



KẾ HOẠCH PHÒNG VÀ ĐỐI PHÓ DỊCH BỆNH COVID-19

*(Bản song ngữ Anh-Việt có trên website của công ty:
www.ismvietnam.com)*

Hải Phòng – Việt Nam, tháng 6 năm 2020

Nội dung

Các triệu chứng nhiễm Covid-19
Các biện pháp bảo vệ cơ bản
Thiết bị bảo vệ cá nhân
Những tiếp xúc gần
Quá trình nhập tàu tại cảng
Phòng ngừa khi hoa tiêu lên tàu
Phòng ngừa với các nhân viên bảo vệ hàng hải tư nhân lên tàu
Cấp cảng, cập cầu / rời cầu, xếp dỡ hàng hóa
Sửa chữa và lên đà
Thuyền viên nhập/ rời tàu
Trường hợp nghi nhiễm, rời tàu của những trường hợp nghi nhiễm/ nhiễm
Xử lý rác thải y tế
Điều trị chung
Các biện pháp cá nhân phòng chống COVID-19

Các triệu chứng nhiễm Covid-19

Virus Covid-19 ảnh hưởng đến những người khác nhau theo những cách khác nhau và các triệu chứng phổ biến bao gồm:

- Sốt
- Mệt mỏi
- Ho khan

Các triệu chứng khác có thể bao gồm:

- Khó thở
- Nhức mỏi cơ thể
- Đau họng
- Trong một vài trường hợp: tiêu chảy, buồn nôn hoặc sổ mũi.

Các biện pháp bảo vệ cơ bản

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm hoặc cồn (ít nhất 65-70%) trong 20 giây.
- Tránh chạm vào mặt bao gồm miệng, mũi và mắt khi tay chưa rửa sạch.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy dùng một lần khi hắt hơi, ho, lau và xì mũi, tất cả các khăn giấy đã được sử dụng nên được bỏ vào thùng rác. Nếu không có khăn giấy, thuyền viên nên che mũi và miệng và ho hoặc hắt hơi vào phần khuỷu tay cong.
- Duy trì sự giãn cách và giữ khoảng cách ít nhất một mét với người khác.

- Thịt, sữa hoặc các sản phẩm từ động vật nên được xử lý cẩn thận, để tránh lây nhiễm chéo với thực phẩm chưa nấu chín, phù hợp với các thực hành an toàn thực phẩm tốt. Nên tránh tiêu thụ các sản phẩm động vật sống hoặc chưa nấu chín.
- Một nhật ký y tế nên được duy trì.

Thiết bị bảo vệ cá nhân

Một số cảng sẽ yêu cầu tất cả các cá nhân phải mặc PPE. Tuy nhiên, các biện pháp giãn cách sẽ giảm được sự cần thiết mặc PPE trong các hoạt động thường ngày. Đối với trực ca cầu thang mạn, nên sử dụng mặt nạ y tế và găng tay vì trực ca có thể tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh.

WHO khuyên những điều sau về việc sử dụng khẩu trang:

- Nếu bạn khỏe mạnh, bạn chỉ cần đeo khẩu trang nếu bạn đang chăm sóc người bị nghi ngờ nhiễm Covid-19,
- Đeo khẩu trang nếu bạn bị ho hoặc hắt hơi,
- Khẩu trang chỉ có hiệu quả khi được sử dụng kết hợp với việc rửa tay thường xuyên bằng cồn hoặc xà phòng và nước,
- Đảm bảo không có khoảng cách giữa mặt và khẩu trang.
- Tránh chạm vào khẩu trang trong khi sử dụng; nếu chạm, hãy rửa sạch tay bằng cồn hoặc xà phòng và nước.
- Thay khẩu trang mới ngay khi bị ẩm và không sử dụng lại khẩu trang một lần.
- Để tháo khẩu trang: gỡ nó ra từ phía sau (không chạm vào mặt trước của khẩu trang); vứt ngay vào thùng rác; làm sạch tay bằng cồn hoặc xà phòng và nước.

