

船员观察家

公元2023年8月号

药物滥用与酗酒事件 给船员的建言
肝的健康 肝病防治
机舱火灾 油品泄漏或洒出
电动工具安全使用指引



本期的《船员观察家》首先讨论航行期间的药物滥用和酗酒问题，并提出解决这些问题的积极措施。对于船公司来说，制定明确的药物与酒精使用政策至关重要，因为物质滥用会引发纪律问题、旷职和生产率下降。

本期也提醒船员在航行期间维护肝脏健康的重要性，并阐述可采取的肝病预防措施。船东与经理人在船员健康推广方面扮演着举足轻重的关键角色，并确保船员接受必要的疫苗接种，促使船员在航行期间保持身体的健康。

接下来的重点则是探讨机舱起火酿成的重大危害。迄今仍不断有油品泄漏与洒出引发的火灾事件，因此本协会强调采取预防措施以保护船舶与船员的必要性。本协会之指引为机舱火灾之预防提供了具参考价值的建议。

我们亦透过这个机会突显安全使用携带型电动工具和设备的重要性。遗憾的是，在航行期间，船员往往疏于遵守携带型电动工具的安全指引而引发重大伤害。本协会为了解决此问题，并降低不当使用研磨机和其他电动工具而引发的事故，因此汇编了综合建议清单以供参照。

Jessie Dunn
编辑

药物与酒精

相关事件

因酗酒或药物滥用而酿成憾事的事件仍时有所闻。**药物滥用和酗酒是各产业都存在的问题，航运业也不例外。**然而，航运业因工作性质的关系，特别容易受到这个问题的影响。漫长的工作时间、孤独感和高度压力，都是造成许多船员酗酒及滥用药物的原因。

饮酒与用药不仅损害船员的判断力，同时影响船员有效且安全履行职责的能力。有些情况可能造成事故、人员受伤甚至丧命。此外，药物滥用和酗酒还会引发纪律问题、旷职与生产力下降，这些原因都会对船员与船舶的整体效能带来负面影响。

尽管禁止滥用合法药物，或禁止使用或持有非法或非处方药物，在某些船上仍可饮酒。国际海事组织(IMO)《航海人员训练、发证及航行当值标准国际公约与章程》(STCW) 要求船公司落实明文规范的药物与酒精使用政策。许多船东已知饮酒会造成显而易见的安全风险，因此会在船舶上严格实施零酒精政策。然而，我们也应体会，许多船员在船上社交场合中，会喝一杯啤酒或单杯酒来放松心情。因此，船东在制定酒精管理政策时，需要取得一个平衡。禁酒固然可提升安全性，但同样会影响到船员福祉，这可能导致安全顾虑以外的其他严重后果。

给船员的建言

下列为船员需谨记在心的要点：

- 随时遵守公司的药物与酒精使用政策，且须注意有些国家可能实施更为严格的规定
- 牢记公司的药物与酒精使用政策可能延伸至上岸休假期间。喝醉酒的船员上岸可能会造成当地居民及相关单位的困扰，且可能有错过船舶启航时间的风险
- 请勿于值班前四个小时内饮酒，而且工作期间不得受酒精影响
- 若公司允许船员饮酒，仅能在公司授权的情况下购买酒类产品。请勿将自有酒品携带上船 – 未经申报的药物和酒精，可能在地方主管机关查验时引发重大问题
- 所有处方药物都应申报，并按照公司流程处理
- 留意身旁的同事。经发现受药物或酒精影响的同事不得执行其职务 – 请牢记，仍带有酒意的同事可能会危及您的安全
- 若您留意到船员或非船员的人员，在船上值班期间看似带有醉意，请向船长或值班船副举发
- 不妨尝试均衡与健康的生活型态，并参与社交活动，以增进自身的健康福祉。



© Dreamstime.com | Olga Ostapenko

事后检测

根据公司的事件调查流程，应针对事件发生后进行酒精与药物检测之规范加以定义。判断事发当时的伤亡人员及其他事件相关人士是否受到酒精影响，对于事故促因的判定可提供重要的证据。然而，这些检测应适时执行，不得影响必要的急救措施。

