعتی قبل از سوار شدن راهنمای بندر، کل پل فرماندهی را با 5درصد محلول سفید کننده در آب تمیز نمایید (میز نقشه، ابزار ها، صندلی، کلاه، تمام کنسول ها، پنجره ها و غیره). این روش تمیز کردن باید بعد از عزیمت راهنمای بندر مجددا تکرار شود.

دستکش های یکبار مصرف را برای راهنمای بندر تهیه کرده و در دسترس داشته باشید (در صورت لزوم) و باید از زمانی که سوار کشتی می شود تا ترک کشتی آن را بپوشد. اندازه گیری دمای بدن راهنمای بندر (با استفاده از دماسنج بدون تماس) باید انجام شود و اگر دماها بالاتر از 37.3 درجه سانتیگراد خواهنده شود، سوار شدن آن به شناور مجاز نمی باشد.

از دست دادن و تماس های فیزیکی دیگر باید اجتناب شود. فاصله اجتماعی بین راهنمای بندر و کارکنان پل فرماندهی باید همیشه حفظ شود.

هرخدمه که از وارد کشتی می شود از جمله راهنمای بندر، باید قبل از ورود به پل فرماندهی، دستان خود را کاملاً بشوید. برای تسهیل در این امر دستشویی واقع در کنار پل باید کلیه مواد ضد عفونی کننده مورد نیاز را داشته باشد. راهنمای بندر ممکن است مواد ضد عفونی کننده خود را به همراه آورد، اما باید توسط کشتی هم تهیه شده و در اختیار همه اعضای تیم پل فرماندهی برای استفاده مکرر در دسترس قرار بگیرند.

در طول جابجایی شناور، تمامی پرسنل موجود در پل فرماندهی از جمله راهنمای بندر تشویق می شوند به طور مرتب هر سطح و تجهیزاتی را که با آن در تماس هستند را ضد عفونی کنند از جمله: قلم / مداد، دوربین، صفحه کنترل رادار، پانل های کنترل ECDIS ، تجهیزات رادیویی، صندلی ها، دستگیره، و غیره.

اگر راهنمای بندر در یک محدوده ناوبری غیر بحرانی قرار داشته باشد و احساس کند که ممکن است سرفه یا عطسه کند، تشویق می شوند تا به گوشه پل فرماندهی یا قسمت wheelhouse وارد شوند تا این کار را در یک محیط باز و به دور از افراد دیگر انجام دهند. اگر منطقه ناوبری یا چیدمان wheelhouse اجازه این اقدام را ندهد، باید فرد دهان و بینی خود را بپوشاند و خود را در جهتی به دور از افراد دیگر قرار دهد. در صورت عدم اطمینان از انجام این کار، باید سریعا به پاک کردن سطوح در مجاورت آنها اقدام شود. همین امر در مورد کلیه پرسنل کشتی که در پل فرماندهی حضور دارند نیز صدق می کند.

در زمان حضور راهنمای بندر برروی شناور فقط پرسنل اصلی باید در پل فرماندهی حضور داشته باشند.

خوردن هرچیزی در پل فرماندهی باید ممنوع باشد و راهنمی بندر باید قبل از سوار شدن به کشتی از این امر مطلع شود.

**اقدامات احتیاطی درخصوص نگهبانان امنیت دریایی خصوصی در کشتی**

زمانی که شرکت از خدمات یک شرکت امنیتی ویژه دریایی (PMSC) استفاده می کند. باید برای اطمینان از آلوده نبودن نگهبانان به ویروس اقدامات مشخصی انجام دهد.

کشتی باید اقدامات احتیاطی مشابه سوار کردن راهنمای بندر را دنبال کند. با این حال، از آنجا که نگهبانان یرای مدت طولانی تری با کشتی همسفر هستند، حفظ فاصله و پاکیزگی اجتماعی مهم خواهد بود. پس از پیاده شدن نگهبانان، محل اسکان آنها باید کاملاً تمیز شود.

