



#### 4. Importància de la bona higiene en el sector marítim pesquer.

- **Bona qualitat de la pesca:**  
és essencial mantindre la higiene des de la captura fins al processament per a evitar que el peix es descomponga ràpidament i per a conservar-ne les propietats nutritives i organolèptiques.
- **Seguretat alimentària:**  
garanteix que el producte és segur per al consum.
- **Prevenió de plagues:**  
evita atraure insectes i rosegadors que puguin contaminar els peixos i el medi ambient a bord.
- **Salut i benestar de la tripulació:**  
la neteja periòdica dels espais comuns, dels banys i de les zones de cuina és vital per a previndre malalties i crear un ambient més confortable per a la tripulació.
- **Seguretat de la navegació:**  
mantindre un vaixell net també vol dir evitar accidents.



Escanegeu el QR i accediu a les adreces provincials i locals de l'ism:



# NETEJA, PER BABORD

## HIGIENE INDIVIDUAL I COL·LECTIVA A BORD D'UN VAIXELL.



## HIGIENE INDIVIDUAL I COL·LECTIVA A BORD D'UN VAIXELL.

La higiene a bord és el conjunt de pràctiques de neteja, de desinfecció i d'ordre que s'apliquen en un vaixell. Inclou la higiene personal, la manipulació segura dels aliments, l'aigua potable i el control de residus.

És fonamental per a previndre malalties, evitar contagis, mantindre un entorn segur i garantir el bon funcionament de les activitats a bord. La vida en un vaixell implica conviure en espais reduïts, amb recursos limitats, amb persones de diferents cultures i idiomes, i durant llargs períodes de temps.



### 1. Higiene individual (del tripulant).

La higiene personal és responsabilitat de cada treballador del mar i afecta directament el benestar de tota la tripulació.

#### A. Higiene personal.

- Dutxeu-vos diàriament o amb la freqüència que els recursos del vaixell ho permeten.
- Utilitzeu roba personal i roba de treball neta en la mesura que siga possible.

#### B. Rentat de mans freqüent.

Especialment, abans de menjar, després d'anar al bany i després de manipular substàncies tòxiques o químiques.

#### C. Roba adequada.

- Utilitzeu correctament l'EPI (Equip de Protecció Individual) segons el tipus de tasca.

#### D. Cura de la salut.

- Aviseu el responsable sanitari a bord (RSB) en cas de tindre febre, vòmits, diarrea o qualsevol símptoma contagiós.
- No vos automediqueu sense consultar abans el RSB o el metge del CRME.
- Mantingueu al dia les vacunes obligatòries.



### 2. Higiene col·lectiva (espais comuns del vaixell).

Estes pràctiques corresponen a normes que estableix el vaixell i són supervisades pel capità o per un altre responsable.

#### A. Neteja de les cabines i zones comunes.

- Netegeu periòdicament passadissos, banys, menjadors i cuines.
- Ventileu adequadament per a evitar que hi haja humitat, florit i males olors.
- Separeu zones netes i brutes (especialment en cuines i tallers).

#### B. Manipulació higiènica d'aliments.

- El personal de cuina ha de seguir unes normes sanitàries estrictes.
- Controleu la temperatura (refrigeració, congelació i cocció).
- Eviteu la contaminació creuada.
- Renteu i desinfecteu els estris després de cada ús.

#### C. Gestió correcta dels residus.

- Elimineu el fem i els residus d'acord amb les normes MARPOL.
- Eviteu que s'acumulen residus orgànics o químics.
- Utilitzeu adequadament els contenidors amb tapa.

#### D. Control de plagues.

- Inspeccioneu regularment les cabines i els rebostos.
- Eviteu deixar restes de menjar fora dels llocs permesos.
- Segelleu les zones per on pugen entrar insectes o rosegadors.

#### E. Sistemes de ventilació i d'aigua.

- Comproveu periòdicament el sistema de filtració d'aire.
- Apliqueu un tractament adequat als dipòsits d'aigua potable.
- Netegeu els equips de climatització.



### 3. Mesures de prevenció de malalties a bord.

#### A. Protocols de malalties contagioses.

- Aïllament del tripulant malalt.
- Ús de mascareta o EPI en els casos necessaris.
- Desinfecció de les zones utilitzades per la persona afectada.

#### B. Aigua a bord.

L'aigua a bord no és només per a beure; també s'utilitza per a la higiene personal, la cuina i la neteja. Si està contaminada, tota la tripulació pot caure malalta.

