船员观察家

公元2020年5月

新型冠状病毒肺炎：事实陈述

如何保护自身与他人免于感染新型冠状病毒肺炎

如何防止扩散：正确的预防措施

心理健康：在新型冠状病毒肺炎流行期间保持健康

给予船员支持：求助资源

新型冠状病毒肺炎

专刊

BRITANNIA P&I

TRUSTED SINCE 1855

编者的话

Britannia协会的使命是成**为全球顶尖的防护与补偿协会**

新冠肺炎是我们这一生中所见过最为严重的流行疾病，而且对全世界造成巨大的冲击。我们将在本期《船员观察家》专刊中陈述病毒的相关基本事实，提供一些有关如何防止疫情扩散并遏止疫情爆发的实用建议，同时检视在如此充满不确定的时刻，新冠肺炎对船员们的心理健康带来什么样的影响。

世界各国已经实行出入境限制，这对于船员们的行动造成了严重影响。许多船员的调动也因而中断或延后，船员也无法上岸休假。这也可能造成维生补给品无法运送至船上，有时甚至遭到拒绝入港，在某些地区，船舶必须先隔离检疫后才获准入港。为此，船员工会及国际船运产业协会和国际海事组织(IMO)全面结盟，试着努力减少这些中断的情况。他们也为船员争取，让地方政府能将船员认定为「关键工作人员」，可以不受部分的限制，并获准返国。

了解并遵守所有新冠肺炎相关之预防措施与限制是非常重要的，但我们仍需清楚病毒感染者多为轻症，甚至毫无症状。我们鼓励每一个人试着保持正面态度，尽量避免接收过量的媒体负面信息，以免徒增不必要的烦恼与焦虑。

一如往常，如果您对于提出的议题有任何疑问，欢迎随时与我们联络：
publications@tindallriley.com

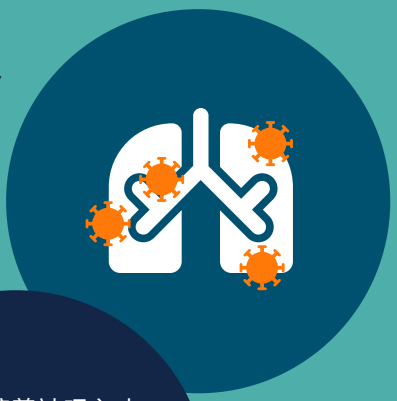
保持并留意自身的安全。

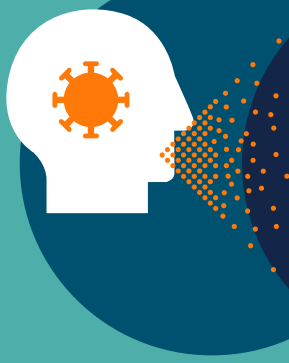
编者的话

我们希望读者会喜欢本期的内容。我们将努力维持并增添文章的实用性、相关性与阅读乐趣。如有任何想法或意见，欢迎来信与我们联络：publications@tindallriley.com

新型冠状病毒肺炎

事实陈述：





病毒似乎是在人们呼吸与交谈时，透过呼吸道飞沫传染给他人，并能在打喷嚏或咳嗽时进一步传播。

这些飞沫接着被吸入人体，或是散布至他人可能接触的表面，这些人再碰触自己的口、鼻或眼睛时，就可能遭到感染。

1-14

从暴露感染到出现症状的时间估计为1至14天，症状通常在3至7天内出现。

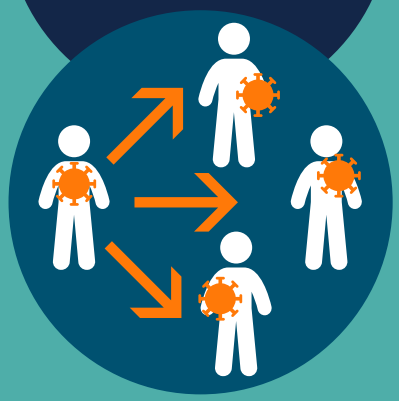
天

此病毒已知是一种冠状病毒，又称为COVID-19，此种病毒会导致呼吸道感染，包括肺炎，而且可能致命。

病毒能在表面上存活一段时间。有些研究已经证实，冠状病毒可在铜与布料一类的软质表面存活数小时，纸板则是24小时以内，在塑料与不锈钢一类的硬质表面则可存活高达72小时。