شركت بايد در صورتي كه هر دریانوردی دچار تب یا علائم مانند آنفولانزا يا آزمايشات مثبت ویروس کرونا در دو هفته پس از عزیمت نگهبانان، باشد شرکت باید مراتب را به PMSC اطلاع دهد. به طور مشابه، PMSC باید تا دو هفته پس از ترک کشتی، دچار تب، علائم مانند آنفولانزا یا آزمایش مثبت برای ویروس کرونا باشد، به شرکت اطلاع دهد.

**در بندر**

دریانوردان هنگام ورود به بنادر یک کشور آلوده، باید از رفتن به ساحل خودداری کنند، در صورت امکان از هرگونه خروج از کشتی، حتی الامکان اجتناب شده و فقط در صورت لزوم انجام شوند.

علاوه بر این ، در مدت اقامت در بندر باید حداقل ارتباط و مبادله بین پرسنل با افراد در ساحل وجود داشته باشد، از تماس با افرادی که علائم آنفلوانزا یا درجه حرارت بالا را نشان می دهند خود داری کرده و مراقبت از بهداشت شخصی، از جمله شستشوی مکرر دست شستن و غیره را مد نظر قرار دهید.

پایانه را ترغیب کنید تا از تمام دستگاههای کنترل شه الکترونیکی و رادیویی موجود (تلفن ، VHF ، E-mail) برای ارتباط با کشتی ساحل استفاده کند.

**نکات کلیدی در زمان حضور در بندر عبارتند از:**

* کارکنان کشتی در عرشه اصلی باید فاصله اجتماعی را حفظ کنند. تجهیزات حفاظت فردی در صورت نیاز پوشیده شود. باید دقت کرد که استفاده از تجهیزات حفاظت فردی نیز باید مطابق با آنچه که برای عملیات بار نیاز است، مطابقت داشته باشد.
* اگر هر فردی که از ساحل به کشتی آمده است دارای تب یا علائم آنفولانزا مانند باشد، باید در سریعترین زمان ممکن کشتی را ترک کند.

خدمه باید دستها را از طریق شستشو با آب و صابون یا محلول الکلی مکررا تمیز نمایند.

نگهبان ورودی کشتی باید بکمک دماسنج غیر تماسی، دمای افرادی که به شناور وارد می شوند را ثبت نمایند و اگر بالاتر از 37.3 درجه سانتیگراد باشد اجازه ورود ندهد. عموماً دماسنجهای بیمارستانی که در پل فرماندهی قرار دارند از نوع پروب هستند. هر شرکتی باید تمام تلاش خود را برای ارائه دماسنجهای بدون تماس برای این منظور انجام دهد. در جایی که دماسنجهای بالینی غیر تماسی از نوع غیرقابل اطمینان هستند، باید به منطقه ای امن منتقل شوند که دمای آنها ممکن است کنترل شود. هر چن که مطابق با اعلامیه سازمان جهانی بهداشت ، بررسی درجه حرارت بطور کامل مؤثر نیست زیرا برخی از افراد آلوده در ابتدا علائمی نشان نمی دهند و برخی تا 10 روز علائم ایجاد نمی کنند.

**اقدامات کلی در زمان حضور در بندر**

* دست دادن و یا هرگونه تماس فیزیکی ممنوع
* هیچ پرسنل ساحلی نباید وارد فضای داخلی کشتی شوند و درهای اماکن زیست باید قفل شوند.
* در صورت نیاز به ورود پرسنل ساحلی، باید در تمام آنها اسکبطور کامل همراهی شوند، فاصله ی اجتماعی را حفظ کنند و مرتباً دست خود را بشویند.
* در هنگام سوار شدن پرسنل ساحل، مواد ضد عفونی کننده را در دسترس داشته باشید.
* غذا را نباید توسط پرسنل ساحل تامین شود. کارکنان ساحل نیز نباید برروی کشتی غذا بخورند.
* برای استفاده از پرسنل ساحلی از یک فضای اختصاصی و/یا سرویس بهداشتی استفاده گردد که پس از عزیمت کشتی قابلیت تمیز و ضد عفونی کردن را داشته باشد.
* نردبان ها و ابزارهای دسترسی که توسط بندر تهیه می شود: توصیه می شود هیچ یک از خدمه با تجهیزات ساحلی از در تماس مستقیم نباشند.

