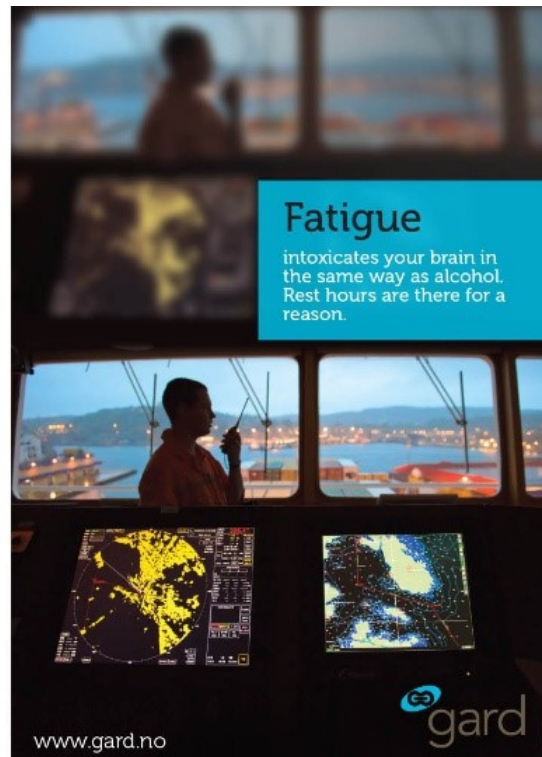


疲劳可危及生命

疲劳或者饮酒——在海上哪个更危险？答案是，它们一样危险。

FATIGUE OR DRINKING ALCOHOL

WHICH IS MORE DANGEROUS AT SEA?



疲劳，又称过度疲倦或疲乏，可能会影响判断力、反应时间和工作表现，这与适度饮酒的效果非常相似。我们需要认识到疲劳的危险，并确保有关休息时间的规定不仅仅是纸上谈兵。通过把疲劳管理作为我们安全文化的一部分，我们可协助尽量减少事故发生数和死亡人数。

希望了解更多情况，请参阅以下内容：

- [疲劳和现代海员](#)，Gard Insight 文章
- [疲劳事故，我们已经听厌了吗？](#) Gard Insight 文章
- [国际海事组织疲劳缓解与管理指南](#)，国际海事组织海上安全委员会 1014 号通函
- [疲劳](#)，防损海报