

入境来鲁人员 新冠肺炎防控手册



省委新冠肺炎疫情处置工作
领导小组（指挥部）办公室



新型冠状病毒是什么？

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因该病毒形态在电镜下观察类似王冠而得名。新型冠状病毒，是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。本次发现的新型冠状病毒，世界卫生组织已将其命名为“COVID-19”，即 2019 新型冠状病毒。病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

基于目前流行病学调查和研究结果，新冠肺炎潜伏期为 1-14 天，多为 3-7 天；传染源主要为新冠病毒感染的患者，无症状感染者也可成为传染源；主要传播途径为经呼吸道飞沫和接触传播，其他途径尚待明确。新冠肺炎患者主要表现为发热、乏力、呼吸道症状以干咳为主，多数患者表现为中轻症、预后良好，仅少数患者病情危重，甚至死亡。



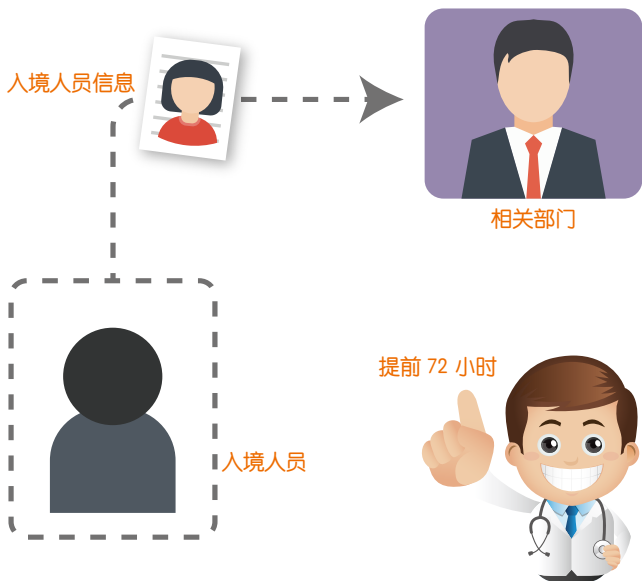
第一部分：入境指引

一、入境申报登记如何做？

省内亲属或工作单位提前 72 小时向所在社区（村居）或公安机关报告拟入境人员抵达航班、时间、口岸、联系方式等相关信息。

入境前如实、完整、准确地向海关进行健康申报。

入住宾馆的要主动向经营单位、接待单位、所在社区（村居）或公安机关申报登记。





二、入境后隔离如何做？

从省外口岸入境的人员在第一入境点集中隔离 14 天；省内口岸入境的人员，目的地为我省的由目的地所在市“点对点”接回后集中隔离 14 天；其余人员就地实行集中隔离 14 天。隔离期间请遵守秩序，积极配合隔离点管理，做好个人健康监测等。

三、外省口岸入境人员如何返鲁？

我省在各口岸城市设有工作专班，工作人员会与您联系安排隔离期满后回家的相关事宜。一般应乘坐飞机，不得擅自乘坐其他交通工具，抵达机场后，由当地接回；没有航班的，由目的地所在市安排“点对点”交通转运。



小知识



为什么要求一律转乘飞机呢？

相比于其他公共交通工具，乘坐飞机感染和被感染的风险最小。一般来说，长时间在密闭而狭小的空间中，容易导致呼吸道传染病传播。但是，因为现代飞机装载了客舱空气调节系统，特有的再循环系统和高效微粒过滤系统可以过滤大部分病毒。非典时期就有研究报告指出病毒在飞机客舱内传播的几率相对较低。

具有良好的通风换气和过滤系统，大大降低了病毒在飞机上扩散蔓延的风险。

四、健康管理如何做？

在省内口岸入境的人员，工作人员一般会在第 3-5 天和第 13 天进行采样；省外口岸入境的人员，抵达目的地后，工作人员会立即安排到集中服务点采样后送回所居住的社区。

解除集中隔离后，还需要继续进行居家健康管理 14 天，期间有任何不适症状要及时向社区工作人员报告，应保持与家人的距离，不共用餐具和其他物品，尽量不去公共场所，不参加聚集活动。