دامنه طبیعی برای دمای انسان بین 36 تا 37 درجه سانتیگراد است. سازمان جهانی سلامت توصیه می کند که دمای بالاتر از 37.3 درجه سانتیگراد علائم تب پایین است و دلیلی بر انجام اقدامات اضافی است. برخی ارگان ها دمای مختلفی از 5/37 تا 38 درجه سانتیگراد را اعلام کرده اند. با در نظر گرفتن توان دماسنج هنگام استفاده در فضاهای آزاد با توجه به شرایط آب و هوایی، دمای 37.3 درجه سانتیگراد مناسب می باشد، چراکه پایین ترین دمای بحرانی است و بنابراین بیشترین حاشیه ایمنی را فراهم می کند.

**پهلو گیری یا خارج شدن از بندر-عملیات بار گیری یا سوخت گیری**

* خدمه درگیر در اینگونه عملیاتها باید تجهیزات حفاظت فردی را بپوشند و خصوصاً بعد از انجام عملیات ها بابد توجه داشته باشند که کارکنان ترمینال با ریسمان، رشته های طناب و غیره در تماس بوده اند، پس از سفر دریایی این خطوط را رعایت کنند لذا کلیه تجهیزات باید با استفاده از آب صابون و همچنین کلیه اماکن عمومی، راهروها، دستگیره ها، توالت و غیره به درستی ضد عفونی شود.
* تماس فیزیکی با پرسنل ساحل را کاهش داده و بیشتر مدارک را تا حد امکان از طریق ایمیل مبادله کنید.
* هرگونه زباله تولید شده توسط پرسنل ساحل باید در ظرف اختصاصی دفع شود و قبل از خروج شناور، در صورت اجازه، به ساحل منتقل گردد. در غیر این صورت باید ایزوله شود.
* پس از خروج از بندر، دمای روزانه همه کارکنان کشتی را کنترل کنید.
* در زمان پیوستن خدمه جدید به کشتی، چمدانهای آن ها باید با دستکش حمل و کاملاً تمیز شوند.

**عملیات بار**

تانکرها در زمان عملیات اغلب نیاز به کارشناس ارشد بارگیری، بازرس کالا و سایر پرسنل بر روی کشتی را دارد. آنها به روش های زیر می توانند با خدمه کشتی در تعامل باشند:

* جلسه ای بابت ایمنی کشتی-ساحل و عملیات بار برقرار گردد
* امضا و تبادل چک لیست کشتی-ساحل.
* استفاده از رادیو قابل حمل ساحل به عنوان بخشی از پروتکل ارتباطی کشتی-ساحل
* اتصال لوله ها
* استفاده بازرس یا کارشناس بارگیری از جداول مخازن کشتی و کتابچه راهنمای عملیات بار
* بررسی سیستم های نظارت و اندازه گیری بار.

اقدامات احتیاطی مشابه همانطور که در بالا برای پل فرماندهی ذکر شد بطور کلی باید برای مناطق کنترل شده مانند اتاق کنترل بار، اتاق اجتماعات و اتاق استراحت انجام شده و فاصله گذاری اجتماعی نیز باید ادامه یابد.

**عملیات تعمیر و حوضچه خشک**

در طی دوره هایی در حوضچه های تعمیر، کارگران ساحلی باید به کشتی دسترسی پیدا کنند. شرکت و مسئولین تعمیرات و نگهداری باید اطمینان حاصل کنند که حضور هیچ کارگری که علائم بیماری را نشان می دهد نباید در کشتی مجاز باشند. مرکز تعمیرات وظیفه دارد اطمینان حاصل کند که کلیه کارگران عاری از ویروس هستند و آنها قبل از عملیات در کشتی، فرم بهداشتی را تکمیل می کنند.

