

Chapter 8

Kaligtasan at Kalusugan ng Marino

Matagal nating pinapangarap na maging opisyal pero marami sa atin ang maagang natitigil sa pagbabarko bago pa maging kapitan o chief engineer ng barko.

Nangyayari ito kung naaksidente tayo sa barko o nagkaroon ng malubhang sakit.

Subali't maiiwasan natin ang mga ito.

Upang maiwasang maaksidente sa barko, marapat nating itanim sa ating isipan ang kahalagahan ng kaligtasan o safety consciousness sa ating trabaho habang nag-aaral pa lang tayo.

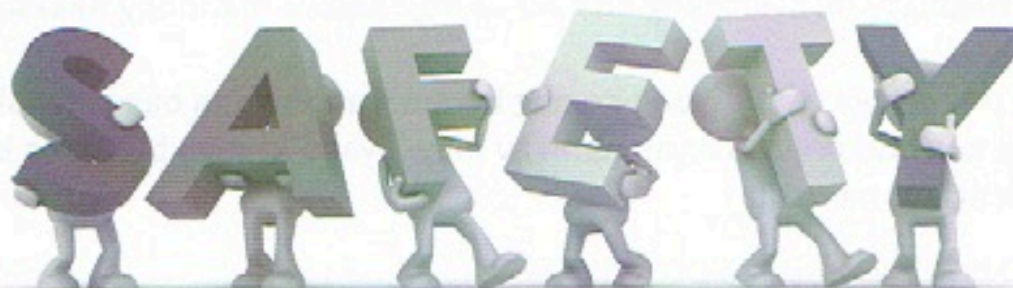
A. Safety Consciousness

Maraming aksidente sa barko ay bunga ng kawalan ng safety consciousness ng crew.

Kailangang ma-develop o malinang sa ating isipan ang kahalagan ng kaligtasan na tulad ng pangangailangan sa pagkain ng ating katawan.

Kung nagugutom tayo awtomatikong naghahanap tayo ng pagkain; gayundin dapat sa kung anuman ang gagawin natin sa barko, awtomatiko nating naiisip ang ating safety at kaligtasan ng ating kapwa marino, mga kargamento at pati na ating barko.

Para patibayin ang kaisipan nating ito, malaki ang magagawa ng ating principal. Tungkulin nito na tiyakin ang ating proteksyon at kaligtasan habang nasa barko tayo. Tungkulin naman nating sumunod sa itatakda ng ating principal na regulasyon para sa ating proteksyon at kaligtasan.



Kasama rito ang mga safety standards at procedures sa barko. Kaya marapat nating napag-aralan ang safety manual ng ating barko at relihiyosong tuparin ang mga nakasaad dito para na rin sa ating kaligtasan at kalusugan tulad ng mga sumusunod:

1. Dapat tayong magsagawa ng **risk assessment** sa tuwing hinihingi ng sitwasyon. Tinutukoy dito kung paano nangyayari ang aksidente, sanhi ng injuries at banta sa kalusugan ng mga gawain sa barko. Karaniwang may mga standard forms na ginagamit sa risk assessment na makakatulong sa paggawa natin nito.
2. Pagpapatupad ng mga **safe working practices**: pagsunod sa mga **health and safety signs** na nakalagay sa mga angkop na lugar sa barko paggamit ng **“permit to work” system** o paghingi ng nakasulat na permit mula sa senior officer sa tuwing gagawa tayo ng maseselang trabaho sa barko tulad ng paggawa sa matataas na bahagi o labas ng hull ng barko, boilers, ‘hot work job’, unmanned machinery spaces, enclosed spaces at pagtetest ng elektrikal ng barko.
3. Paggamit ng **protective equipment** gaya ng mga **life saving devices** sa tuwing gagawa ng mga delikadong trabaho sa barko. Dapat ang mga kagamitang ito ay nasa standard; maayos ang fitting o adjustable; compatible sa iba pang kagamitan na gagamitin natin; madaling mahagilap, well-maintained at maayos na nakatago; at libre sa crew.

Bawat barko ay may mga partikular na safety manual depende sa uri nito, kung oil tanker, gas tanker, o bulk carrier. Bukod pa sa safety manual nito, kailangan ding pag-aralan ang mga IMO Conventions na nagtatalakay ng mga safety rules and regulations sa bawat partikular na tipo ng barko.

Kasama sa mga Conventions ng IMO ang mandatory na pagkuha natin ng training na Medical Emergency and First Aid (MEFA) bago pa sumakay para malaman natin ang dapat gawin sa mga karaniwang emergency sa barko at magbigay ng kaukulang first aid sa mga kapwa marinong naaksidente.

Bahagi rin ng mga regulasyong ito ang immunization natin bago sumakay lalo na kung ang barkong sasakyan natin ay may biyahe sa mga bansa na kilala sa mga partikular na sakit.

Lahat ng mga regulasyong ito ay naglalayong tiyakin ang ating kalusugan at kaligtasan sa barko. Dapat nating pag-aralan ang mga ito upang maiwasan ang mga aksidente sa barko na maaaring ikabaldado natin o, kung mamalasin, ikasawi pa natin.

B. Kalusugan ng Marino

Isa pang kadalasang sanhi nang biglaang pagtangga ng opisina na isakay tayong muli ay mas mahigpit na ang maraming principal ngayon. Natural na umiwas sila sa mas malaking gastos kaya handa silang gumastos sa ating medikal kaysa gumastos sa pagpapauwi sa atin kapag tayo nagkasakit sa barko.

