

工作编排

尽量安排在日间较清凉的时间(例如清晨)及较清凉的地方(例如有盖或有遮荫的地方)工作



借助机械进行工作以减少体力需求



在酷热时段定时安排雇员在较清凉的地方小休



安排雇员交替在酷热和较清凉的环境下工作

有些雇员可能会受健康状况或药物影响而较难适应酷热的工作环境。在编排工作时,应考虑这些雇员的身体状况及其主诊医生作出的建议。

提供清凉的饮用水

- 供应清凉的饮用水让雇员随时饮用
- 鼓励雇员多饮水或其他适当的饮料,以补充因流汗而失去的水分及电解质。



合适的衣着



阔边帽或连颈挡的安全帽可避免脸及颈背被阳光直接照射

浅色衣服可减少热能的吸收及较易散热

通爽质料的衣服有助散热

松身衣服有助汗水挥发,但过于松身的衣服有被机器活动部分缠着的危险

查询

如对本单张或其他职业安全及健康(职安健)事宜有任何疑问,可与劳工处职业安全及健康部联络:
电话: 2852 4041 或 2559 2297(非办公时间设有自动录音服务)
传真: 2581 2049
电邮: enquiry@labour.gov.hk
你也可在劳工处网页 www.labour.gov.hk 浏览本处各项服务及主要劳工法例的资料。
如查询职业安全健康局提供的服务详情,请致电 2739 9000 或浏览网址 www.oshc.org.hk。

投诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉,请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172 或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。

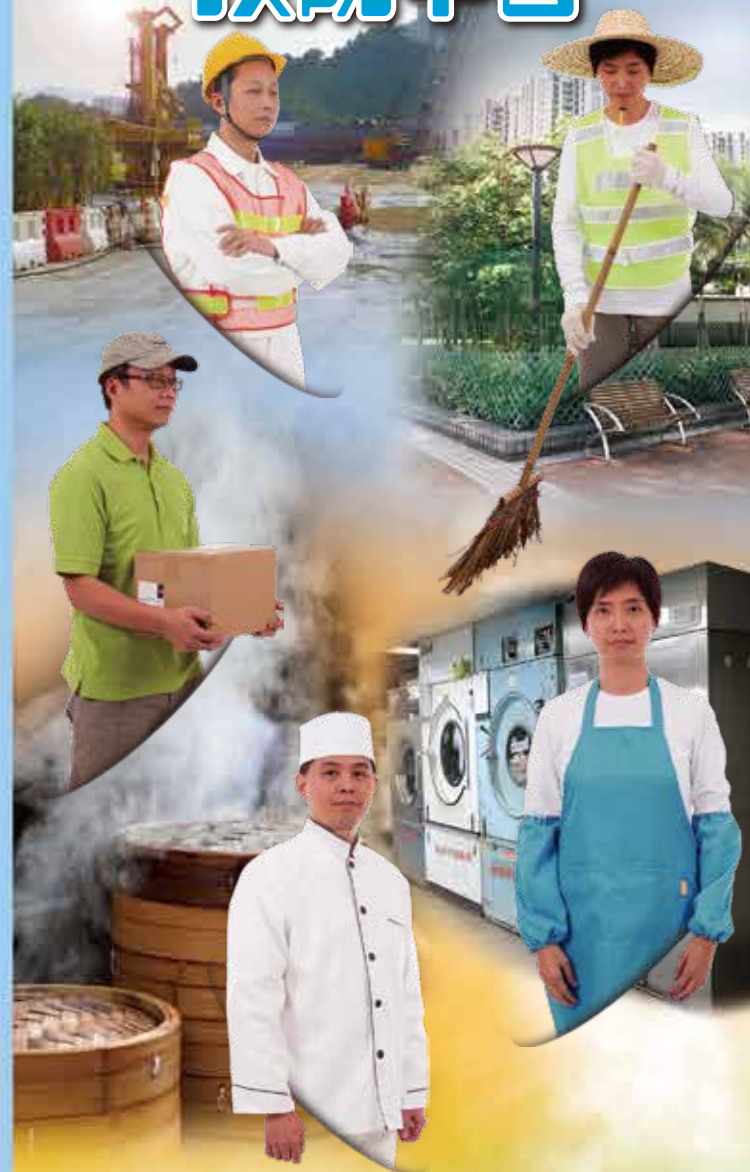


网上职安健投诉表格

本单张可以在劳工处职业健康服务办事处免费索取,亦可于劳工处网站 www.labour.gov.hk 下载。有关办事处的地址及电话,可参考劳工处网站或致电 2852 4041 查询。

欢迎复印本单张,但作广告、批作或商业用途者除外。如需复印,请注明源自劳工处刊物《酷热环境下工作预防中暑》。

酷热环境下工作 预防中暑



根据《职业安全及健康条例》（第509章）及附属法例，雇主须在合理地切实可行范围内，确保其雇员的工作安全及健康，包括在工作地点提供足够的可供饮用水。

香港夏天一般都非常炎热和潮湿。本单张列出雇主和雇员应采取的适当措施，避免在酷热环境下工作时患上与高温有关的疾病，包括热痉挛、热晕厥、热衰竭、中暑等。

危害因素

- 🔥 高气温
- 🔥 高湿度（妨碍汗水挥发）
- 🔥 空气不流通
- 🔥 高热辐射（例如在太阳下曝晒）
- 🔥 从事大量体力劳动工作
- 🔥 穿着不合适的衣服
- 🔥 雇员的健康状况

雇主在评估雇员患上与高温有关疾病的风险时，必须考虑上述所有危害因素，而不应单凭一项因素(例如气温)作出评估。

较容易患上与高温有关疾病的职业



与高温有关的疾病和征状

热痉挛

🔥 四肢或腹部肌肉痉挛及疼痛

热晕厥

🔥 头晕或昏厥

🔥 长时间站立或突然从坐着或平卧的姿势站起来时感到晕眩

热衰竭

🔥 头痛

🔥 恶心

🔥 头晕

🔥 口渴

🔥 气促

🔥 大量出汗

🔥 体温上升

🔥 神志不清

中暑

🔥 体温上升至摄氏41度或以上

🔥 全身痉挛

🔥 常见皮肤干热，但从事大量体力劳动工作时可能会出汗

🔥 神志不清

🔥 不省人事

如出现与高温有关疾病的征状，应立刻停止工作或活动，并通知主管作出适当行动。

预防措施

工作环境

📄 隔离工作地点内的高温设施

📄 使用适当的通风或空调设备

📄 避免在猛烈阳光下工作，尽可能架设临时上盖以阻挡阳光直接照射