小知识



为什么还要进行居家健康管理呢？

新冠肺炎是一种新发传染病，受检测试剂和采样、检测技术的限制，检测结果阴性并不意味着百分百排除感染；度过 14 天的潜伏期也并不意味着百分百安全。有的地方已经发生入境人员经 3 次核酸检测阴性、隔离满 14 天后又传染了家人和邻居的事件。

五、如何申请山东健康通行码？

自入境之日起满 28 天、健康检测阴性的人员，可申领山东健康通行码。“爱山东”APP、微信“健康山东服务号”、支付宝“山东电子健康通行码”等平台设有“来鲁申报”模块，申请提交后，后台自动比对入境人员信息库、健康检测信息库等数据，比对无误的自动赋绿色码。



六、不幸被感染怎么办？

确诊病例和无症状感染者均需要在医院进行治疗，出院后再集中隔离观察 14 天，之后可以回家休养。出院后 14 天、28 天、三个月、半年进行随访复诊与核酸抗体检测。



特别提示

对谎报、漏报、瞒报、迟报入境人员旅行史、居住史、健康状况等信息，拒不配合诊疗、医学观察和集中隔离，以及在隔离场所逃脱等涉嫌危害公共安全，给疫情防控带来严重危害等情形的，将依法严肃追究相关人员责任，并予以公开曝光。



第二部分：健康防护指南

一、出发前准备如何做？

谨慎安排入境行程，避免过多中转或长时间等待。准备好充足的个人防护用品，包括口罩、手套、护目镜和消毒纸巾、洗手液等。

二、乘机途中如何做？

自觉接受健康检查。登机前配合工作人员进行相关健康筛查；登机后自觉接受体温检测并进行健康登记和申报。若途中出现发热、乏力、干咳、腹泻等症状，要及时向乘务人员报告。

做好个人卫生与防护。全程正确佩戴口罩。进食前洗手，不用手直接接触食物。不直接用手碰触眼睛、鼻子等粘膜处。避免碰触公共物品。

不接触，少交流。保持安静，尽量不与他人交谈，减少与其他乘客及乘务人员的接触。

正确佩戴口罩。

1、不管是一次性口罩，还是医用口罩，都有正反面。以一次性口罩为例，颜色深的是正面，颜色较浅的是反面。

2、医用口罩上有鼻夹（金属条），带有鼻夹的部分佩戴时鼻夹应在上面外侧。

3、先将手洗干净，分清楚口罩的正面、反面、上端、下端，确定正确后，将两端的绳子挂在耳朵上。

4、口罩佩戴完毕，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，覆盖住鼻子和嘴巴。





三、集中隔离期间如何做？

环境清洁与通风。保持居住环境清洁，建议每日通风 2~3 次，每次 30 分钟以上，通风时注意保暖，防止着凉。

讲究卫生。勤洗手，经常换洗衣物。吃饭前、吃饭后、如厕后、接触可能被污染的物品后必须洗手，或用手消毒剂洗手。咳嗽和打喷嚏时用纸巾或屈肘遮掩口鼻，不可随地吐痰，要将废弃口罩、使用后的纸巾等物品投放至垃圾桶内。

践行健康生活方式。调整时差，多饮水，合理饮食，适量运动。保持良好的心态，可通过网络、视频或电话寻求家人及专业心理服务机构的帮助，排解紧张焦虑的情绪。

健康监测。出现发热、乏力、干咳等可疑症状，应立即报告隔离点的医务人员或负责人，并配合工作人员开展进一步诊疗。

正确洗手。

随时保持手卫生，餐前、便前便后、接触垃圾后、使用公用物品后以及触摸眼睛等“易感”部位之前，都要洗手。洗手时应当采用洗手液或肥皂，在流动水下按照正确洗手法彻底洗净双手，也可使用速干手消毒剂揉搓双手。



“七步洗手法”

咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液进行手部卫生。

洗手时，要注意用流动的水和肥皂（皂液）洗手，揉搓时间不少于 15 秒。科学的洗手方法有 7 步：

- (1) 掌心对掌心，相互揉搓
- (2) 掌心对手背，两手交叉揉搓
- (3) 掌心对掌心，十指交叉揉搓
- (4) 十指弯曲紧扣，转动揉搓
- (5) 拇指握在掌心，转动揉搓
- (6) 指尖在掌心揉搓
- (7) 清洁手腕



