

第十二章 在船上生活

12.1 概论

12.1.1 整体来说，本守则旨在为在船上生活与工作的人员提供信息与指引，增进他们的健康与安全。本章具有更多海员须知的事宜。

12.2 健康与卫生

12.2.1 海员有责任照顾自己的健康与体魄。经常保持高度的个人清洁与卫生水平。

12.2.2 在船上，传染病很容易就能人传人，所以必须采取预防措施，和有效的治疗。

12.2.3 良好的身体健康，来自均衡的饮食和足够的睡眠，同时避免服用软性毒品及过度的烟酒，也不要滥用药物。经常运动也对保持身体健康有帮助。

12.2.4 轻微的损伤也要立即处理，割伤及擦伤的伤口要清洗，有需要时应进行急救治疗，防止细菌感染。防护霜可保护裸露皮肤以免发炎，并令彻底清洁更容易。

12.2.5 在疟疾流行的地区要采取一些防蚊措施，如使用纱窗和蚊帐、经常关上门窗和孔口、使用蚊药、喷杀虫剂等，都有助将感染疟疾的

商船通告第
1726
(M+F)号附
表7

风险大为降低。相关的其它指引载于商船通告第 1726(M+F)号。

12.2.6 老鼠与其它啮齿类动物都会是传染病的带菌者，所以不论死活，切勿徒手处理。

药物

商务指引第
1746(M)号

12.2.7 任何人服用了会影响警觉性的药物后，应知会专责的高级船员，以便调配工作。

12.2.8 不可以酒送服药物，因为即使是阿士匹灵、防晕船药、抗疟药和咳药水等普通的药物，以酒送服都会十分危险。

12.2.9 从事处国际航线的船上人员须定期接受种痘和防疫注射，并于需要时服用如抗疟药的预防性药物。

12.2.10 船上人员已受过训练，对可能会出现的健康问题有基本的医疗知识。若有船员染上重病或受了重伤，应立即透过无线电向医生求助，并尽量安排患病或受伤的船员上岸接受治疗。其它医疗须知载于《船长医疗指南》。

12.3 在炎热天气下工作

12.3.1 潮湿高温可以导致虚脱及中暑。出汗是人体最有效的体温调节机制，但汗水的主要成分是盐和水，流汗后必须补充。在这种天气下工作，最好每日饮用至少 4.5 公升（8 品脱）

的凉开水（不是冰水），最好是每隔一段短时间逐少饮用。盐份可以在食物里吸收，再喝一些含盐饮料补充，可防止中暑性痉挛。切勿饮酒。

12.3.2 若在密闭场所内工作，应确保空气流通，所穿着的衣服应尽量轻薄的，不妨碍排汗。

12.3.3 尽可能避免在烈日下曝晒，尤其在热带地方。若需要在烈日下工作，不论是否已适应当地天气，都要穿上合适的衣物，保护头部及身体。浅色的棉质衣服能反射热力，保持身体凉快。

12.3.4 若在非常炎热及 / 或潮湿的环境下工作或须穿戴呼吸器，应不时到有新鲜空气或阴凉的地方歇息。

12.4 工作服

12.4.1 衣着应配合工作环境，工作服须称身、没有松开的衣襟、口袋或绳带，以免被卷进机械活动的部件，或被障碍物或突出物钩着。在有烧伤或烫伤危险的地方，例如厨房，就应穿着能充分覆盖身体的衣物，而衣物的质料应属不易燃性质，例如棉质或涤棉。

12.4.2 长袖衬衣或外衣能提供更好的保护。长袖不可卷起。长发应向后扎起并用帽子遮盖。在有需要时应穿着劳工鞋或安全鞋。

12.5 船上的日常管理

12.5.1 良好的日常管理有助促进船上的健康与安全：

- 所有设备及其它物品要稳当地存放，不单可及时发现问题，在需要时也可以立即取用；
- 固定装置及装置的配件应作妥善保养；
- 所有工作区和通道应有足够照明；
- 船上尤其是在船舱内，电路不可超负荷；
- 垃圾废物要尽快清理并正确地弃置；
- 门与抽屉应关妥；
- 指示板、告示及操作指示应保持清洁，使上面所写的文字清晰易见。

12.5.2 很多喷雾剂都含有挥发性或易燃物质，在任何情况下，切勿在明火或其它热源附近使用或放置，即使罐内的喷剂已经「用完」。空罐须予妥善弃置。

12.5.3 一些消毒和杀虫喷雾剂所含的成分本身可能对人体无害，但在受热后可能会分解。在喷过喷雾剂的空间内吸烟，而喷雾剂尚未完全消散，会有危险。

12.6 危害健康的物质

12.6.1 船上有很多物质会损害接触者的健康。这些物质不单包括标明危险的物质，如危险品和石棉，也包括一些家庭用品。例如苛性钠和漂白粉或漂白水，会灼伤或渗进皮肤，与其它物质混合时又会起剧烈反应，因此绝不可以混合使用。