Tiếp xúc gần

Người tiếp xúc gần, ví dụ:

- Đã ở cùng cabin với trường hợp nghi nhiễm/ nhiễm COVID-19;
- Đã tiếp xúc gần trong vòng một mét hoặc ở trong môi trường kín với một trường hợp nghi nhiễm / nhiễm COVID-19 (đối với hành khách, việc này có thể bao gồm việc chung cabin);
- Tham gia các hoạt động tập thể trên tàu hoặc lên bờ;
- Tham gia trực tiếp cùng nhóm du lịch;
- Ăn cùng một bàn (đối với các thuyền viên, điều này có thể bao gồm làm việc cùng nhau trong cùng một khu vực tàu);
- Người dọn cabin (steward);
- Nhân viên nhà hàng người giao thức ăn đến cabin;
- Huấn luyện viên thể dục, người đã hướng dẫn trực tiếp;
- Nhân viên hỗ trợ y tế hoặc người chăm sóc trực tiếp cho người nghi nhiễm/ nhiễm COVID-19.

Các tiếp xúc gần có thể khó xác định trên tàu trong một không gian hạn chế như tàu chở khách, nếu xác định được việc truyền tải rộng rãi thì tất cả những người trên tàu có thể được coi là tiếp xúc gần và có nguy cơ phơi nhiễm cao.

Trước khi cập cảng

Trước khi cập bất kỳ cảng nào, Thuyền trưởng cần đảm bảo thông tin cảng chính xác và ETA của tàu được gửi đến văn phòng. Thu thập thông tin đầy đủ và cập nhật về Covid-19 từ tất cả các bên liên quan để giảm thiểu rủi ro, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp và tuân thủ các yêu cầu của địa phương.

Các thuyền viên phải thông báo cho chính quyền khi có trường hợp nghi nhiễm Covid-19 trên tàu. Khi đánh giá liệu một thuyền viên có tiếp xúc với Covid-19 hay không, cần xem xét lịch sử tiếp xúc, đặc biệt là liệu có ai đã nhập tàu trong 14 ngày trước đó hay không và các cảng nào đã cập.

Ở nhiều quốc gia, chính quyền địa phương đang yêu cầu tất cả các tàu phải báo cáo nhiệt độ và tình trạng y tế của thuyền viên trước khi vào cảng.

Tàu phải được hoàn thành đánh giá rủi ro trước khi vào cảng, đánh giá các biện pháp phòng ngừa được thực hiện bởi các cảng đó và áp dụng cẩn thận các biện pháp kiểm soát người lên xuống.

Thận trọng với hoa tiêu lên tàu

Trước khi hoa tiêu lên tàu, hãy lau sạch toàn bộ buồng lái bằng dung dịch thuốc tẩy 5% (Bảng biểu đồ, dụng cụ, ghế, mũ bảo hiểm, toàn bộ bàn điều khiển ...). Việc vệ sinh nên được lặp lại sau khi hoa tiêu rời tàu.

Nên đo nhiệt độ của hoa tiêu và không cho phép lên tàu nếu nhiệt độ đo trên 37,3 độ C.

Tránh bắt tay. Luôn đảm bảo giãn cách giữa hoa tiêu và thuyền viên trên buồng lái.

Mọi thuyền viên lên buồng lái bao gồm cả hoa tiêu nên rửa tay kỹ trước khi vào. Để thuận tiện cho việc này, toilet nên có tất cả các vật liệu vệ sinh cần thiết trong toilet gần buồng lái.

Trong suốt quá trình di chuyển, tất cả nhân viên trên buồng lái bao gồm hoa tiêu được khuyến khích thường xuyên lau sạch mọi bề mặt và thiết bị mà họ tiếp xúc, như bút / bút chì, ống nhòm, bảng điều khiển radar, bảng điều khiển ECDIS, radio VHF, ghế, tay vịn, ...

Nếu hoa tiêu ở khu vực không quan trọng ở buồng lái và họ cảm thấy có thể cần ho hoặc hắt hơi thì họ được khuyến khích tới bên ngoài của buồng lái để cách xa người khác. Nếu không được ra ngoài buồng lái thì họ phải che mũi/miệng lại để tránh người khác. Sau khi làm như vậy, họ sẽ phải làm sạch các bề mặt trong khu vực lân cận. Điều này áp dụng cho tất cả các thuyền viên trên tàu. Chỉ cho phép những người cần thiết có nhiệm vụ lên buồng lái. Cấm ăn khi ở buồng lái và dịch vụ hoa tiêu phải được thông báo trước khi lên tàu.

