

享有安全的水和卫生间

29



为保持健康，你需要多喝干净的水，并在必要时上厕所。你还需要干净的水和肥皂来洗手。紧急淋浴和洗眼器也需要清洁、安全的水。

在要求工人加快工作速度、减少休息时间的同时，老板还经常拒绝给工人提供这些基本必需品。老板限制工人用水和上厕所，是导致工人生病的原因之一。工厂应做到以下几点：

- 为所有工人在工作区附近提供安全的饮用水，允许工人根据需要随时且不限量化饮用。
- 允许所有工人根据需要使用卫生间，无需获得许可、拿通行证或解释原因。和呼吸一样，上厕所是人体必需的活动。
- 增加厕位和便池，使工人不必排队等候。每个位置的使用者少了，也更容易保持卫生间清洁。
- 确保每个卫生间和厕位都有门，以保障使用者隐私。
- 在工厂各个卫生间、饮水处和饮食区安装配有肥皂和毛巾的水槽或洗手盆。
- 保证卫生间内卫生纸、肥皂和干净毛巾的供应。
- 在女性卫生间内备有卫生巾。女工也可以一起设置卫生用品共享储物柜，每个人使用后自觉补充。
- 雇用清洁工维护和清洁卫生间。

安全的水

如果你白天不想排尿，或只有少量尿液，那么就需要喝更多水。饮水不足的症状还包括：

- 口渴
- 头痛
- 感觉虚弱或头晕
- 膀胱或肾脏感染
- 恶心
- 肌肉痉挛
- 深色尿液
- 胃痛

如果你在高温环境中工作，靠近热的机器，或是工作令你出汗，那么一旦感到口渴你就应该喝水，否则可能中暑。孕妇需要喝更多水。更多由高温引起的健康问题的信息，请参阅“第15章：热和冷”。有关怀孕的更多信息，请参阅“第26章：生殖和性健康”。

饮水是提供身体所需液体的最佳方法。如果是喝茶、咖啡、酒精或可乐饮料，则保留在人体内的液体较少。所以要多喝白水。

每个工作区域都应有安全的饮用水和干净的杯子。水容器应标记清楚。如果工厂很热，饮用水必须冷却。

共用杯子容易造成感冒和流感等疾病的传播，因此工厂应提供干净的杯子。每次使用后，用温水和肥皂（或用十倍的水稀释的漂白剂）清洗杯子，并用清水涮干净。

急救用水

在使用或储存化学品的区域，必须备有紧急淋浴和洗眼设施。这些急救系统必须能够提供至少15分钟的干净水流。如果发生烧伤或接触化学品，用流动的凉水冲洗受伤或接触部位是减轻疼痛、减少伤害和恢复健康的最佳方法之一（见皮肤或眼睛接触化学品的急救）。如果水太少，这种治疗可能无效。



如果用于洗眼的水来自水箱，应每月换一次水，并每周冲洗水管。

洗手用水

所有工作场所都应有工人洗手的区域，并配有干净的水和肥皂。用干净的水和肥皂洗手可以防止疾病蔓延、保持伤口或烧伤处清洁，以及去除化学品。

卫生间附近也应备有洗手用水。工作区域有清洁的洗手用水，工人就可以在吃饭前或使用任何材料或化学品后洗手。洗手区域应贴上标签，并远离可能污染水的任何物品。所有洗手处都应有肥皂。