12.6.2 雇主的风险评估应指出船员在何时会在存在危害健康物质的地方工作，并衡量风险（见第一章和第二十七章）。应采取适当的措施消除或监控风险，或将风险减至最低。

12.6.3 打开化学品的容器前，应仔细阅读标签，了解里面会否含有危险物质。容器上没有卷标的化学物品，除非很清楚知道是什么，否则绝不可以打开使用。

12.6.4 若含有石棉的嵌板、面层包装物料或绝缘物在航程中脱落或受损，须候妥善的修理。其露出的边角或表面应先以合适的涂料或覆盖物保护，以防石棉纤维脱落，在空气中飘浮。

12.6.5 长时间接触矿物油和清洁剂，可能会导致皮肤病。皮肤沾有矿物油应彻底清洗，但绝不可用碳氢化合物溶剂。不小心接触到有毒化学品或其它有害物质，应立即报告并采取适当的补救行动。工作服要经常清洗。切勿将沾了油的布碎放进口袋里。

12.6.6 吸入刺激性的尘埃会导致咳嗽及肺部受损。吸烟人士的风险较不吸烟者为高。

12.6.7 雇主应指导、通知及训练船员，使他们知道并明白工作的风险、应采取的预防措施及风险监控的成效。

12.6.8 船员必须遵守场地的所有监控措施，穿着保护衣物，并配戴船上所供应的保护装置。

12.6.9 如果监控措施失效，导致有危害健康的重大风险，或者疑虑这些措施或效用是否足够时，须进行健康检查。

12.7 常见的个人损伤

手部损伤

12.7.1 处理锋利或炽热物体时，戴手套很顺理成章；但手套很容易被卷进滚筒或机器中。较松的手套容易松脱，不能用来紧握梯子；沾水或沾油的手套容易滑溜，戴着工作时应份外小心。

脚部损伤

12.7.2 穿着不合适的鞋履，例如凉鞋、帆布鞋、人字拖鞋等，完全不能提供保护避免烧伤或烫伤，而且很容易绊倒或滑倒。第四章列出了一些穿着适当鞋履的须知。穿着这类不合适的鞋履，要远离运作中的机器、操作中的缆索和卷成圈状的绳索。

眼部损伤

12.7.3 应极小心保护眼睛，在进行会产生火花、木屑，以及与油漆、金属和危险物品接触的工作时，必须戴上护目镜。

头部损伤

12.7.4 跨过例如门口的下方围板时，应紧记弓身低头，以免把头碰到门框上。

割伤

12.7.5 为免割伤，所有利器和锋利物品应小心处理，不应随处放置，以免有人会被无意中割伤。在厨房里，利刀和菜刀不应与其它碗碟分开清洗，抹干后放进安全的地方。玻璃碎片应小心清扫，不要用手检拾。

吸烟

12.7.6 船上放有烟灰缸的地方，就应使用烟灰缸。切勿把火柴和烟蒂抛出船外，因为有可能被风吹回船上。在床上吸烟非常危险。最好使用安全烟灰缸。

烧伤和烫伤

12.7.7 烧伤和烫伤通常因为热管道和炉头引致。火灾也会令人烧伤。热的机器和盛着烫热流质的容器都很危险，足以令人受伤，应采取足够的措施预防。

12.7.8 电器损坏的会令人因触电而严重灼伤。使用电器前应先检查，若发现问题，应向上级报告。

12.7.9 在热带地区应采取预防措施，以免被阳光灼伤和中暑。

误用工具

12.7.10 使用不正确的工具也会使人受伤。应选用正确的工具，用法亦须正确。工具不应随处摆放，以免堕下伤人，或使人绊倒。完工后，应将工具放回安全的地方。

徒手搬运

12.7.11 徒手搬运很容易拉伤肌肉。若用正确的方法拾起重物，就可以避免拉伤。搬抬重物的指引见第十九章。

系缆

12.7.12 系缆和解缆都有机会导致严重意外。

船员绝不可站在绳圈中或接近绷紧了的缆绳，处理缆筒和系缆桩上的缆绳时应要格外小心。

电器引致的危险

12.7.13 非指定人员不得干涉入电力装置的工作。未得专责高级船员批准，不得将船上的电源接驳任何私人电器。

12.7.14 衣服或任何对象只可在指定地方吹干，不得放在机舱，也不得放在加热器或灯泡上或附近，以免因阻碍空气流通而过热，导致火灾。

12.7.15 切勿将手提熨斗压在易燃物件上。用后应关上电掣，并存放好。