Phòng ngừa với những nhân viên An ninh Hàng hải Tư nhân lên tàu

Công ty, khi tham gia các dịch vụ của Công ty An ninh Hàng hải Tư nhân (PMSC), nên tiến hành thẩm định và xác định các bước được PMSC thực hiện để đảm bảo các nhân viên của họ không bị nhiễm virus.

Tàu phải tuân theo các biện pháp phòng ngừa tương tự như đối với hoa tiêu lên tàu. Tuy nhiên, vì các nhân viên an ninh sẽ đi cùng với tàu, sự giãn cách và vệ sinh sạch sẽ là biện pháp quan trọng. Sau khi các nhân viên an ninh rời tàu, chỗ ở của họ nên được làm sạch hoàn toàn. Công ty phải thông báo cho PMSC nếu có bất kỳ thuyền viên nào bị sốt, có triệu chứng giống cúm hoặc xét nghiệm dương tính với Covid-19 trong vòng hai tuần sau khi các nhân viên an ninh rời tàu. Tương tự, PMSC phải thông báo cho công ty nếu có bất kỳ nhân viên an ninh nào bị sốt, có triệu chứng giống cúm hoặc xét nghiệm dương tính với Covid-19 trong vòng hai tuần sau khi rời tàu.

Khi ở cảng

Khi vào cảng một quốc gia bị ảnh hưởng, thuyền viên phải hạn chế lên bờ, chỉ rời tàu khi thực sự cần thiết.

Hơn nữa, trong thời gian ở lại cảng, nên tối thiểu tiếp xúc với người ở trên bờ, tránh tiếp xúc với những người có triệu chứng cúm hoặc người có nhiệt độ cao và phải vệ sinh cá nhân, bao gồm cả việc rửa tay thường xuyên hơn, ... Biện pháp chủ yếu để ngăn chặn sự lan truyền virus là duy trì sự giãn cách.

Khuyến khích bến tàu sử dụng tất cả các thiết bị điều khiển vô tuyến và điện tử có sẵn (Điện thoại, VHF, E-mail) cho tàu. Điểm chính là:

- Tiếp xúc với thuyền viên trên boong chính phải duy trì sự giãn cách. Phải mặc PPE theo yêu cầu. Cần lưu ý rằng PPE đang sử dụng cũng phải tuân thủ theo yêu cầu cần thiết cho việc xếp dỡ hàng hóa.
- Nếu bất kỳ nhân viên bờ nào có biểu hiện sốt hoặc có triệu chứng giống cúm thì họ cần phải rời tàu sớm nhất có thể.

Thuyền viên cần thường xuyên rửa sạch tay bằng cách sử dụng cồn rửa tay hoặc xà phòng và nước. Trục ca cầu thang mạn nên đo nhiệt độ cho những người lên tàu và không cho phép lên tàu nếu nhiệt độ đo trên 37,3 độ C. Trong trường hợp nhiệt kế không chuẩn, những người lên tàu nên được hộ tống đến khu vực an toàn nơi có thể theo dõi nhiệt độ của họ.

Lưu ý chung:

- Không bắt tay hoặc bất kỳ tiếp xúc vật lý nào.
- Không cho nhân viên bờ vào bên trong tàu và
- Cửa phòng ở nên được khóa.
- Trong trường hợp nhân viên bờ cần phải vào chỗ ở, thì họ nên được hộ tống trong suốt quá trình, duy trì sự giãn cách và rửa tay thường xuyên.
- Có sẵn vật liệu khử trùng cho những nhân viên bờ lên tàu.
- Nhân viên bờ không được mang thực phẩm lên tàu. Nhân viên bờ không nên, nếu có thể, ăn trên tàu.
- Phải làm sạch, khử trùng chỗ ở, toilet của nhân viên bờ trước khi tàu khởi hành.

- Thang / cầu thang mạn: khuyến nghị không thuyền viên nào được tiếp xúc trực tiếp với bất kỳ thiết bị trên bờ nào kể cả thang và cầu thang mạn trên bờ.