Di-tulad dati na di-mahigpit sa medikal, may mga sakit o medical condition ngayon na kapag nakita ng opisina sa resulta ng ating Pre-Medical Employment Exam (PEME), hindi na tayo pasasakayin muli.

Marami sa mga sakit na magpapatigil sa atin sa pagbabarko ay bunga na rin ng katangian ng ating trabaho at buhay natin sa barko—napupunta tayo sa mga lugar na may iba’t ibang klima at, kung minsan, sa mga bansang may mga epidemya; mahilig tayo sa karne, matataba, maaalat at matatamis na pagkain; limitado ang ating gawaing pisikal, marami sa atin ang naninigarilyo at umiinom ng alak; at malayo tayo sa ating mga mahal sa buhay – mga kondisyon na nagdudulot ng iba’t ibang sakit.

Ayon sa mga pag-aaral, ilan sa mga karaniwang sakit at disorder ng mga marino ang mga sumusunod:

1. **Hypertension.** Karaniwang bunga ito ng stress, paninigarilyo, kulang sa ehersisyo, at pagkain ng matataba at maalat na pagkain.
2. **Hand Arm Vibration Syndrome or HAVS.** Kadalasang nakukuha ito ng mga marinong gumagamit ng mga kagamitang nagdudulot ng syndrome na ito tulad ng needle guns at grinders.
3. **Pandemic and Epidemic Diseases.** Dahil dumadaong tayo sa iba’t ibang pantalan sa buong mundo, may mga sitwasyong nahahawa tayo sa mga sakit na malaganap sa lugar tulad cholera, malaria, tuberculosis, yellow fever at iba pa.

4. **Cardio-Vascular Disease or CVD.** Bunga rin ito ng stress, genes (nasa lahi), edad at di malusog na lifestyle.
5. **Sexually Transmitted Disease (STD).** Dahil sa malayo sa asawa, marami sa marino gumagamit ng sex workers dahilan para mahawa ng STD halimbawa chlamydia, gonorrhea, syphilis, trichomoniasis, genital herpes at ang nakamamatay na HIV/AIDS.
6. **Musculoskeletal Disorder or MSD.** Injuries o pananakit ng bahagi ng katawan tulad ng joints, ligaments, muscles, nerves, tendons, leeg, likod at binti bunga ng biglaang pagbubuhay ng mabibigat na bagay.
7. **Cancer.** Karaniwan dito ang kanser sa baga, balat, utak, renal, leukemia at lymphoma bunga na rin ng labis na exposure sa mga nakalalasang substances, and smoking among others make seafarers unsafe.
8. **Diabetes.** Bukod sa genetics, nakukuha rin sa pagkain ng highly caloric diet, kawalan ng pisikal na ehersisyo at chronic stress.

Ilan sa mga ito gaya ng “high blood” (hypertension), sakit sa puso (CVD), diabetes ay maiiwasan sa pamamagitan ng pagbabago ng ating lifestyle: pag-iwas sa karne, matataba, maaalat at sobrang tamis na pagkain; regular na ehersisyong pisikal; at pagtigil sa paninigarilyo at paglimita sa pag-inom ng alak.

Kaugnay ng pagkain, payo ng mga eksperto na dagdagan ang pagkain ng prutas at gulay. Sa halip na karne, mas kumain ng isda, tinapay, beans, potatoes, rice, pasta and cereals. Gumamit din ng olive o vegetable oil kaysa butter o meat fats.

C. Homesickness, Depression at Boredom

Dahil na rin sa trabaho natin na malayo sa ating mga mahal sa buhay sa mahabang panahon, karaniwang nakararanas tayo ng homesickness, depression, at boredom sa barko.



Bukod sa kondisyong ito na magdudulot sa atin ng sakit, apektado rin nito ang ating emotional at mental health. Nagbubunga ito ng matinding kalungkutan na sanhi naman ng mental fatigue na delikadong maranasan kung tayo ay naka-duty.

Hindi tulad sa physical fatigue, hindi lang sapat na tulog ang kailangan kapag may mental fatigue. Kailangan mapawi ang kalungkutang dulot ng homesickness, depression at boredom

Ano ang dapat gawin para mawala ang mga ito? Payo ng mga eksperto na gawin ang mga sumusunod:

- a) huwag ihiwalay ang sarili sa iba;
- b) makipagkaibigan sa kapwa marino sa barko;
- c) mag-exercise;
- d) gawing busy ang sarili;
- e) libangin ang sarili: magbasa ng libro, makinig ng music o magkaraoke, o manood ng pelikula.

Dagdag pa, maraming barko ang may Internet connection na sa ngayon. Malaking bagay kung may Internet access ang marino para maging madali ang komunikasyon sa mga mahal sa buhay at, higit pa, malibang.

Kaugnay nito, tayong mga Pilipino ay likas na masayahin at palatawa. Malaking tulong din kung magdadala tayo sa barko ng mga aklat na mga jokes na nakalilibang basahin.

Marami sa nakararanas ng homesickness, depression, at boredom ang bumabaling sa chain smoking, pag-inom ng alak at overeating. Iwasan ang mga ito; maaring mag resulta ito sa mas malaking problema sa atin sa kalaunan.