

# 预防工作时中暑的 风险评估



劳工处  
职业安全及健康部



本小册子由劳工处职业安全及健康部印制

---

2009 年 3 月版

本小册子可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取。亦可于劳工处网站[http://www.labour.gov.hk/public/content2\\_9.htm](http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm)下载，有关各办事处的详细地址及电话，可参考劳工处网站 <http://www.labour.gov.hk/tele/osh.htm> 或致电 2559 2297。

欢迎复印本小册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如需复印，请注明录自劳工处刊物《预防工作时中暑的风险评估》。

# 预防工作时中暑的 风险评估

# 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 引言              | 3  |
| 如何使用核对表         | 4  |
| 热压力评估核对表        | 5  |
| 热压力评估核对表 (参考例子) | 10 |
| 其他刊物            | 13 |
| 咨询服务            | 13 |
| 投诉热线            | 13 |

# 预防工作时中暑的风险评估

## 引言

在高温的室内或室外环境中,尤其在炎热和潮湿的夏天里,从事体力劳动工作的工人会有中暑的危险。要预防中暑,雇主应就工作地点的热压力风险安排适当的评估,并根据评估结果采取有效的预防措施。在大多数的情况下,进行这些风险评估相当容易,并可使用核对表协助。本小册子提供一份核对表的样本作参考。

雇主可委任一名熟悉工作地点的工作情况并对热压力有基本职安健知识的人士,以核对表进行风险评估。

## 如何使用核对表

- 填妥第 I 部分的工作地点资料，简述工作过程。
- 第 II 部分列举多项问题，涉及七项风险因素，包括温度、湿度、热辐射、空气流动、工作量、衣物和适应。小心细阅问题，并选取合适的方格作答。

问题以「是」作答，表示可能有潜在的热压力风险；愈多问题以「是」作答，则表示潜在的风险愈高。

- 在第 III 部分摘要评估结果，并建议适当的控制措施及其执行时间。在按所识别的风险因素而制订具体的控制措施时，可参考在第 II 部分所列出有关控制措施的例子。
- 本小册子亦提供一份评估某项户外工作活动时填妥的核对表作为例子，让读者作参考。
- 若对所建议的措施能否有效控制风险存有怀疑，例如：部分有关或类似的措施已经施行，或工人工作时要穿著个人防护装备(如呼吸器具和不透气的防护衣物)等，便应考虑是否需要安排一名具有有关热压力风险评估的知识、经验及资格(包括使用适当仪器量度热压力参数及分析有关结果)的人士，作详细及全面的风险评估。

# 热压力评估核对表

## 第 I 部分

机构 / 部门名称 : \_\_\_\_\_

工作位置 : \_\_\_\_\_

工人数目及

工作描述 : \_\_\_\_\_

## 第 II 部分

|   | 风险因素                                  | 是                        | 否                        | 针对风险因素的特定控制措施例子   |
|---|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 1 | 温度                                    |                          |                          |   |
|   | 工作地点是否位于户外？                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"><li>- 留意天气报告。当「酷热天气警告」生效时，加强控制措施，例如：在可行的情况下，将工作重新编排至日间较凉的时段(如在上午十时前或在下午四时后)和较凉的地点；安排更频密的休息时段(如每次进行20-40分钟工作后作出适当休息)；在工作地点附近提供有上盖的休息地方；为工人提供饮用水并提醒他们多饮水，及留意其身体状况等。</li><li>- 消除或重置热空气的源头。</li><li>- 抽走工作地点的热空气。</li><li>- 为工作地点提供空气调节。</li></ul> |
|   | 工作地点是否直接受户外环境的气温影响？(例如：工作地点依靠打开窗户作通风) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
|   | 工作地点的气温是否通常超过摄氏 32 度？                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |
|   | 是否感到工作地点的空气酷热？                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   |

|   |                     |                          |  |
|---|---------------------|--------------------------|--|
| 2 | <b>湿度</b>           |                          |  |
|   | 工作地点是否直接受户外的潮湿环境影响？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 留意天气报告。当天气潮湿时，加强上述的控制措施。</li> </ul>  |
|   | 工作地点的相对湿度是否通常超过85%？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 抽走工作地点的蒸气或湿气，尤其是在密闭地区的工作地点。</li> </ul>   |
|   | 是否有任何会产生蒸气的源头/设备？   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 使用合适的通风系统，例如空调和/或便携式的风扇，以增加空气流动。</li> </ul>  |
|   | 工人的皮肤是否全湿？          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 穿著薄而透气的衣物。</li> </ul>  |
| 3 | <b>热辐射</b>          |                          |  |
|   | 工人是否在阳光直接照射下工作？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 在可行的情况下，在工作位置设置上盖/遮蔽处。</li> <li>- 在不构成安全问题的情况下，穿著以天然质料制成的浅色而宽身的衣物。</li> <li>- 在建筑地盘内，戴上浅色的安全帽。在其他的工作地点内，戴上阔边帽遮挡阳光照射面部及颈部。</li> <li>- 留意天气报告。当紫外线指数偏高时，适当地加强遮阴设施及减少户外工作。</li> </ul> |