Lưu ý: nhiệt độ của người bình thường là từ 36 đến 37 độ C. WHO khuyến cáo rằng nhiệt độ trên 37,3 độ C là triệu chứng của sốt thấp. Những cơ quan quản lý khác áp dụng các mức nhiệt độ khác nhau, từ 37,5 đến 38 độ C. Có tính đến dung sai của nhiệt kế khi được sử dụng trong không gian mở với điều kiện thời tiết xung quanh 37,3 độ C vì đây là nhiệt độ thấp nhất và do đó cung cấp biên độ an toàn cao nhất.

Cập cầu/ rời cầu

- Sĩ quan và thuyền viên tham gia vào các hoạt động đó phải thực hiện mọi biện pháp phòng ngừa như mặc PPE và đặc biệt là sau khi rời cầu tính đến việc nhân viên cảng đã tiếp xúc với các đường dây, dây thừng, ... rửa sạch bằng nước xà phòng và chỗ ở tập thể, hành lang, tay vịn, nhà vệ sinh, ... phải được khử trùng đúng cách.
- Giảm tiếp xúc vật lý với nhân viên trên bờ và tăng cường trao đổi các tài liệu qua email.
- Mọi rác thải / rác thải sản xuất có nguồn gốc từ bờ nên được xử lý trong một thùng chuyên dụng trước khi khởi hành, nếu được phép, trên bờ. Nếu không thì nên giữ chúng ở khu vực cách ly.
- Sau khi khởi hành từ cảng, theo dõi thân nhiệt hàng ngày của thuyền viên.
- Khi nhập tàu, hành lý của thuyền viên phải được xử lý bằng gang tay và được làm sạch hoàn toàn.

Xếp dỡ hàng hóa

Hoạt động xếp dỡ hàng hóa thường yêu cầu các thuyền trưởng, điều tra viên hàng hóa, công nhân bốc xếp và các nhân viên khác phải ở trên tàu. Họ tương tác với thuyền viên theo cách sau:

- Trong cuộc họp về hàng hóa và an toàn trên bờ, sự nhập tàu và trao đổi danh sách tàu bờ
- Việc sử dụng radio di động trên bờ như một phần của giao thức liên lạc trên tàu.
- Kết nối manifolds/ loaders
- Sử dụng bởi điều tra viên hàng hóa hoặc thuyền trưởng tàu dầu / bảng biểu và sổ tay hàng hóa.
- Đánh giá theo dõi hàng hóa và hệ thống đo.

Các biện pháp phòng ngừa tương tự như đã đề cập ở trên đối với các quy trình ở buồng lái sẽ được thực hiện trong tất cả các khu vực tập thể / được kiểm soát như Phòng kiểm soát hàng hóa, Phòng họp và Phòng tổng hợp. Nên tiếp tục sự giãn cách trên tàu.

Sửa chữa và lên đà

Trong thời gian ở các bãi sửa chữa, công nhân bờ sẽ cần phải lên tàu. Công ty và các cơ sở sửa chữa nên đảm bảo rằng không ai có triệu chứng được phép lên tàu. Cơ sở sửa chữa có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả các công nhân không có virus và họ phải hoàn thành một tờ khai sức khỏe trước khi lên tàu.

Tàu, công ty và các cơ sở sửa chữa nên đặt trạm giám sát nhiệt độ của công nhân trước khi lên tàu. Nếu thân nhiệt trên 37,3 độ C, công nhân không được phép lên tàu. Chỉ nên sử dụng một lối đi riêng.

Các biện pháp bổ sung sau đây nên được áp dụng:

- Không bắt tay hoặc bất kỳ tiếp xúc vật lý nào.
- Không nhân viên bờ nào được vào không gian bên trong của tàu và cửa ra vào phải được khóa.
- Trong trường hợp nhân viên bờ cần phải vào chỗ ở, thì họ nên được giám sát trong suốt quá trình, duy trì sự giãn cách và rửa tay thường xuyên.
- Có sẵn những vật liệu khử trùng cho nhân viên bờ khi lên tàu.
- Nhân viên bờ không được mang đồ ăn lên tàu. Nhân viên bờ không nên ăn trên tàu.
- Có không gian riêng và / hoặc nhà vệ sinh riêng cho nhân viên bờ, cần được làm sạch và khử trùng sau khi tàu rời bến.
- Cầu thang trên bờ: Khuyến cáo không thuyền viên nào được tiếp xúc trực tiếp với bất kỳ thiết bị trên bờ nào kể cả cầu thang trên bờ.