四、居家防护如何做？

保持与家人的距离。尽量单独居住或单间居住、单独用餐，保持居室清洁通风，有条件时使用专用厕所，并及时清洁消毒。在进入和家庭成员共用空间时保持一米以上距离，双方均应佩戴口罩。

密切关注健康状况。每日早、晚两次体温检测，密切关注自身是否出现发热、咳嗽、腹泻等症状或其他相关症状。若出现可疑症状，立即向社区工作人员报告。就诊时主动告知医生旅行史、接触史和隔离观察情况，便于及时诊断，不存侥幸心理。

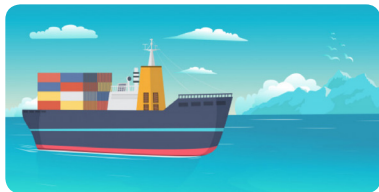


第三部分 船舶船员防控指南

一、船舶日常防控如何做？

船舶成立疫情防控工作组，建立“防疫工作日志”，对船上的所有船员进行排查，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。每天对在船船员和乘客进行体温测量，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。

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。



二、人员管控如何做？

船舶靠泊作业期间，无关人员禁止登轮。在高风险地区，无特殊情况不建议船员登陆。减少船岸人员的交流，登轮外来人员在指定区域接待，限制外来人员进入船员生活区域。

登陆人员佩戴过的口罩严禁带入生活区，应当统一投放到密封回收容器中。

三、饮食安全如何做？

船舶伙食应当从正规供应商处采购，避免从发生疫情的港口和地区购买，做好采购登记。加工生食和熟食的砧板和刀具分开。所有餐具要坚持用餐前消毒，严格落实分餐制度。不吃生食品，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。



四、舱室通风消毒如何做？

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。抵达疫区港口的船舶，应保持船上生活和居住处所空气新鲜，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。

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。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。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。

清洁消毒时要科学使用消毒物品，防止发生安全事故。



五、船员换班操作如何做？

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。

六、境外疫情防范如何做？

船舶在境外港口靠泊作业的，应当遵守靠泊港口所在地的规定。按照港口检疫部门的要求配合接受检疫。

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，如无生产生活必要，不安排船员上岸活动。确需上岸时要尽量避免登陆到公共场所以及与牲畜或野生动物接触。

船舶应当为引航员等必须登轮的人员提供必要的防护手套、口罩等个人防护装备，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。



七、个人防护如何做？

注意个人卫生，应当勤洗手、勤洗澡、勤换衣物，在无法获得流动水的情况下可采用手消毒剂清洁手部。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。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。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。

保证充足睡眠，加强体育锻炼，进行适当的心理调适，增强抵抗力。

八、应急处置如何做？

船上应当设置隔离处所或隔离区。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。

船上发现疑似病员情况时，立即对疑似病员实施隔离，全船人员做好防护措施和消毒，排查隔离密切接触者。向航运公司和当地疫情防控部门报告，接受远程医疗指导；根据需要联系安排疑似病员离船就诊，在船船员尽量不参与疑似病员的移动和运输，确需参与的，要做好个人防护。

一般应关闭船舶空调系统，关闭船员房间和公共场所布风器，阻断房间之间的内部空气流通，采用自然通风。空调系统只向没有舷窗的房间供风，并应调整至新风模式。带回风的全空气系统应把回风完全封闭。中央空调系统新风系统正常使用时，不要停止风机运行，在人员撤离后封闭排风支管，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。

船舱或隔离处所内所有的废弃品须按照船舶医疗废物进行处理。



九、靠港登陆如何做？

实行船舶船员健康申报制度，进出境船舶及代理公司如实报告船员信息，包括 14 天内境外旅居史、健康状况、境外换班情况等。出现确诊病例、疑似病例的船舶，全船船员作为密切接触者予以管理。

对船员健康记录显示健康状况正常，到港后经海关检疫未发现异常情况的船舶，离开上一个境外港口到抵达港之前在海上航行超过 14 天的，允许中国籍船员入境换班下船。船舶离开上一境外港口到抵达港不满 14 天的，下船后集中隔离至 14 天。