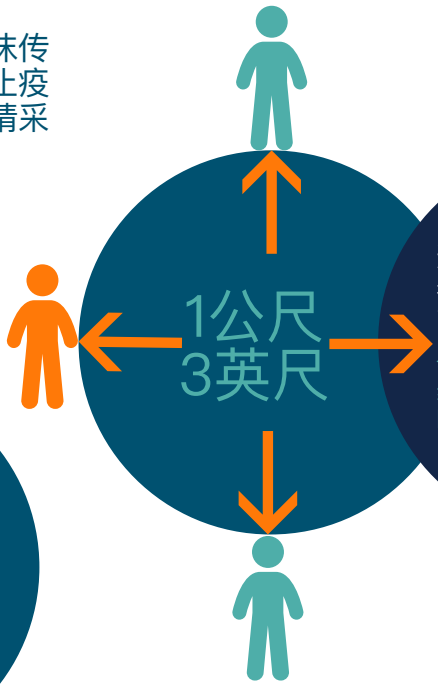
目前仍不清楚病毒的散播速度。不过，如果未采取适当防范措施，1名感染者估计最多可传染2至3人。

这也是为什么建议每个人保持社交距离并经常洗手的原因。



如何保护自身与他人

新冠肺炎病毒已知的主要传染途径为呼吸道飞沫传染，因此，保持社交距离与良好卫生习惯是遏止疫情扩散的两大利器。为保护自身与他人起见，请采取下列防范措施：

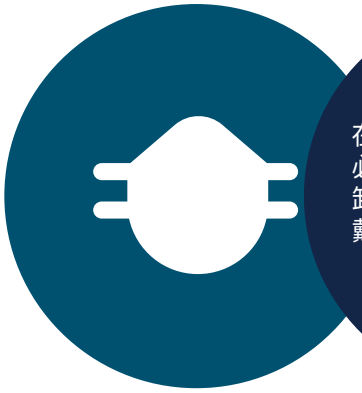


避免直接接触他人，试着与他人保持1公尺的距离*(3英尺)。

* 1公尺的距离系根据世界卫生组织(WHO)准则而定，但有些国家规定的社交距离可能更长。

保持良好的洗手卫生习惯。

经常使用热水与肥皂或酒精洗手液，彻底清洗双手至少20秒。但请牢记这些清洁液具可燃性，因此碰触任何表面之前，应确保双手干燥。



在港口，应避免直接或不必要地近距离接触码头装卸工人或岸边人员，并穿戴合适的个人防护装备。

遵守优良食品安全规范，谨慎处理食品，并采个人供餐制，尽可能避免采自助餐的供餐方式。

避免未清洗双手就触碰脸部，包括眼、口、鼻；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽、打喷嚏、擦拭或擤鼻涕时，用抛弃式卫生纸或以手肘掩住口鼻。

即刻丢弃所有用过的卫生纸，并且清洗双手。

口罩可提供一些保护效果，世界卫生组织(WHO)建议咳嗽或打喷嚏时可配戴口罩，但唯有搭配良好的洗手卫生习惯才能有效预防。健康者仅须在照护疑似感染新冠肺炎患者时配戴口罩即可。然而，船员任职之公司或港方当局在口罩使用上，可能会制定更严格的规定，要求船员切实加以遵守。登船访客一律配戴口罩。

「世界卫生组织之口罩使用建议」下载网页：ow.ly/ANf030qJRSb

请记住 – 如果出现任何发烧、咳嗽或呼吸困难等症状，请先自行隔离，并立刻知会船长，以便妥善安排就医。曾接触过出现病毒感染症状的任何人，亦应知会船长。

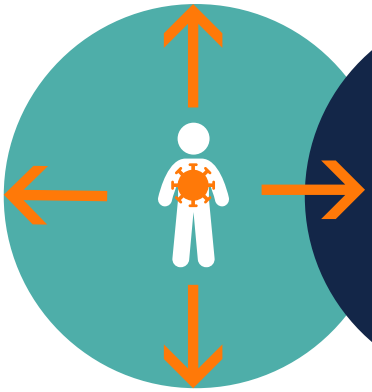
如何遏止扩散...