Thuyền viên nhập tàu/ rời tàu

Thuyền viên không nhập tàu nếu cảm thấy ốm hoặc bị các triệu chứng giống như cúm. Sự giãn cách nên được thực hiện trong quá trình bàn giao giữa thuyền viên nhập và rời tàu. Thuyền viên nhập và rời tàu phải báo cáo với công ty nếu trong 14 ngày sau khi rời tàu, họ cảm thấy ốm hoặc có các triệu chứng giống như cúm. Tương tự, nếu có một trường hợp nghi nhiễm trên tàu, công ty phải thông báo cho tất cả thuyền viên nhập và rời tàu về tình hình trong vòng 14 ngày kể từ khi họ rời tàu.

Trường hợp nghi nhiễm

Trong trường hợp có thuyền viên nghi nhiễm Covid-19, cần thực hiện các bước sau:

- Cách ly người nghi nhiễm tại Bệnh viện hoặc trong cabin có nhà vệ sinh và phòng tắm riêng biệt, đảm bảo ống gió điều hòa được sử dụng riêng biệt nhưng WHO khuyên rằng nên đóng cửa.

- Hạn chế số người chăm sóc bệnh nhân, lý tưởng nhất là chỉ định một người có sức khỏe tốt chăm sóc nên mặc PPE bao gồm khẩu trang y tế và găng tay dùng một lần.
- Để tiếp xúc gần (ví dụ: tắm hoặc xoay người bệnh), quần yếm hoặc tạp dề bằng nhựa rất cần thiết.
- Tất cả PPE nên được xử lý sau mỗi lần tiếp xúc với bệnh nhân;
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với chất dịch cơ thể, đặc biệt là dịch tiết miệng hoặc đường hô hấp và phân;
- Phòng của người nghi nhiễm và người liên quan phải được vệ sinh;
- Không chạm vào đồ đạc, quần áo, phân, hoặc dịch tiết cơ thể của người nghi nhiễm

Ngay khi phát hiện trường hợp nghi nhiễm, sau đó công ty nên thông báo ngay lập tức và tìm kiếm lời khuyên y tế. Công ty cũng nên thông báo cho Quốc gia mang Cờ tàu, quốc gia của thuyền viên và tổ chức P&I của tàu.

Rời tàu của trường hợp nhiễm và nghi nhiễm

Tàu cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau:

- Kiểm soát sự rời tàu để tránh mọi tiếp xúc với những người khác trên tàu;
- Bệnh nhân nên đeo khẩu trang y tế; và
- Nhân viên hộ tống bệnh nhân nên mặc PPE phù hợp (găng tay, áo choàng không thấm nước, kính bảo hộ và khẩu trang y tế).

Tàu có thể tới cảng tiếp theo sau khi cơ quan y tế xác định rằng các biện pháp y tế công cộng đã được hoàn thành, đặc biệt là các biện pháp như sau:

- Quản lý các trường hợp nghi nhiễm hoặc các trường hợp tiếp xúc gần;
- Theo dõi các trường hợp tiếp xúc gần, sự rời tàu của các trường hợp tiếp xúc gần; cho đến khi Tình trạng Khẩn cấp Y tế Công cộng Quốc tế chấm dứt.
- Thông báo cho các thuyền viên trên tàu về các triệu chứng và dấu hiệu của bệnh và người tiếp xúc gần trong trường hợp có các triệu chứng liên quan phát triển trong 14 ngày sau đó; và
- Làm sạch và khử trùng, và xử lý chất thải lây nhiễm.

Xử lý chất thải y tế

Chất thải y tế này có hai loại:

- lây nhiễm và
- không lây nhiễm.

Chất thải y tế lây nhiễm là chất thải lỏng hoặc rắn có chứa mầm bệnh và có đủ độc lực để gây bệnh truyền nhiễm ở những vật chủ dễ bị phơi nhiễm với chất thải.

Chất thải y tế không lây nhiễm bao gồm vật tư y tế dùng một lần và vật liệu không thuộc danh mục chất thải y tế lây nhiễm.

