

行政措施

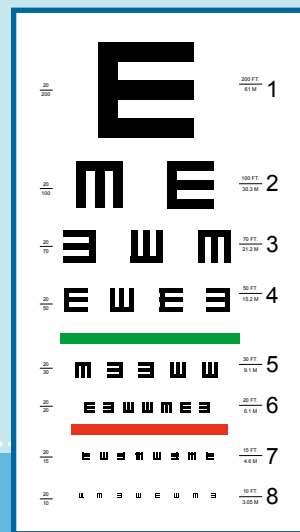
- 制定安全工作系统和指引，并定期监察雇员如实执行
- 提供适当的训练和指导，令员工认识工作中危害眼睛的因素、预防措施及选择和正确佩戴护眼器具
- 定期维修和保养，以确保工具、机械和通风系统等性能良好
- 轮流调配工作岗位及安排小休，避免员工长期接触危害因素
- 制定紧急应变措施，并定期进行演习

佩戴适当的护眼用具

- 根据《工厂及工业经营(保护眼睛)规例》，雇主及雇员须就防护设备而负有责任

健康监察

- 建议接触第3B及4类激光的雇员，每12个月进行身体检查一次，包括一般体格检查及验眼，确保员工适合从事工作及在需要时改善职安健措施

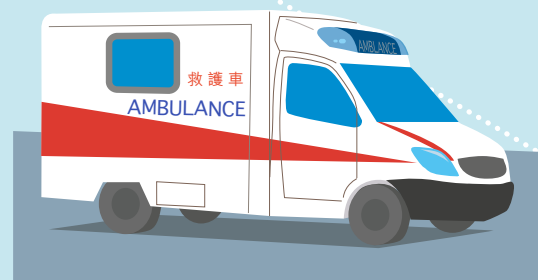


3 眼睛受伤的急救处理

- 若眼睛不慎被异物或化学品所伤，应保持镇定及尽速处理：

- 立刻用大量清水冲洗受伤的眼睛，以便冲出异物或稀释化学品
- 如伤者佩戴隐形眼镜，切勿尝试把镜片取出，以免加深损伤
- 用清洁的敷料轻覆盖眼部，尽快送往医院治理

- 若眼睛被硬物撞伤，应立即送往医院治理



劳工处相关刊物

- 使用显示屏幕设备的健康指引
- 使用电脑工作的指南
- 使用显示屏幕设备的工作守则
- 工作守则 - 气体焊接及火焰切割工作的安全与健康
- 工厂及工业经营<保护眼睛>规例简介
- 工业经营中从事危险职业员工的身体检查指引



劳工处职业健康诊所



观塘职业健康诊所
电话：2343 7133



粉岭职业健康诊所
电话：3543 5701

查询

如对本单张有任何疑问或查询其他职业健康事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041
传真：2581 2049
电邮：enquiry@labour.gov.hk

亦可透过互联网，查阅劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处的网址：www.labour.gov.hk。

投诉

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。所有投诉均会绝对保密。



工作与护眼



劳工处
职业安全及健康部



办公室篇

雇员长时间使用显示屏幕设备工作，容易出现眼睛疲劳，影响工作效率。下列提供的措施，能减低眼睛疲劳，令工作得心应手。

1 风险评估

- 根据《职业安全及健康(显示屏幕设备)规例》，工作地点的负责人须为工作地点的工作间作出风险评估，决定现行预防措施是否足够，并将评估结果纪录保存下来(详情请参阅「使用显示屏幕设备的工作守则」)

2 工作间设备

- 影像的**光度和对比度**应调校至舒适的效果
- 显示的**字体**大小适中，字里行间须有足够的空间
- 屏幕**应可调校倾斜度，避免反光或眩光
- 屏幕的最顶一行字样宜在或略低于眼睛的水平，并保持约35-60厘米的**视距**
- 座椅**和靠背的高度应可调校，以配合屏幕的高度和位置
- 如需透过阅读文件输入资料，应使用**文件架**，令文件与屏幕大致在同一平面，减低眼睛再重新聚焦而引致眼睛疲劳



3 工作环境

- 办公室应有适当的照明，照明度为300至500勒克司(Lux)
- 屏幕应与窗户或其主要光源成直角，并善用窗帘遮挡阳光，避免反光或眩光令眼睛不适

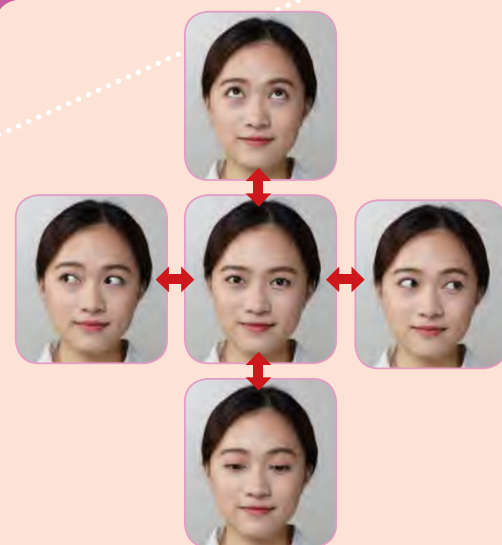


4 工作编排

- 应安排小休或交替进行电脑及非电脑的工作，舒缓因持续使用电脑所导致的眼睛疲劳

5 舒缓眼睛

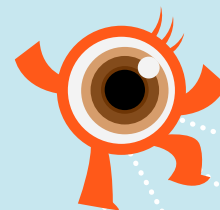
- 如长时间观看电脑屏幕，可间歇望远处景物，及进行眼部运动，舒缓眼睛疲劳



眼望前方，双肩放松垂下，双眼向上望，再慢慢向下，然后双眼向左、再向右望。



眼望前方，双肩放松垂下，闭目及紧锁双眉，然后慢慢放松。



工厂及工地篇

因工作而引致眼部受伤的风险绝不能忽视。眼睛受伤会影响视力，严重时更可引致失明。因此雇主及雇员应采取适当的预防措施，避免眼部受伤。

1 工作时引致眼部受伤的常见原因

- 被弹出物件所伤，例如切割工序产生的飞射碎屑
- 被硬物撞伤
- 被化学品灼伤，例如腐蚀性液体或气体
- 暴露于有害光线，如激光、电离辐射、紫外光等，可引致眼疾如热内障、电光性眼炎等



2 预防眼睛受伤

雇主和雇员应紧密合作做好预防措施，避免眼睛受伤。

风险评估

- 辨识现存或潜在危害眼睛的因素，制定相应控制措施。记录评估结果，不时检讨，并予以修订



消除

- 消除产生危害因素的工序，例如：使用工具取代腐蚀性的通渠剂来清除淤塞的沟渠

替代

- 选用其他较安全的物料、工具或机械作替代，例如用较温和的清洁剂代替强硷清洁剂

环境控制措施

- 保持良好通风系统，避免空气中化学品积聚而刺激眼睛
- 提供充足的照明，防止意外和保护视力