کشتی، شرکت و شرکت تعمیراتی باید دمای کارگران را قبل از سوار شدن بر کشتی ثبت کرده و مکانی برروی کشتی جهت انجام این عملیات مشخص نمایند. اگر دمایی بالاتر از 37.3 درجه سانتیگراد ثبت گردید آن کارگر اجازه ورود به کشتی را ندارد. و برای کارگران فقط از یک راه و مسیر دسترسی به کشتی باید استفاده شود.

اقدامات اضافی زیر باید انجام شود:

* دست دادن یا هر گونه تماس فیزیکی ممنوع می باشد
* هیچ پرسنل ساحلی نباید وارد فضای داخلی کشتی شوند و درهای اماکن زیست باید قفل شوند.
* در صورت نیاز به ورود پرسنل ساحلی، باید در تمام آنها اسکبطور کامل همراهی شوند، فاصله ی اجتماعی را حفظ کنند و مرتباً دست خود را بشویند.
* در هنگام سوار شدن پرسنل ساحل، مواد ضد عفونی کننده را در دسترس داشته باشید.
* غذا را نباید توسط پرسنل ساحل تامین شود. کارکنان ساحل نیز نباید برروی کشتی غذا بخورند.
* برای استفاده از پرسنل ساحلی از یک فضای اختصاصی و/یا سرویس بهداشتی استفاده گردد که پس از عزیمت کشتی قابلیت تمیز و ضد عفونی کردن را داشته باشد.
* نردبان ها و ابزارهای دسترسی که توسط ساحل تهیه می شود: توصیه می شود هیچ یک از خدمه با تجهیزات ساحلی از در تماس مستقیم نباشند.

**ورود خدمه جدید به شناور یا پایان قرارداد و خروج خدمه**

قبل از ورود به بندر، مدیر تغییر خدمه شرکت باید اطمینان حاصل كند كه تغییرات خدمه با در نظر گرفتن مقررات محلی می تواند انجام شود. همچنین، مدیر باید از قابلیت سفر در کشور ثالث یا استفاده از ترانزیت اطمینان حاصل نماید. باید اسنادی در اختیار این دریانوردان بگذارد که نشان می دهد آنها در هنگام تردد بعنوان دریانورد هستند. چنین اسناد و مدارک باید در ترانزیت به آنها کمک کنند. خدمه که قصد خارج شدن از کشتی را دارد باید فرم اظهارنامه بهداشتی را تکمیل کند. نمونه استاندارد آن را می توان در ضمیمه این طرح یافت.

شماره تلفن تماس اضطراری کنسولگری کشور دریانورد برای هر کشوری که از آن عبور می کند را باید در اختیار دریانورد گذاشت تا بتواند در صورت بروز مشکل در زمان عبور از مرزها، تماس برقرار نماید.

هیچ یک از خدمه نباید در صورت احساس بیماری یا از علائم آنفولانزا مانند به کشتی سوار شوند. سازمان سلامت جهانی آزمایش ویروس کرونا برای دریانوردان هنگام ورود به کشتی را توصیه نمی کند زیرا در صورت عدم وجود علائم ممکن است این آزمایشات نتیجه نادرستی را ارائه دهد و البته این آزمایش فقط در لحظه انجام آن معتبر است.

در هنگام انتقال دریانورد (وارد یا خارج شدن) باید روشهای فاصله گذاری اجتماعی انجام شود. دریانورد خارج شده از کشتی باید در مدت 14 روز پس از ترک کشتی در صورت علائم آنفولانزا مانند یا احساساتی که منوط به آن است را به این شرکت گزارش دهند. به طور مشابه، در صورت بروز شیوع مشکوک در کشتی، شرکت باید مطلع گردد.