如果工作需要接触铅、染料或溶剂，洗手就更为重要——即使你工作时戴着手套。

请勿使用溶剂清洁双手。只用肥皂和水就好。



卫生间和小便池

工人必须能够在需要时使用卫生间。憋尿可能导致膀胱感染。这个问题对女性的影响大于男性，因为女性更容易膀胱感染。

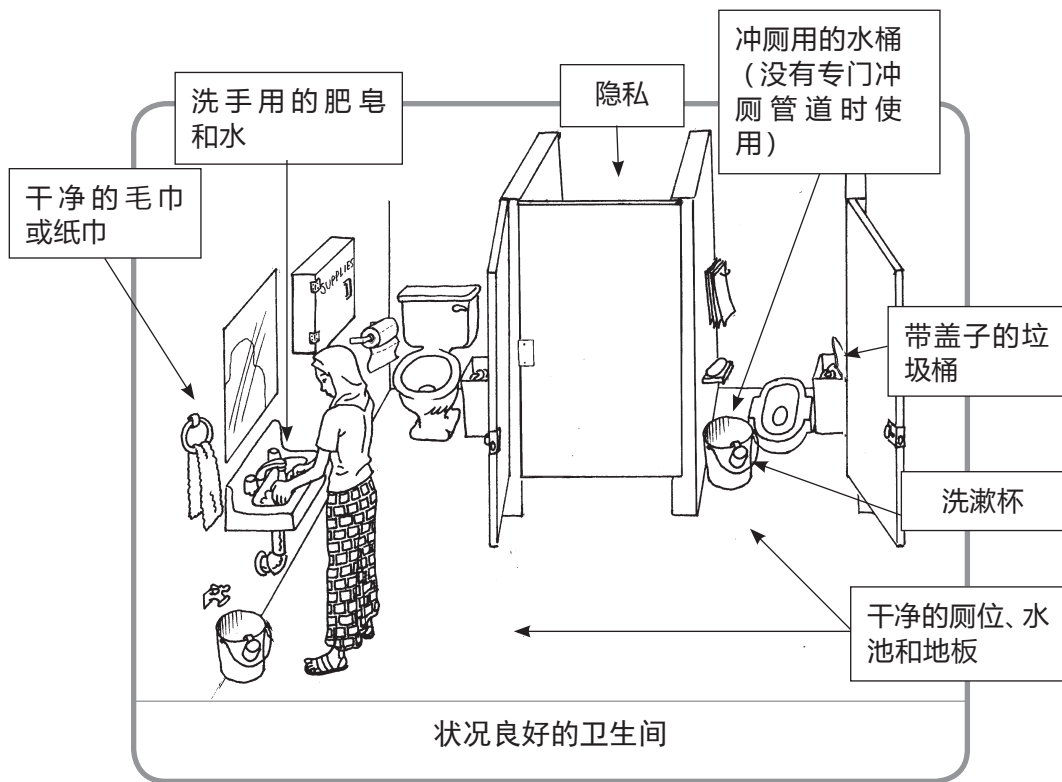
卫生间应靠近工作区；应有足够的厕位，这样工人就不用排队等候。根据工人总数，应至少满足每20名男性1个厕位，以及每20名女性1个厕位。大型工厂应在不同位置设置若干个卫生间，这样比只有一个大型卫生间要好。

老板有责任确保厕位、洗手池和洗涤区域保持清洁、维护良好，也有责任提供卫生纸和毛巾。垃圾桶应每天清空和清洁。工人如果发现卫生间出了问题，应告知主管和维护人员。

女性的需要

女性月经出血时，需要肥皂、水和隐私。如果在此期间她们无法更换卫生巾或清洗，则更容易感染。老板应在女性卫生间提供干净的布、棉布或卫生巾，以供女工使用。女性卫生间每个厕位应有带盖子的垃圾桶。

如果女性不经常排尿，则更容易膀胱或肾脏感染，也就是尿路（尿道）感染。如果及早发现，该病很容易治疗。但如果没有治疗，或女性继续憋尿，单纯的膀胱感染就可能发展成严重的肾脏感染。详见《妇女身边的医生》一书。



工人占领老板的卫生间

我叫艾琳娜，在墨西哥靠近美国边境的一家电子厂工作。过去，我们只有3个厕位，却要供300多名工人使用。我们不得不排队等候，卫生间也总是很脏。大家谈论工厂问题时，卫生间总是最让人困扰的事情之一。有一天，又有很多人排队，于是我对同事说：“我们去用老板办公室里的卫生间吧。”我们一起走进办公室，老板们很惊讶，问我们要干什么。我们说卫生间很脏，而且排长队。那一次，老板让我们用了他们的卫生间。



我们告诉其他工人，上厕所排长队时可以使用办公室的卫生间，于是大家都去使用。这让老板们生气了，他们说：“这是我们的卫生间，你们在工厂里有自己的卫生间。”我们回答说，我们的卫生间厕位不够，而且总是很脏。最后，老板为工人增加了10个厕位，还设法让卫生间变干净了。