集中隔离期间按规定进行健康检测，隔离期满继续进行居家健康管理 14 天。

十、渔船民出海作业及返回如何做？

严格遵守渔船出海报备、出海作业等疫情防控相关规定，不容留、不载运疫区人员。主动向港口、码头所在地海洋渔业、公安海岸部门报备返港情况，重点上报船舶返港时间、近 14 天停靠港、与外籍船舶在海上接触、航行轨迹以及船民近 14 天换班情况和人员详细信息。

赴远洋生产作业返回船民在第一入境点集中隔离 14 天；在近海渔区生产作业，与外籍船舶有过接触，之后连续生产作业不满 14 天的船民，集中隔离观察至 14 天。集中隔离期间按规定进行健康检测，隔离期满继续进行居家健康管理 14 天。

在近海渔区生产作业，未与外籍船舶接触或曾与外籍船舶接触后连续生产作业满 14 天、身体健康状况正常的船民，可以下船离港。

第四部分 心理保健指南

一、及时获悉健康知识,规范自我防护行为。

及时通过权威渠道获悉新冠肺炎相关知识以及自我防护的措施和办法。对不理解的信息可向专业人员咨询,获得澄清与解释。不信谣、不传谣。规范防护行动,避免过度焦虑和盲目恐慌。



二、树立人人有责态度,积极配合防范措施。

树立对自身和他人的健康负责任的态度,正确理解传染病防范理念,积极配合相关部门和人员,做好统一管理、隔离、转运。确保自身健康得到充分、及时保障。遇到困难,与工作人员沟通交流,获得理解,共同解决。





三、保持生活作息规律,形成良好生活习惯。

逐步调整时差,恢复正常作息時間,熟悉国内生活。

1. 规律饮食、营养均衡。
2. 不喝酒、不吸烟,保证每日睡眠 7-9 小时。
3. 坚持每日适量运动,保持心情愉悦,提升自身机体免疫力。



四、适应工作学习变化,把握休闲娱乐节奏。

尽快适应在特殊阶段的工作、学习环境和条件的变化,制定合理计划,有效利用时间,注意劳逸结合。

找到或培养适宜、健康的休闲娱乐方式,做好时间的控制和节奏的把握。保持放松、平和的心身状态。



五、保持自我积极心态,及时获取社会支持。

客观、全面、理性地看待这次疫情所造成的影响,合理关注自身、他人以及周围环境积极的一面。

保持自信,发挥主观能动性,采取有效方法和技巧调整情绪。愿意与家人、朋友、同事等分享内心的感受和想法,获得帮助和理解。



六、敏锐察觉心理状况,主动寻求专业帮助。

如发现自己的想法、情绪和行为偏离常态,且此状况持续2周以上,请先通过拨打热线电话或者借助网络平台获得远程专业心理疏导服务。如果效果不佳,请及时告知家人或朋友,在他们的陪同下,前往精神卫生专科医院就诊。





写给入境人员的一封信

疫情无情人有情，扁舟共济与君同。

感谢您对自己和他人健康负责的态度，对疫情防控工作的支持和配合，您的坚强和忍耐都将化为打赢战“疫”的积极力量。

建议您时时关注自己的情绪和心理变化，培育理性平和、积极向上的心态。请扫码登录山东省疫情防控心理援助平台，为自己及亲友做一次心理评估。在您完成心理评估后，山东省精神卫生中心的专业人员将会第一时间分析并向您反馈，以心灵守护者的职业道德为您保守秘密。您也可以登录健康山东服务号进行网上心理咨询和拨打心理援助热线寻求帮助。

面对疾病的恐慌、隔离期间的孤独与牵挂，回家的路也许有些辛苦，但请您相信，“家，越来越近”，回家的路不会太远。

同舟共济，共克时艰。待疫情散去，一路繁花似锦！

山东省精神卫生中心

山东省心理咨询中心



山东省疫情防控心理援助平台



山东省疾病预防控制中心微信公众号

山东省疾病预防控制中心
新冠肺炎咨询热线

0531-88738367

0531-88737580

山东省精神卫生中心
心理援助热线

0531-88942284

健康山东服务号在线心理咨询：
关注健康山东服务号，选择医疗服务，进入
网上问诊，选择心理咨询。