**موارد مشکوک**

در صورتیکه دریانورد علائم ویروس کرونا را نشان دهد اقدامات زیر باید انجام شود:

* فرد آلوده را در بیمارستان یا در کابینی که سرویس بهداشتی و حمام جداگانه دارد قرنطینه نمایید و اطمینان حاصل کنید که مجرای تهویه مطبوع آن فضا جدا شده و از تهویه مستقل استفاده می شود. سازمان جهانی سلامت نیز توصیه می کند که درب ها باید بسته شوند.
* تعداد مراقبان بیمار را محدود کنید، در حالت ایده آل یک نفر را که از نظر سلامتی در شرایط خوبی قرار دارد با کاهش ریسک تعیین کنید.
* ملاقات را ممنوع کنید
* مورد مشکوک باید تجهیزات حفاظت شخصی (متشکل از ماسک های تنفسی N95 یا ماسک های جراحی و دستکش یکبار مصرف) را بپوشد.
* برای تماس فیزیکی و نزدیک (به عنوان مثال برای استحمام یا چرخاندن بیمار)، روکش پلاستیکی یا پیش بند ضروری است
* تمام تجهیزات حفاظت فردی باید پس از هر تماس با بیمار دور انداخته شود.
* از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهان یا تنفس و مدفوع خودداری کنید.
* کابین فرد آلوده و وسایل آن باید ضد عفونی گردد
* از تماس با وسایل، لباس، بشقاب یا مایعات بدن آنها خود داری کنید.

به محض کشف یک مورد مشکوک، باید بلافاصله به شرکت مطلع گردد و مشاوره پزشکی درخواست شود. این شرکت همچنین باید به کشور صاحب پرچم کشتی، کشور زادگاه دریانوردان و باشگاه P&I کشتی اطلاع دهد.

**دفع زباله پزشکی**

این نوع پسماندهای پزشکی از دو دسته هستند:

1. عفونی و
2. غیر عفونی.

ضایعات پزشکی عفونی، زباله های مایع یا جامد است که دارای میزان کافی عامل ویروس هستند که باعث ایجاد بیماری های عفونی در میزبان های مستعد در معرض زباله ها می شود.

زباله های پزشکی غیر عفونی شامل لوازم پزشکی یکبار مصرف و موادی است که در دسته زباله های پزشکی عفونی قرار نمی گیرند.

زباله های عفونی باید با احتیاط جمع آوری، نگهداری یا بکمک بخار استرلیزه شوند و بطور مناسبی برای دفع نهایی در ساحل بسته بندی شوند. زباله های پزشکی باید برچسب گذاری شوند. کشتی های مجهز ممکن است زباله های پزشکی مبتنی بر کاغذ و پارچه را به درستی از بین برند اما مواد پلاستیکی و مرطوب را نمیتوانند از بین ببرند. اقلام تیز را باید در ظروف پلاستیکی جمع آوری کرد و برای دفع نهایی در ساحل نگه داشت.

پسماندهای مایع پزشکی را می توان با تخلیه آنها به سیستم بهداشتی از بین برد. کلیه فاضلاب ها باید با این فرض مدیریت شود که حاوی پاتوژن های انسانی مانند کولیفرم های حرارتی بومی باشد و از این رو از طریق تصفیه خانه فاضلاب کشتی دفع شود. (قطعنامه MEPC 227(64) راهنمای IMO برای تجهیزات دفع فاضلاب).

پسماندهای پزشکی غیر عفونی ممکن است به عنوان زباله دفع شوند، نیازی به استریل بخار یا جابجایی ویژه ندارند. زباله های پزشکی باید به دقت کنترل و با علائم مشخص نگهداری شوند و تا قبل از تحویل به ساحل، باید در دسته زباله های خانگی – دسته بندی C ثبت شوند.

**برگرداندن دریانورد به دلیل مسائل پزشکی**

هر دریانوردی که نیاز به مراقبتهای فوری پزشکی داشته باشد باید مجاز به رفتن به خشکی و معاینه و معالجه توسط متخصصان پزشکی باشد و دراین زمان باید بندر از طریق درخصوص نیاز به مراقبهای فوری پزشکی مطلع گردد و همچنین نمایندگان محلی و Clubs P&I باید از تمام برنامه ها مطلع شوند.

کشتی باید بهترین روش پیاده شدن را برای دریانورد آلوده شده تعیین کند و همچنی طرحی در این زمینه ارائه گردد تا اطمینان حاصل شود که حداقل تماس بین مظنون و افراد کمک کننده به آن در حین پیاده سازی برقرار باشد. تا آنجا که ممکن است فاصله گذاری اجتماعی باید برقرار باشد و همه افراد درگیر در انتقال افراد باید تجهیزات محافظت فردی مناسب را بپوشند و همچنین باید طرح پیاده سازی بین بندر و کشتی هماهنگ و تایید شود.