结语

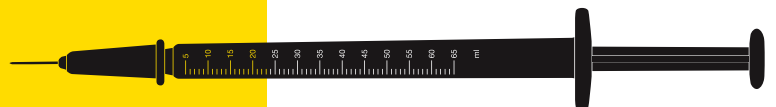
药物滥用与酗酒是需要谨慎看待的问题，因为这可能对船员、船舶和环境安全带来严重后果。尽管航运业已认知到这个问题，并采取步骤回应，但此类事件仍时有发生。

为进一步解决此问题，应加大预防方面的力度，包括提高船员间对于药物滥用和酗酒危害的认知，提供相关教育和训练，并提倡零药物与零酒精的职场环境。有些船东已制定药物与酒精咨商及戒瘾计划，这些计划为药物和酒精成瘾船员提供匿名的支持与协助。

然而，确保船员的健康福祉亦同样重要。若船舶实施禁酒措施，引进其他社交活动则有其必要性，这有助于减缓船员的烦闷或压力。若缺乏社交活动，可能导致船员为了排解无聊而受到酒精或药物的诱惑。



本协会已制作出海报，可供张贴于船舶上，协助推广药物与酒精使用指引。海报已连同本期的《船员观察家》寄出。若读者欲索取额外份数，请以电子邮件与我们联系：
brtanniacomunications@tindallriley.com.



在船舶航行期间维护 肝脏健康的重要性

肝脏对于人体的健康极具重要性，应当细心照护。本文详述了船员为避免罹患肝病所应知悉的要点。

肝脏的功能

肝脏是人体内最大的脏器，这个最大的人体器官具有多个重要功能，例如：代谢药物及排除毒素，将食物转换成能量，储存维生素、脂肪、糖分、矿物质和制造胆汁。

常见的肝病种类

大多数的肝脏疾病肇因于饮酒、肥胖和病毒性肝炎，因此大多数皆能事先防范。英国公共卫生部在其近期公布的报告中强调，由于在COVID-19疫情期间饮酒，导致罹患肝病人数较2020年增加了将近21%。