建立正确的预防措施，能够降低船上爆发新冠肺炎的风险。然而，当船上出现新冠肺炎疑似或确诊病例时，迅速落实管制措施以遏止疫情扩散是很重要的。每一艘船舶应备有疫情爆发管理计划书(OMP)。船员应熟悉计划书内容，并依规定落实。

疫情爆发管理计划书应收录下列基本管制措施：

即刻隔离疑似感染新冠肺炎的患者，全体船员应对患者采取防护措施。

尽可能避免直接或密切接触患者，而已接触者应穿戴合适的个人防护装备（手套、不渗透隔离衣、护目镜与医疗级口罩）。



找出密切接触者，并要求在各自舱室隔离观察。密切接触者系指：与患者接触距离在1公尺内，或是与患者同处密死循环境者。

使用热水、清洁剂彻底消毒船舶，并喷洒一般消毒水。切实遵守高清洁标准。

此时应通知公司，并取得专业的医疗建议,以便找出最佳的治疗方式。如果在港口，当地代理或公司代表应能给予适当的协助。

从患者或疑似病例与接触者房间送出的任何清洗衣物、餐具与废弃物，在处理上应视为具感染性。疫情爆发管理计划书应包括船舶上的感染性物质处理。

船长应立刻通知下一个停靠港口之主管机关，以判断其是否具有运送、隔离与照护感染者的能力。

患者或疑似病例下船后，应由接受过致病原污染表面清洁训练的人员，穿戴个人防护装备，彻底清洁并消毒隔离舱室或住所。船长与公司应与当地港口卫生机关保持密切联系，以确认针对其余船员所实行的任何措施。

如需船上感染病例处理措施的进一步信息，请参照国际航运商会之准则，该准则可于商会网页免费下载：

ICS-SHIPPING.ORG/FREE-RESOURCES/COVID-19

在新冠肺炎期间保持心理健康

Connie S Gehrt
CONOVAH 卫生安全解决方案

船员在新冠肺炎流行期间所面临的不确定度更甚以往，我们可以理解一定有不少人担心自己深爱的家人。全球性的封锁对于船员调动造成了极大的影响，船员留在船舶上的时间较以往来得更久，长时间待在船上自然会让人感到乏味与疲惫。

正常反应与因应机制

有时候，我们应该要记住处于目前这种非比寻常的陌生情况下，出现截然不同的反应实属正常。不确定性与危机感会激发我们的自然防御机制。畏惧与焦虑是一种自然的反应，可以帮助我们妥善因应并处理危险的处境。无论是情绪波动、脾气变得暴躁易怒、亦或觉得应该淡然看待整件事情，我们每一个人的反应都不相同。这都是试着帮助自我因应的防御机制。然而，这些机制有时会让我们对某个情况过度反应或考虑太多。

如果能认清这些是自身或他人反应的防御机制，将有助于以更多的同理心及善意，去理解并认识自己与他人。试着理解他人的处境与看法并承担更多责任，未尝不是件好事。提出问题 — 不要自以为自己能够了解他人的感受，你或许会对他们的答案感到讶异。

影响范围

对于自我无法确实掌控的事情（例如：天气与疫情）感到忧虑，常会引发挫折感。以下这些内容能够协助实际检视并着重于个人可影响或控制范围内的事情。你如何适应？能做些甚么？需要哪些必须且有用的数据？或许可以选择一些可靠的新闻来源并限制阅读新闻的时间。

谈谈自身的担忧、需求与期望，并试着在船上建立一个相互支持的共同体。遵守良好的惯例，并且相互讨论共处与独处的需求。不过，偶而也要试着打破这种单调感。自身与他人难免会有不耐烦的情况，此时应该相互忍受。同时也应该体认到不论在船上或家中，每一个人都有压力，试着偶而放松并摆脱这些忧虑。

自己能左右的事项

- 试着小睡片刻 - 睡眠不足更有可能引发担忧。
- 健康多元的饮食 – 带来更多的能量。
- 让身体动起来 - 运动有助于健康，并改善心情与精神。规划一场比赛，放点音乐并来一场舞蹈竞赛 - 笑容能够带来正能量。
- 让心灵动起来 - 阅读书报杂志、玩数独游戏和拼图，都可以让大脑持续运作。做些需要创意/集中精神的事情，或是邀他人一起参与，藉此促进良好的心灵健康。
- 协助他人因应处理 – 了解彼此的状况并加以留意，与家人和亲人保持联络。可寻求经理或人力资源主管给予进一步的协助。
- 切勿因疫情影响而怪罪自身或他人。请记住，疾病是病毒造成的，与人无关。把自己照顾好。能照顾自己的人才有余力照顾他人。

CONNIE GEHRT从事心理卫生与健康、自杀防治、危机与职场心理安全等工作，并提倡卓越的海上领导能力。她自2002年起便投入海运产业，取得法律与组织心理学双硕士学位。

