

## 第十二章 在船上生活

### 12.1 概論

**12.1.1** 整體來說，本守則旨在為在船上生活與工作的人員提供資訊與指引，增進他們的健康與安全。本章具有更多海員須知的事宜。

### 12.2 健康與衛生

**12.2.1** 海員有責任照顧自己的健康與體魄。經常保持高度的個人清潔與衛生水平。

**12.2.2** 在船上，傳染病很容易就能人傳人，所以必須採取預防措施，和有效的治療。

**12.2.3** 良好的身體健康，來自均衡的飲食和足夠的睡眠，同時避免服用軟性毒品及過度的煙酒，也不要濫用藥物。經常運動也對保持身體健康有幫助。

**12.2.4** 輕微的損傷也要立即處理，割傷及擦傷的傷口要清洗，有需要時應進行急救治療，防止細菌感染。防護霜可保護裸露皮膚以免發炎，並令徹底清潔更容易。

**12.2.5** 在瘧疾流行的地區要採取一些防蚊措施，如使用紗窗和蚊帳、經常關上門窗和孔口、使用蚊藥、噴殺蟲劑等，都有助將感染瘧疾的

商船通告第  
1726 (M+F)號  
附表7

風險大為降低。相關的其他指引載於喬船通告第 1726(M+F)號。

**12.2.6** 老鼠與其他嚙齒類動物都會是傳染病的帶菌者，所以不論死活，切勿徒手處理。

### **藥物**

**12.2.7** 任何人服用了會影響警覺性的藥物後，應知會專責的高級船員，以便調配工作。

**12.2.8** 不可以酒送服藥物，因為即使是阿士匹靈、防暈船藥、抗嘔藥和咳藥水等普通的藥物，以酒送服都會十分危險。

**12.2.9** 從事處國際航線的船上人員須定期接受種痘和防疫注射，並於需要時服用如抗嘔藥的預防性藥物。

**12.2.10** 船上人員已受過訓練，對可能會出現的健康問題有基本的醫療知識。若有船員染上重病或受了重傷，應立即透過無線電向醫生求助，並盡量安排患病或受傷的船員上岸接受治療。其他醫療須知載於《船長醫療指南》。

## **12.3 在炎熱天氣下工作**

**12.3.1** 潮濕高溫可以導致虛脫及中暑。出汗是人體最有效的體溫調節機制，但汗水的主要成分是鹽和水，流汗後必須補充。在這種天氣下工作，最好每日飲用至少 4.5 公升（8 品脫）

的涼開水（不是冰水），最好是每隔一段短時間逐少飲用。鹽份可以在食物裡吸收，再喝一些含鹽飲料補充，可防止中暑性痙攣。切勿飲酒。

**12.3.2** 若在密閉場所內工作，應確保空氣流通，所穿著的衣服應盡量的輕薄，不妨礙排汗。

**12.3.3** 盡可能避免在烈日下曝曬，尤其在熱帶地方。若需要在烈日下工作，不論是否已適應當地天氣，都要穿上合適的衣物，保護頭部及身體。淺色的棉質衣服能反射熱力，保持身體涼快。

**12.3.4** 若在非常炎熱及／或潮濕的環境下工作或須穿戴呼吸器，應不時到有新鮮空氣或陰涼的地方歇息。

## **12.4 工作服**

**12.4.1** 衣著應配合工作環境，工作服須稱身、沒有鬆開的衣襟、口袋或繩帶，以免被捲進機械活動的部件，或被障礙物或突出物鈎著。在有燒傷或燙傷危險的地方，例如廚房，就應穿著能充分覆蓋身體的衣物，而衣物的質料應屬不易燃性質，例如棉質或滌棉。

**12.4.2** 長袖襯衣或外衣能提供最佳的保護。長袖不可捲起。長髮應向後扎起並用帽子遮蓋。在有需要時應穿著勞工鞋或安全鞋。

## **12.5 船上的日常管理**

**12.5.1** 良好的日常管理有助促進船上的健康與安全：

- 所有設備及其他物品要穩當地存放，不單可及時發現問題，在需要時也可以立即取用；
- 固定裝置及裝置的配件應作妥善保養；
- 所有工作區和通道應有足夠照明；
- 船上尤其是在船艙內，電路不可超負荷；
- 垃圾廢物要盡快清理並正確地棄置；
- 門與抽屜應關妥；
- 指示板、告示及操作指示應保持清潔，使上面所寫的文字清晰易見。