پس از آن که مورد مشکوک با موفقیت شناور را ترک کرد، باید مسیر و محل اقامت دریانورد کاملا تمیز شود و تمام وسایل شخصی و وسایل خواب مورد مشکوک تخلیه شود.

مابقی خدمه کشتی باید برای هرگونه علائم مشکوک طی مدت 14روز پس از آن ترک مورد مشکوک تحت نظارت دقیق قرار گیرند و شرکت باید کشتی را از نتایج آزمایش مورد مشکوک مطلع سازد.

**نظارت مداوم**

دریانوردان، افسران بنادر و راهنماها یا هر کسی که سوار کشتی می شود، باید در صورتیکه دچار تب، علائم آنفولانزا مانند یا آزمایش مثبت برای ویروس کرونا در طی دو هفته پس از ترک بندر توسط کشتی گردند، این مورد را به شرکت اطلاع دهند.

**آموزش خدمه کشتی**

مالکان کشتی ها باید اطمینان حاصل کنند که کلیه خدمه با محتوای طرح به خوبی آشنا هستند و قبل از ورود به بنادر تمرین شود.

ضمیمه 1

فرم اظهارنامه سلامتی

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| از اطلاعات شخصی موجود در این فرم صرفاً به منظور رعایت مقررات قانونی / قانونی بندر و سایر مراجع استفاده خواهد شد. داده های شخصی مطابق با قوانین مربوط به حفظ حریم خصوصی داده ها توسط اپراتور ذخیره و پردازش می شوند. | | | |
| نام و نام خوانوادگی:  نام شناور: | | | |
| 1 | آیا شما یکی از علائم آنفولانزا مانند زیر را دارید؟ |  | |
| تب | بلی | خیر |
| سرفه | بلی | خیر |
| تنگی نفس | بلی | خیر |
| گلو درد | بلی | خیر |
| آبریزش بینی | بلی | خیر |
| درد مفاصل | بلی | خیر |
| درد قفسه سینه | بلی | خیر |
| دیگر علائم با توضیح : | | |
| 2 | کشورهایی را که در طی 14 روز گذشته در آن حضور داشته اید ، لیست کنید | از | تا |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | | | |
| 3 | آیا در 14روز گذشته با شخصی که مبتلا به ویروس کرونا بوده است، در رابطه نزدیکی بوده اید؟ | بلی | خیر |
|  | | | |
| 4 | آیا در یک ماه گذشته در بیمارستان بستری شده اید یا به بیمارستان مراجعه کرده اید؟ | بلی | خیر |
|  | درصورتیکه جواب مثبت می باشد دلیل آن توضیح داده شود: | | |
| 5 | آیا طی یک ماه گذشته با حیوانات مزرعه یا حیوانات اهلی نشده تماس داشته اید؟ | بلی | خیر |
| بدین وسیله اعلام می کنم که اطلاعات ارائه شده صحیح است  تاریخ و امضاء | | | |

ضمیمه 2 – پوسترهایی که می توان برروی شناور نصب گرد





****

**ضمیمه 3 - نمونه توصیه هایی که بصورت عمومی می تواند چاپ و در اختیار**

**خدمه و پرسنل ساحلی قرار گیرد.**

اگر قرار باشد ما یک مجموعه از اقدامات احتیاطی را برای پیشگیری از بیماری کرونا به دیگران توصیه کنیم شامل این موارد است:

**توصیه ها و پیام های بهداشتی:**

1. برای آگاهی از نحوه پیشگیری و وضعیت بیماری کرونا ویروس جدید 2019 در کشورمان. فقط به اطلاعیه و پیام هایی که از طریق وزارت بهداشت منتشر می شود، توجه کنید.
2. به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کرونا ویروس جدید 2019 از طریق فضای مجازی منتشر می شود اعتماد نکنید.
3. در کشور چین ویروس کرونا جدید 2019 از طریق حیوان و انسان به انسان دیگر منتقل شده است.
4. میزان کشندگی بیماری کرونا ویروس جدید چین بسیارکم است.
5. سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروههای پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید 2019 هستند.
6. تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، سردرد و تنگی نفس از علایم بیماری کرونا ویروس جدید 2019 هستند.
7. علایم تنفسی بیماری کرونا ویروس جدید 2019 قابل درمان است.
8. از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی سرفه، عطسه و...(خودداری کنید).
9. دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
10. به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها ترجیحاً با آب و صابون کنید.
11. مدت شست و شوی دست ها حداقل به اندازه 20 ثانیه باشد و تمامی قسمت های دست انگشت شست. کف دست و مچ دست شسته شود.
12. در صورت عدم دسترسی به آب از ژل های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
13. از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
14. از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
15. دستمال استفاده شده برای پوشاندن دهان و بینی در حین عطسه یا سرفه را داخل کیسه پلاستیکی انداخته و در کیسه را ببنید و سپس در سطل زباله بیندازید.
16. به مسافرانی که عازم چین هستند توصیه می شود از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداری کنند.
17. از خوردن مواد غذایی نیمپز خودداری کنید.
18. پس از بازگشت از چین، در صورت داشتن علایم تنفسی شبیه آنفلوانزا، ضمن رعایت اصول حفاظت فردی استفاده از ماسک به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
19. از افرادی که دارای علایم تنفسی مانند سرفه و عطسه هستند حداقل 1 متر فاصله بگیرید.
20. در روز های اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد پرهیز کنید.
21. در صورت داشتن علایم شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
22. در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.
23. هنگامی که خانه خود را ترک می کنید، دستکش بهداشتی یا دستکش زمستانی بپوشید و دستکش را در متروها ، اتوبوس ها و اماکن عمومی در دستان خود نگه دارید.
24. اگر در وضعیت اجتماعی قرار دارید که باید دستکش خود را خارج کنید، دستانتان را به چشمهایتان نزنید. حتی اگر صورتتان خارش دارد بهتر است دستمالی را برداشته و با عایق دستمال صورت خود را خارش دهید. قبل از اینکه دستکش خود را مجدداً روی دستان خود قرار دهید ، دستان خود را کاملاً با صابون و آب گرم بشویید
25. دستکش را هر روز عوض کنید یا کاملاً بشویید و از پوشیدن دستکش مرطوب خودداری کنید.
26. ماسک ها هنگام پوشیدن در فضای بیرون بی فایده هستند و ممکن است حتی در محیط داخلی نیز مفید نباشند. بیشتر ماسک ها بعد از یک یا دو بار استفاده خراب می شوند. استفاده از یک ماسک در هر روز اشتباه است زیرا در نهایت محتویات دهان و بینی شما قسمت داخلی ماسک را با باکتری ها می پوشاند. رعایت فاصله استاندارد با دیگران بهتر از ماسک نتیجه می دهد. در ضمن با دیگران دست ندهید، آنها را در آغوش نکشید و به طور خلاصه، بیش از حد به هیچ فردی نزدیک نشوید.
27. در منزل خود ، تمام حوله ها را از حمام و آشپزخانه خود جدا کنید و حوله های تمیز را که اسامی هر یک از اعضای خانواده در آنها قرار دارد، جایگزین کنید. به همه افراد خانه خود آموزش دهید که فقط از حوله های مخصوص خود استفاده کنند و هرگز با حوله اعضای خانواده دیگر تماس نداشته باشند. هفته ای دو بار همه حوله ها را بشویید. حوله های خیس خطر انتقال باکتری و میکروب را به همراه خواهد داشت.