因此，现在正是提高船员意识的机会，让他们了解肝脏疾病的潜在症状。

肝脏会受到不同疾病的影响，包含：

肝炎 病毒（A型、B型、C型、D型与E型肝炎）或其他因素（请参照第5页）造成肝脏发炎

肝硬化 肝脏长期受损而形成瘢痕，例如：酗酒或慢性肝炎

脂肪肝 重度饮酒可能造成脂肪积聚于肝脏，但非酒精性脂肪肝(NAFLD)的罹病率逐渐增加，这类肝病是由肥胖和糖尿病等因素导致。

肝癌 源自肝脏或身体其他部位转移而来的恶性增生。

如何防范肝脏疾病？

预防是维持肝脏健康的关键，为了防范肝脏疾病，船员可采取以下步骤：



接种疫苗 接种A型与B型肝炎疫苗，保护自己免受病毒感染



养成良好卫生习惯 经常洗手，尤其是处理食材及用餐前洗手，避免饮用不洁的水或食物



避免饮酒过量 克制饮酒量（世界卫生组织建议每周摄入量以14个单位为上限）。酒类摄入量应遵循公司根据业界和医疗指引所制定之酒精政策



健康饮食 饮食涵盖多样化的蔬果、豆类（例如：小扁豆和豆子）、坚果与全穀类食物



规律运动 利用船上的健身房，每周进行150–300分钟的中强度有氧运动，以及两项强化肌力的运动



安全性行为 使用保险套等保护措施，防范B型肝炎和其他性传染病的传染



注射针头安全处理作业 避免共享注射针头或其他注射装置，此举可能增加罹患C型肝炎或其他血液传染病的风险

常见的肝病症状

肝病通常会出现类似的状况，包括：

- 疲倦和虚弱
- 黄疸（皮肤与眼睛泛黄）
- 腹痛与腹胀
- 恶心与呕吐
- 食欲不振与体重减轻
- 深色尿液与灰白色大便
- 皮肤搔痒
- 容易瘀青与出血

如果出现任何肝病相关症状，应立即采取行动 – 务必咨询专业医护人员，由他们评估状况，进行诊断并给予适当治疗。

照顾肝脏：船员与船上生活

为避免罹患肝病，请依照下列预防方法，照顾自己的肝脏健康。航运业者亦应考虑推广船员的体适能，藉此促进船上船员的健康，且船员应在其母国接种必要的疫苗。

肝病对于所有人来说都可能是潜在风险，但若能了解如何保护自己的肝脏并维持健康，知晓常见的肝病症状，并在症状发生时尽早寻求医疗照护，便可主动采取措施捍卫肝脏的健康。



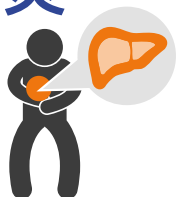
这项建议是与「Future Care」与「International SOS」合作汇编，这两家机构为全球数以万计的客户与健康与安全方面的解决方案，且全天候地为世界各地的商船提供优质的医疗建议和协助，藉此提升海上船员的健康与福祉。

病毒性肝炎为肝脏发炎所致

这张由International SOS制作的海报点出了多项关键事实，海报可在于此网址下载：
<https://bit.ly/cwhepatitis>

病毒性肝炎的事实

肝炎是因肝脏发炎所致



每30秒
就有1人死于
肝炎相关疾病*



肝炎遍及
世界各地

造成肝炎的主要病毒有5种：**A B C D E**

肝炎如何散播？



粪口途径传播

遭污染的食物和饮用水
生食或未煮熟的食物
污染物



血液途径传播

接触到受感染的体液 – 血液或精液
共享注射针头和针筒传染
遭感染母亲传染给腹中胎儿



人与人的接触

与感染者发生性行为
患者传染给父母或照顾者

常见肝炎症状



- 发烧
- 疲倦
- 食欲不振
- 恶心/呕吐
- 腹部不适/腹痛
- 黄疸(皮肤与眼睛泛黄)、深色尿液



请就医并接受检测！

许多带原者没有出现肝炎症状，但仍可能散播疾病

预防肝炎！



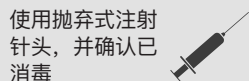
用干净的水与肥皂洗手



选择安全的食物和饮用水



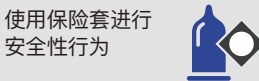
养成良好的卫生习惯，并妥善处理废弃物



使用抛弃式注射针头，并确认已消毒



切勿共享牙刷及刮胡刀等个人用品



使用保险套进行安全性行为



可施打疫苗，预防A型与B型肝炎
已有E型肝炎疫苗可供施打，但仅限于中国**

了解自身所面临的风险，与医生讨论并接种疫苗



Source:
* World Hepatitis Day 2023 <https://www.worldhepatitisday.org/>
** World Health Organization - Hepatitis E Fact sheet

DISCLAIMER: This infographic has been developed for educational purposes only and is correct at the time of publication. It is not a substitute for professional medical advice. Should you have any questions or concerns about any topic in the infographic, please consult your medical professional.
© 2023 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.

Scan this QR code to watch the hepatitis video or go to: <https://vimeo.com/44145981>



机舱失火： 油品泄漏 或洒出



机舱失火是船舶的重大危害，可能导致船舶严重毁损，危及船员性命，并酿成高代价的延误。

根据国际海事组织(IMO)的研究，商船发生的火灾中，有30%至50%的起火源为机舱，其中70%为漏油所导致。

本协会发现此类事件层出不穷，故本指引着重于油品泄漏或洒出所造成的机舱火灾。

油品火灾为高热表面或火花点燃易燃性油气而发生。油经过加热或溢出、溅出时会形成油气。油气起火的最低温度，称为最低自燃温度(MAIT)。不同油品的最低自燃温度各有不同，但通常约为250°C。

高压喷油会即刻燃烧，而液态油渗漏则会在几秒后点燃。这是因为油蒸发并形成易燃浓度的蒸气需要时间。





为避免油品火灾发生，防范用油系统漏油是很重要的课题，而且有助于预防易燃蒸气的累积。下列几点亦应加以考虑：

- 引擎和其他设备用油应维持在建议的油位
- 船艙应保持干净与干燥
- 吸油布应按照船舶废弃物管理计划进行处理
- 定期检查软管与密封物是否有裂缝，任何细微裂缝应即刻修复
- 妥善保养燃油系统连接处以避免渗油
- 高热表面应加以包覆或遮盖，以免成为起火源。海上人命安全公约(SOLAS)规定，接触到油品且温度高于220°C的表面须进行隔离处理

