



VEDLEGG - Utkast til instruks

Forebygging av koronavirus - [Rederi]

For å forebygge smitte av koronavirus om bord på [fartøy] og ivareta mannskapets helse er det i dag fastsatt følgende instruks. Vi ber om at samtlige ansatte – både ombordværende og de som er på fritur – setter seg nøye inn i instruksene og forholder seg i tråd med denne.

Instruksene gjelder inntil videre.

1. Personlig hygiene

Sykdommen smitter som ved forkjølelse og influensa ved at virus overføres fra luftveiene hos en syk person. Følgende forhåndsregler bør tas, både om bord på fartøyet og utenfor tjeneste:

- Unngå å hoste eller nyse direkte mot andre – bruk papirlommetørkle eller albuekraven.
- Når det er mulig, hold minst en meters avstand til hverandre.
- Rengjør hendene med såpe og varmt vann ofte.

2. Tiltak ved mistanke om sykdom

Symptomene på koronasmitte er som ved andre luftveisinfeksjoner, dvs. hoste, feber, sår hals, brystmerter og pustevansker. FHI anbefaler at man kontakter lege på telefon dersom man har slike symptomer og har vært i minst én av følgende situasjoner:

- Har vært i et område med vedvarende spredning av koronaviruset de siste 14 dagene.
- Har hatt nærkontakt med en person som er bekreftet syk med koronaviruset i løpet av de siste 14 dagene.
- Informasjon om [Områder med vedvarende spredning](#). Merk at listen oppdateres etter hvert som viruset sprer seg. Det er derfor viktig at man følger med på listen.

3. Varsling til rederiet

- Rederiet anmoder om at alle som mistenker å være smittet eller som har vært i nærkontakt med smittede varsler rederiet slik at det kan iverksettes tiltak for å forebygge spredning. Dette gjelder både de som er om bord og på fritur.
- Dersom man befinner seg om bord skal skipper varsles. Ethvert sykdomstilfelle som inntreffer om bord og som kan være forenlig med koronavirus skal varsles, uavhengig av om vedkommende tidligere har oppholdt seg i smitteområder eller i nærheten av personer som har fått påvist koronavirus.
- Dersom man er på fritur skal [kontaktperson] varsles. Vi ber om å bli varslet så tidlig som mulig, og uten hensyn til tidspunktet for planlagt turskifte.
- Videre oppfølging av varsler om mulige smittetilfeller skjer etter dialog med helsemyndighetene.

4. Følg med på råd og informasjon fra norske helsemyndigheter

Virusomfanget er i stadig utvikling og informasjonen og rådene oppdateres jevnlig etter hvert som viruset sprer seg. Det er viktig at alle følger med på råd og anbefalinger fra helsemyndighetene.

Aktuelle lenker til informasjon:

- [Folkehelseinstituttets anbefalinger](#)
- [UDs reiseråd](#)
- [Siste oppdatering fra Sjøfartsdirektoratet](#)
- [Områder med vedvarende spredning](#)

[Dato, sign]