有关CONNIE工作的进一步资料，可联络CONOVAH.COM

现有可得的支援

新冠肺炎确实对船员造成了额外的压力与焦虑。前一篇文章强调的重要性在于协助他人度过这段充满不确定性的特别时刻，以及寻求雇主协助可能性。

然而，尚有其他各种不同的资源可以为船员们带来支持：

船员协会
在撰写期间，这个慈善机构已经暂停在世界各大港口的活动，改为推出虚拟船员支持活动来因应危机。这些活动包括协助滞留船员、罹病或无法工作的船员。

针对船员及其家人，该协会成立全新的新冠肺炎紧急求助服务专线，电话为：+1-938-222-8181，或是透过实时聊天室联系：wellnessatsea.org/covid-19。

新冠肺炎期间支持船员的脸书社团亦已成立，持续为船员们提供建议、支持与沟通管道：facebook.com/groups/coronavirus。

该协会亦发展出各类专用资料，协助船员度过这场危机，内容包括常见问答集、网络广播节目「如何因应新冠肺炎」及「放轻松」，提供船员心理与情绪健康管理的实用建议。

此外，Britannia协会很荣幸能够赞助该协会开发的「Wellness at Sea」手机应用程序，关于该应用程序的细部说明，请参照wellnessatsea.org/services/mobile-app/。

国际海员福利与援助网络(ISWAN)
由ISWAN成立的SeafarerHelp是提供给船员及其家人的隐密多语言免费求助专线，一天24小时全年无休。

船员与其家人能透过各种管道联络求助专线，包括致电+44 20 73232737，或透过电子信箱help@seafarerhelp.org、WhatsApp和Live Chat，与求助专线人员的交谈内容完全保密。更多有关SeafarerHelp的信息及完整联络数据，提供于下列网页：seafarerhelp.org。

值此危机时刻，求助专线涌入大量的求助电话，不过训练有素的专员仍为许多面临新冠肺炎相关问题的船员提供支持。

下列网页亦汇集各种实用的信息及资源：seafarerhelp.org/en/health-well-being/seafarers-health-resources/ coronavirus-covid-19

海员传道会
在撰写本刊期间，该慈善机构仍能在许多港口维持有限度的服务，遗憾的是，大多数船员服务中心因这场危机而被迫关闭。传道会因而着重在「数字牧师」的服务，支持牧师透过数字和社群媒体，与船员网络保持联系。

海员传道会亦推出「与牧师聊天」服务，从其官网即可连结：missiontoseafarers.org/。这是一项大型数字设施服务，一次能让25名牧师与想聊天或寻求支持与建议的船员联机。「与牧师聊天」求助专线将与ISWAN船员求助专线及Synergy赞助的icall中心合作。

船员亦能利用电子信箱与海员传道会联系：crewhelp@mtsmail.org。

Britannia协会定期捐款给海员传道会。

感谢你们
在新冠肺炎流行期间仍坚守工作岗位的全球船员

在本期《船员观察家》专刊的最后，我们想告诉世界各地的全体船员，我们是多么感谢你们在面临这场流行疫情时所展现的勇气与坚毅。

船运对全球经济至关重要 – 全球贸易有90%仰赖船运，全球业界更雇用高达一百万名以上的船员。这一直是非常费力的工作，因新冠肺炎疫情衍生的额外挑战与问题更甚以往。

不过，我们希望各位谨记在心，你们并不孤独。国际海事组织秘书长Kitack Lim最近向全球船员发出了一封信，传达个人的想法：

「最近听闻许多船员的个人故事，他们为了维持全球供应链的持续运作，同时协助全球人口，而面临到的诸多挑战、辛苦与牺牲，这让我深受感动。

本人已经致函给全体会员国，敦促他们承认全体船员为「关键工作者」、排除船员文件障碍以及松绑各国旅行限制，以便你们能够完成合约，再度与家人团聚。」

Kitack Lim
国际海事组织秘书长

全球有许多组织 – 连同慈善团体和业界机构，致力于协助船员，他们彼此合作，并全力支持正在海上努力的全体船员。

我们鼓励各位分享自身的故事与经验 – 请将照片寄给我们：**publications@tindallriley.com**，告诉我们，你与同事在如此不寻常的时刻，如何找到自我因应的方式。

在新冠肺炎流行期间，
维持全世界的供应链不中断

TR(B)

经理公司：**TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED**
Regis House, 45 King William Street,
London EC4R 9AN
United Kingdom
电话：+44 (0) 20 7407 3588
britanniapandi.com

BRITANNIA 船东责任互保协会
登记地址：Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN United Kingdom

英格兰与韦尔斯登记号码：10340
获英国审慎监管局授权
受英国金融监管局及审慎监管局管理