**12.5.2** 很多噴霧劑都含有揮發性或易燃物質，在任何情況下，切勿在明火或其他熱源附近使用或放置，即使罐內的噴劑已經「用完」。空罐須予妥善棄置。

**12.5.3** 一些消毒和殺蟲噴霧劑所含的成分本身可能對人體無害，但在受熱後可能會分解。在噴過噴霧劑的空間內吸煙，而噴霧劑尚未完全消散，會有危險。

## **12.6 危害健康的物質**

**12.6.1** 船上有很多物質會損害接觸者的健康。這些物質不單包括標明危險的物質，如危險貨品和石棉，也包括一些家庭用品。例如苛性鈉和漂白粉或漂白水，會灼傷或滲進皮膚，與其他物質混合時又會起劇烈反應，因此絕不可以混合使用。

**12.6.2** 僱主的風險評估應指出船員在何時會在存在危害健康物質的地方工作，並衡量風險（見第一章和第二十七章）。應採取適當的措施消除或監控風險，或將風險減至最低。

**12.6.3** 打開化學品的容器前，應仔細閱讀標籤，了解裡面會否含有危險物質。容器上沒有標籤的化學物品，除非很清楚知道是什麼，否則絕不可以打開使用。

**12.6.4** 若含有石棉的嵌板、面層包裝物料或絕緣物在航程中脫落或受損，須候妥善的修理。其露出的邊角或表面應先以合適的塗料或覆蓋物保護，以防石棉纖維脫落，在空氣中飄浮。

**12.6.5** 長時間接觸礦物油和清潔劑，可能會導致皮膚病。皮膚沾有礦物油應徹底清洗，但絕不可用碳氫化合物溶劑。不小心接觸到有毒化學品或其他有害物質，應立即報告並採取適當的補救行動。工作服要經常清洗。切勿將沾了油的布碎放進口袋裡。

**12.6.6** 吸入刺激性的塵埃會導致咳嗽及肺部受損。吸煙人士的風險較不吸煙者為高。

**12.6.7** 僱主應指導、通知及訓練船員，使他們知道並明白工作的風險、應採取的預防措施及風險監察的成效。

**12.6.8** 船員必須遵守場地的所有監控措施，穿著保護衣物，並配戴船上所供應的保護裝置。

**12.6.9** 如果監控措施失效，導致有危害健康的重大風險，或者疑慮這些措施或效用是否足夠時，須進行健康檢查。

## **12.7 常見的個人損傷**

### **手部損傷**

**12.7.1** 處理鋒利或熾熱物體時，戴手套很順理成章；但手套很容易被捲進滾筒或機器中。較鬆的手套容易鬆脫，不能用來緊握梯子；沾水或沾油的手套容易滑溜，戴著工作時應份外小心。

### **腳部損傷**

**12.7.2** 穿著不合適的鞋履，例如涼鞋、帆布鞋、人字拖鞋等，完全不能提供保護避免燒傷或燙傷，而且很容易絆倒或滑倒。第四章列出了一些穿著適當鞋履的須知。穿著這類不合適的鞋履，要遠離運作中的機器、操作中的纜索和捲成圈狀的繩索。

### **眼部損傷**

**12.7.3** 應極小心保護眼睛，在進行會產生火花、木屑，以及與油漆、金屬和危險物品接觸的工作時，必須戴上護目鏡。

### **頭部損傷**

**12.7.4** 跨過例如門口的下方圍板時，應緊記弓身低頭，以免把頭碰到門框上。

### **割傷**

**12.7.5** 為免割傷，所有利器和鋒利物品應小心處理，不應隨處放置，以免有人會被無意中割傷。在廚房裡，利刀和菜刀不應與其他碗碟分開清洗，抹乾後放進安全的地方。玻璃碎片應小心清掃，不要用手檢拾。

## **吸煙**

**12.7.6** 船上放有煙灰缸的地方，就應使用煙灰缸。切勿把火柴和煙蒂拋出船外，因為有可能會被風吹回船上。在床上吸煙非常危險。最好使用安全煙灰缸。

## **燒傷和燙傷**

**12.7.7** 燒傷和燙傷通常因為熱管道和爐頭引致。火災也會令人燒傷。熱的機器和盛著燙熱流質的容器都很危險，足以令人受傷，應採取足夠的措施預防。

**12.7.8** 電器損壞的會令人因觸電而嚴重灼傷。使用電器前應先檢查，若發現有問題，應向上級報告。

**12.7.9** 在熱帶地區應採取預防措施，以免被陽光灼傷和中暑。

## **誤用工具**

**12.7.10** 使用不正確的工具也會使人受傷。應選用正確的工具，用法亦須正確。工具不應隨處擺放，以免墮下傷人，或使人絆倒。完工後，應將工具放回安全的地方。

## **徒手搬運**

**12.7.11** 徒手搬運很容易拉傷肌肉。若用正確的方法拾起重物，就可以避免拉傷。搬抬重物的指引見第十九章。

## **繫纜**

**12.7.12** 繫纜和解纜都有機會導致嚴重意外。

船員絕不可站在繩圈中或接近繃緊了的纜繩，處理纜筒和繫纜樁上的纜繩時應要格外小心。

### **電器引致的危險**

**12.7.13** 非指定人員不得干涉入電力裝置的工作。未得專責高級船員批准，不得將船上的電源接駁任何私人電器。

**12.7.14** 衣服或任何物件只可在指定地方吹乾，不得放在機艙，也不得放在加熱器或燈泡上或附近，以免因阻礙空氣流通而過熱，導致火災。

**12.7.15** 切勿將手提熨斗壓在易燃物件上。用後應關上電掣，並存放好。