Chất thải lây nhiễm phải được lưu trữ hoặc khử trùng một cách an toàn, ví dụ: bằng hơi nước, và được đóng gói phù hợp để xử lý cuối cùng lên bờ. Chất thải y tế nên được dán nhãn. Tàu được trang bị đúng cách có thể đốt chất thải y tế bằng giấy và vải nhưng không chứa nhựa và vật liệu ướt. Những vật liệu sắc nên được thu thập trong các thùng đựng vật sắc nhọn có thể hấp hủy bằng nhựa và được giữ lại trên tàu để xử lý cuối cùng trên bờ. Vật sắc nhọn không được sử dụng nên được xử lý trên bờ theo cách tương tự như chất thải y tế.

Chất thải y tế lỏng có thể được xử lý bằng cách thải chúng vào hệ thống vệ sinh. Tất cả nước thải phải được quản lý với giả định rằng nó sẽ chứa mầm bệnh của con người như vi khuẩn coli và do đó được xử lý thông qua nhà máy xử lý nước thải tàu (MEPC quyết định 227 (64) Hướng dẫn IMO cho Nhà máy xử lý nước thải).

Chất thải y tế không lây nhiễm có thể được xử lý như rác, không cần khử trùng bằng hơi nước hoặc xử lý đặc biệt. Chất thải y tế nên được xử lý cẩn thận và được lưu trữ với nhãn mác rõ ràng. Nó nên được ghi lại trong Chất thải sinh hoạt- Loại C cho đến khi lên bờ.

Hồi hương y tế

Mọi thuyền viên cần được chăm sóc y tế khẩn cấp nên được cho phép lên bờ và được điều trị bởi các chuyên gia y tế. Công ty nên thông báo cho Cảng ở quốc gia đó về sự cần thiết phải chăm sóc y tế khẩn cấp. Nên thông báo cho các đại lý địa phương và tổ chức P&I về tất cả các kế hoạch này.

Nên xác định tuyến đường sơ tán tốt nhất cho thuyền viên và nên có kế hoạch để đảm bảo rằng số lượng tiếp xúc giữa những người nghi nhiễm và những người sơ tán là nhỏ nhất. Sự giãn cách càng nhiều càng tốt. Tất cả những người liên quan đến việc chuyển người nên mặc PPE thích hợp. Tàu và cảng tại quốc gia tàu cập nên có sự thỏa thuận về kế hoạch sơ tán này.

Khi trường hợp nghi nhiễm đã được sơ tán thành công lên bờ, chỗ ở của thuyền viên nên được xử lý làm sạch.

Cần tiếp tục theo dõi chặt chẽ các thuyền viên tàu còn lại khi có bất kỳ dấu hiệu nhiễm trùng nào trong 14 ngày sau khi trường hợp nghi nhiễm đã được đưa đi. Công ty nên thông báo cho tàu về tất cả các kết quả kiểm tra các trường hợp nghi nhiễm.

Tiếp tục theo dõi

Thuyền viên, quan chức cảng, hoa tiêu hoặc bất cứ ai đã lên tàu phải thông báo cho công ty nếu họ bị sốt, có triệu chứng giống cúm hoặc xét nghiệm dương tính với Covid-19 trong vòng hai tuần sau khi rời tàu.

Đào tạo cho thuyền viên

Tất cả thuyền viên trên tàu nên được làm quen với kế hoạch này và thực hành trước khi vào cảng.

Tóm tắt về điều trị

Đối với các bệnh gây ra bởi virus corona mới, vẫn chưa có cách điều trị cụ thể. Tuy nhiên, có thể điều trị triệu chứng theo tình trạng lâm sàng của bệnh nhân, giúp rút ngắn quá trình bệnh và giảm tỷ lệ tử vong. Theo "Chương trình chẩn đoán và điều trị viêm phổi đối với nhiễm trùng virus corona mới" do Ủy ban y tế quốc gia ban hành.

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19**1. Trong thời gian nghỉ dự trữ:**

Tất cả thuyền viên cũng như mọi công dân Việt Nam và những người đang sinh sống và làm việc tại Việt Nam cần nghiêm túc thực hiện các biện pháp phòng chống COVID-19 do Bộ Y Tế ban hành sau đây.