28. می توانید با استفاده از آرنج یا شانه های خود ، درها را باز و بسته کنید. برای چرخاندن دستگیره در دستکش بپوشید یا بعد از لمس کردن دستگیره در، دست خود را بشویید. به همین ترتیب ، در مورد اجاق گازها، راه پله ، رومیزی ، تلفن های همراه ، اسباب بازی ، لپ تاپ و هرگونه اشیاء که با دست نگه می دارید، عمل کنید. تا زمانی که فقط با اشیاء شخصی خود دست و پنجه نرم کنید ، همه چیز خوب خواهد بود. اما اگر نیاز دارید تلفن همراه یا وسایل آشپزی شخص دیگری را بردارید یا از صفحه کلید رایانه شخصی دیگری استفاده کنید ، مراقب باشید که صورت خود را لمس نکنید و بلافاصله دستان خود را بشویید.
29. به فرزندان خود بگویید که هرگز از فنجان های دیگران و یا از یک ظرف مایعات مشترک استفاده نکنند. در چین مرسوم است که چندین وعده غذایی را برای یک وعده غذایی آماده کنید و سپس به همه افراد حاضر در سفره اجازه دهید از قاشق شخصی خود برای غذا برداشتن استفاده کنند. اما بهتر است تا پایان بیماری از این نوع رفتارها انجام ندهید. قاشقهای غذاخوری ها را در هر بشقاب قرار دهید و به همه افراد سر سفره اطلاع دهید که حق ندارند قاشق شخصی خود را داخل بشقاب های بزرگ سر سفره کنند.
30. حیوانات یا ماهی های زنده خریداری نکنید ، ذبح نکنید و آن را مصرف نکنید. مواد غذایی را از فروشگاههای معتبر خریداری کنید.
31. هنگامی که هوا اجازه می دهد ، پنجره ها را در خانه یا محل کار باز کنید ، اجازه دهید هوا خارج شود. ویروس نمی تواند در فضایی با تهویه مناسب بماند. اما مطمئناً اگر هوا سرد است، آن را گرم نگه دارید و درب را ببندید.
32. سرانجام ، اگر مراقب یک دوست یا عضو خانواده خود هستید که تب دارد ، همیشه در نزدیکی آنها ماسک محکم ببندید و یک ماسک نیز روی دهان فرد بیمار قرار دهید (مگر اینکه حالت تهوع داشته باشد). هنگامی که یک ماسک قدیمی و کثیف را از چهره بیمار خود برمی دارید، بسیار مراقب باشید. هنگام برداشتن ماسک از دستکش لاتکس استفاده کنید. ماسک را در یک ظرف یکبار مصرف بگذارید و آن را در سطل زباله بگذارید. با استفاده از یک حوله کاغذی یکبار مصرف یا پنبه ، صورت بیمار را به آرامی بشویید و قبل از قرار دادن آن در سطل زباله خانگی خود ، در یک ظرف یا کیسه پلاستیکی بگذارید. پیراهن ها و لباس های آستین بلند بپوشید و همه چیزهایی را که بیمار شما استفاده می کند در آب داغ و صابون بشویید. اگر فضا دارید ، فرد بیمار را در خانه خود یا یک گوشه از اتاق جدا کنید تا از بقیه خانه جدا شوند. اگر هوا قابل تحمل است ، پنجره ای را که در طرف مقابل اتاق است ، باز کنید تا هوا به آرامی بر روی صورت بیمار و سپس در بیرون از منزل فرو رود. البته ، اگر خیلی سرد است ، این کار را نکنید.

**منابع و ماخذ:**

* IMO Coronavirus pandemic (COVID-19) in focus which is available at <http://www.imo.org/en/MediaCentre/HotTopics/Pages/Coronavirus.aspx>
* Updated Iranian Classification Society(ICS) Guidance on Ship Management and Operation of Marine and Off-Shore Equipment and Installations in case of COVID-19 Pandemic which is available at <http://ics.org.ir/Pages/fa/CovidFa.aspx>
* Updated an interactive map on current port restrictions which is available at <https://wilhelmsen.com/ships-agency/campaigns/coronavirus/coronavirus-map>
* Updated Iranian Classification Society(ICS) Guidance on Ship Management and Operation of Marine and Off-Shore Equipment and Installations in case of COVID-19 Pandemic which is available at <http://ics.org.ir/Pages/fa/CovidFa.aspx>
* WHO Q&A on coronaviruses (COVID-19) which is available at <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>