|          |  |                          |                          |  |
|----------|--|--------------------------|--------------------------|--|
|          | 是否有热的源头/发热的设备(例如:火、烧焊、灼热的表面及机械)在工人附近的位置? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 隔离发热的设备。</li> <li>- 使用合适的物料遮盖设备上的辐射面(尤其黑色或深色的表面)或使用不带有辐射面的设备。</li> <li>- 设置合适的屏障,把辐射热反射至远离工人的位置。</li> <li>- 为工人提供反光保护衣物。</li> </ul> |
| <b>4</b> | <b>空气流动</b>                              |                          |                          |  |
|          | 在酷热环境下,工作地点的空气是否静止不动?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 使用适当的通风系统,例如空调和/或便携式的风扇,以增加空气流动。</li> </ul>   |
|          | 是否有温暖或热的气流吹向工人?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 确保热气流远离工人。</li> </ul>   |
| <b>5</b> | <b>工作量</b>                               |                          |                          |  |
|          | 工作量是否沉重?(例如:携带重物行走一段长距离)                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 提供机械辅助工具,以减低工人的体力需求。</li> </ul>   |
|          | 工人是否急速地从事剧烈的体力工作?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 重新编排工作,以减低工人身体移动的剧烈程度及速度。</li> </ul>  |

|   |                  |                          |                          |   |
|---|------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 6 | 衣物               |                          |                          |   |
|   | 工人是否穿著厚或不透氣的衣物？  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 穿著薄身而透氣的衣物。</li> <li>- 將涉及穿著厚或不透氣衣物的工序安排至日間較涼的時段進行。</li> </ul> |
| 7 | 适应               |                          |                          |   |
|   | 工人是否仍未适应酷热的工作环境？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 从较轻的工作量或较短的工作时间开始，在数日内逐步增加工作量或工作时间，让工人逐渐适应。</li> </ul>         |

### 第 III 部分

甲) 风险评估结果摘要：

---

---

---

乙) 控制措施及执行时间的建议：

---

---

---

评估员：\_\_\_\_\_

签署：\_\_\_\_\_

评估日期和时间：\_\_\_\_\_

## 第 I 部分 热压力评估核对表(参考例子)

机构 / 部门名称：甲乙丙建筑公司

工作位置：XXX 街 123 号

工人数目及  
工作描述：两名工人于 2009 年 6 月以人手挖掘一条壕沟，以便敷设喉管。

## 第 II 部分

|   | 风险因素                                  | 是                                   | 否                                   |
|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | <b>温度</b>                             |                                     |                                     |
|   | 工作地点是否位于户外？                           | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | 工作地点是否直接受户外环境的温度影响？(例如：工作地点依靠打开窗户作通风) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | 工作地点的气温是否通常超过摄氏 32 度？                 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | 是否感到工作地点的空气酷热？                        | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 2 | <b>湿度</b>                             |                                     |                                     |
|   | 工作地点是否直接受户外的潮湿环境影响？                   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | 工作地点的相对湿度是否通常超过 85%？                  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | 是否有任何会产生蒸气的源头 / 设备？                   | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | 工人的皮肤是否全湿？                            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

|   |  |                                     |                                     |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 3 | <b>热辐射</b>                                   |                                     |                                     |
|   | 工人是否在阳光直接照射下工作？                              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | 是否有热的源头 / 发热的设备 (例如：火、烧焊、灼热的表面及机械) 在工人附近的位置？ | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4 | <b>空气流动</b>                                  |                                     |                                     |
|   | 在酷热环境下，工作地点的空气是否静止不动？                        | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | 是否有温暖或热的气流吹向工人？                              | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5 | <b>工作量</b>                                   |                                     |                                     |
|   | 工作量是否沉重？(例如：携带重物行走一段长距离)                     | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
|   | 工人是否急速地从事剧烈的体力工作？                            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6 | <b>衣物</b>                                    |                                     |                                     |
|   | 工人是否穿著厚或不透气的衣物？                              | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7 | <b>适应</b>                                    |                                     |                                     |
|   | 工人是否仍未适应酷热的工作环境？                             | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |

## 第 III 部分

甲) 风险评估结果摘要：

存在高温、潮湿、强烈阳光照射及沉重工作量的风险因素。如工作地点没有采取合适的控制措施，中暑风险属高度。

乙) 控制措施及执行时间的建议：

### 施工前实施以下措施

- 在工作位置附近设置遮阴休息区。
- 安排在任何工作时间，都有充足的清凉饮用水供应。
- 在工作地方和休息区内，为工人提供便携式的风扇以加强通风。
- 提供较轻的铲子，减少使用时所消耗的气力。
- 确保工人已具备充分的训练悉别中暑的徵兆、并认识有关的预防措施及紧急应变行动。

### 施工后每日实施以下措施

- 留意天气报告。当「酷热天气警告」生效、紫外线指数偏高或天气潮湿时，将挖掘工作重新编排至上午十时前或下午四时后才进行，并安排工人每次进行 20-40 分钟的挖掘工作后作出适当休息。
- 在工人的工作位置架设临时上盖。
- 确保工人戴上浅色的安全帽及穿著以天然物料制成的浅色而宽身的衣物。
- 安排工人定时休息。
- 提醒工人多饮水及留意身体状况。

评估员：陈大文

签署：XX

评估日期和时间：2009年5月26日上午11:00

## 其他刊物

读者可参考劳工处印制的《酷热环境下工作预防中暑》单张，了解有关预防工作时中暑的一般资料。



## 咨询服务

如你对本小册子有任何疑问或想查询职业健康及卫生事宜，请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

你亦可以透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料，本处网址是 <http://www.labour.gov.hk>。

你并可透过职安健热线2739 9000，查询职业安全及健康局提供各项服务的资料。

## 投诉热线

如有任何有关不安全工作地点及作业模式的投诉，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。