(Xem áp phích dưới đây)

2. Trước khi nhập tàu:

Thực hiện đầy nghiêm túc các yêu cầu sau đây:

- Ngay sau khi được thông báo kế hoạch nhập tàu hạn chế tối đa việc tiếp xúc xã hội, tốt nhất là tự cách ly tại nhà.
- Kiểm tra COVID-19 và được xác nhận ÂM TÍNH trong chứng chỉ của cơ sở y tế có thẩm quyền nếu chủ tàu yêu cầu.
- Đọc hiểu quy trình PHÒNG CHỐNG COVID-19 của Công ty trước khi nhập tàu.

3. Di chuyển đến tàu và từ tàu về nhà:

- Nhận bộ bảo hộ y tế do công ty cấp và mặc chúng trong hành trình tới tàu khi cần thiết hoặc theo yêu cầu của hãng vận chuyển hành khách.
- Tuân thủ và thực hiện các biện pháp phòng chống theo nội dung trong POSTER.
- Thực hiện các biện pháp được khuyến cáo trong thời gian hành trình:
 - ✓ Khi bạn bị sốt, ho, Không đi bằng các phương tiện giao thông công cộng như máy bay, tàu khách, phà, taxi, xe buýt, tàu hỏa ...
 - ✓ Chỉ ăn những thức ăn nấu chín kỹ,
 - ✓ Không tiếp xúc trực tiếp gần với người khác,
 - ✓ Không mang theo động vật, tránh xa động vật ốm và nhất là tại các chợ ẩm ướt.
 - ✓ Che miệng bằng khăn hoặc khủy tay áo khi ho hoặc hắt hơi. Bỏ khăn đã dung vào thùng rác gần nhất.
 - ✓ Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hay dung dịch có cồn trong ít nhất 20 giây.
 - ✓ Tránh đưa tay chạm miệng, mũi, mắt,
 - ✓ Không tiếp xúc với những người có biểu hiện sốt, ho,
 - ✓ Khi đeo khẩu trang, phải che kín miệng, mũi và không chạm tay vào chúng.
 - ✓ Bỏ khẩu trang dung một lần ngay sau khi dung và rửa tay ngay sau đó,
 - ✓ Thông báo ngay cho tiếp viên hay các nhân viên nhà ga nếu bị ốm khi di chuyển,
 - ✓ Cần sớm tới dịch vụ y tế khi bạn bị ốm, khai báo chi tiết về tiểu sử bệnh của bạn cho nhân viên y tế.

4. Thận trọng khi lưu trú tại khách sạn:

With quickly changing restrictions, local spikes and quarantine policies varying by state, it's important to stay current on the status of your destination.

- **Tham khảo [Travel Restrictions map](#):** nó cho bạn biết thông tin mới nhất về những hạn chế, số lượng người nhiễm COVID-19 tại nơi đến và cho phép bạn xác định duuwoj những lưu ý tiếp theo.
- **Tìm hiểu về các quy định an toàn và vệ sinh của khách sạn:** Khi cần thiết phải ra ngoài phòng của mình, phải lưu ý đến vấn đề an toàn và vệ sinh đầu tiên. Khách sạn chưa phải là nơi an toàn chống dịch lây lan. Bạn có thể tham khảo thêm trong hướng dẫn của khách sạn để biết thêm các yêu cầu tang cường phòng dịch.
- **Đeo khẩu trang và tuân thủ quy tắc giãn cách xã hội mỗi khi có thể:** Quy định đeo khẩu trang có thể thay đổi tùy thuộc địa phương và tình trạng dịch bệnh hiện hành, xong bạn phải luôn luôn tuân thủ quy tắc của địa phương nơi mình trú.
- **Giãn cách xã hội là quy tắc quan trọng trong phòng dịch:** Nhiều khách sạn thực hiện yêu cầu giãn cách xã hội với các biển báo tại nhưng khu vực sinh hoạt chung. Tránh đi chung thang máy hoặc dùng thang máy lúc đông người. Yêu cầu phòng ở tầng thấp để có thể đi cầu thang bộ khi cần lên xuống và lúc rời đi.
- **Yêu cầu phòng mà đã có nhiều ngày không có khách lưu trú:** Cho dù khách sạn có thực hiện công tác vệ sinh phòng dịch cẩn thận theo quy định, yêu cầu trên của bạn có làm khách sạn phiền hà, nhưng an toàn của bạn là trên hết và yêu cầu như vậy cũng không quá phức tạp đối với khách sạn.
- **Hãy vệ tự vệ sinh phòng:** Bất kể khách sạn đã vệ sinh phòng trước khi bạn đến, hãy chuẩn bị dung dịch BIO vệ sinh nhà và tự mình thực hiện vệ sinh phòng, đặc biệt lưu ý lau chùi các vật dụng mà hay được tay khách sờ hoặc chạm vào.
- **Tránh sử dụng không gian chung của khách sạn nếu có thể:** Thay vì sử dụng nhà hàng trong nhà, hãy sử dụng bàn ngoài trời và dung khan lau bàn ghế trước khi bạn sử dụng. Cũng như vậy, nên tránh sử dụng phòng tập Gym. Bạn có thể luyện tập bằng cách đi thang bộ thay vì dùng thang máy hay đi bộ bên ngoài khách sạn.
- **Nói không với dọn phòng của khách sạn:** Trong khi bình thường mọi người thích khách sạn dọn phòng và thay chăn ga gối hàng ngày, bạn hãy treo biển "**Do Not Disturb**" khi có thể. Nhân viên dọn phòng có thể là người có khả năng làm tăng nguy cơ lây nhiễm cho bạn. Bởi vì ta đang theo nguyên tắc càng tiếp xúc gần với ít người càng tốt.