此外，使用船上焚化设备焚烧废油沉淀槽内累积的淤渣时，可能引发油品火灾。故进行此项流程时，应留意以下几点：

- 从开放式系统排放废油时必须全程有人监控，但此项作业不得在高热表面周围进行，以免引发即刻性火灾
- 不得擅自改造速闭阀等系统功能，应按照设计使用，并定期检测
- 不得从开放式系统排油
- 不得在海象严峻期间操作焚化设备
- 滴盘和防溅器应保持清洁与干燥
- 在安装排水管或喂槽的铁丝网时，应避免阻碍流动
- 排放管应保持干净

机舱起火可能会导致船舶和船员遭受严重危害，并造成严重毁损、人员伤亡及财物损失。上述指引有助于船东与船员防范机舱火灾，保护船舶与船员。若会员需要这方面的进一步指引，请与Britannia损害防阻部门联络。

船上携带型电动工具安全指引经常遭到忽视，而此举可能导致船员的眼睛、胸部和手部受伤。遗憾的是，虽然在例行维修期间使用电动工具，可经由采取适当的防护措施加以避免伤害发生，但这些伤害仍有可能致命。

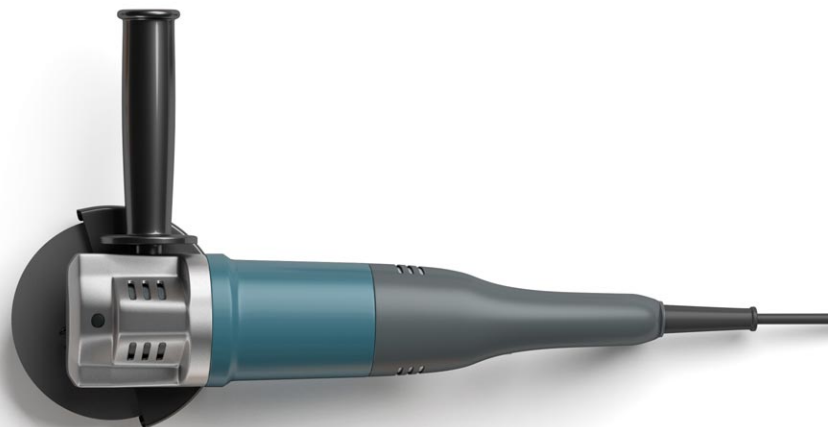
安全使用 携带型电 动工具与 设备

目前已知的主要问题，包括取下除锈器的安全护套及安全防护装置，或是擅自改造致使安全防护装置失效。船员也会使用电线、胶带或其他方法，自行改造或旁通工具上的安全切断装置。电动工具因整体维护不佳而面临类似的情况，包括线路故障。



为减少误用研磨机和其他电动工具而酿成的事故，本协会整理出以下建议（涵盖范围非属详尽）：

- 使用前，所有工具都应进行日常检验和安全检查
- 切勿改造或取下任何工具的安全防护装置
- 操作各种工具前，应先确认安全切断装置运作正常
- 测试并目视检查电动工具线路和整体状况，以确保安全
- 在船上使用任何电动工具时，所有使用者皆须穿戴适用的面罩、护目镜、护耳装置和适用类型的安全手套
- 提供全体人员工具安全使用综合训练，并进行工作前风险评估
- 电源线若穿过门口，门应保持开启
- 暂停工作时，应切断设备电源，并安全放置或妥善存放



- 应告知船员，高速转动工具的使用时间以30分钟为限，但风险评估指出使用时间较短时除外
- 确保针对材质选用合适的圆盘，并以正确转速运作 – 圆盘需以指定的每分钟最高转速 (RPM) 运作，不得超过此转速上限
- 研磨机之圆盘若有磨损应予以更换，以免反冲
- 在软管段之间安装链环或类似机制，以防止气压管破裂及后续的软管甩动状况，亦得使用可关闭管路的安全阀
- 工具配件（钻头或圆盘等）应妥善固定在工具上



在船上使用任何电动工具开始前，应妥善考虑上述内容，并作为详细风险评估的一部份。



BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855

britanniapandi.com
britanniacommunications@tindallriley.com