5. Phòng ngừa lây lan COVID-19 nơi làm việc:

Các biện pháp để phòng lây lan của COVID-19 cần được áp dụng tại nơi làm việc cho các NV văn phòng lẫn người lao động:

- ✓ Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hay dung dịch có cồn.
- ✓ Giữ vệ sinh hệ hô hấp, che miệng khi ho, giữ khoảng cách ít nhất 1 m với người khác và các biện pháp khác được khuyến cáo bởi quốc gia sở tại.
- ✓ Mang khẩu trang khi tiếp xúc gần, thường xuyên vệ sinh và khử trùng môi trường xung quanh,
- ✓ Hạn chế di chuyển hoặc đến văn phòng nếu thấy không cần thiết hoặc có thể xử lý công việc online.
- ✓ Có chính sách rõ ràng, thông báo cụ thể và thường xuyên cập nhật tình hình, đào tạo các chuyên viên và đội ngũ quản lý để nâng cao kiến thức và ý thức phòng chống dịch COVID-19.
- ✓ Thực hiện công tác **Đánh giá rủi ro** và tư vấn cho các nhân viên văn phòng cũng như thuyền viên để đưa ra và thực hiện biện pháp giãn cách xã hội tại nơi làm việc,
- ✓ Sử dụng các biện pháp khác như tấm kính chắn giọt bắn, khẩu trang, tăng cường vệ sinh, thông gió và khử trùng nơi làm việc,
- ✓ Một mình biện pháp Giãn cách xã hội không thể phòng ngừa lây lan của dịch bệnh COVID-19. Cần phải được thực hiện đồng bộ cùng tất cả các biện pháp khác như rửa tay thường xuyên, súc miệng, vệ sinh môi trường sống, khử trùng các bề mặt hay được con người tiếp xúc, thông gió chỗ ở và nơi làm việc, mang khẩu trang và nhất là ở nhà khi bị ốm hoặc không được khoẻ.

Dưới đây là các biện pháp được khuyến cáo bởi Bộ Y Tế Việt Nam:

THỰC HIỆN ĐẦY ĐỦ CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19 TRONG TÌNH HÌNH MỚI



ĐƯỜNG DÂY NÓNG: 19009095



1
Thường xuyên rửa tay đúng cách bằng xà bông, nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn chứa ít nhất 60% cồn



2
Đeo khẩu trang ở nơi công cộng, phương tiện giao thông, cơ sở y tế



3
Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng; che miệng, mũi khi ho, hắt hơi



4
Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, dinh dưỡng hợp lý và xây dựng lối sống lành mạnh



5
Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc



6
Nếu có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi, khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị



7
Tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ nếu trở về từ vùng dịch



8
Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại <https://tokhaiyte.vn> hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ <https://ncovi.vn> và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân



9
Cài đặt ứng dụng Bluezone để cảnh báo nguy cơ lây nhiễm Covid-19 tại <https://www.bluezone.gov.vn>