

行政措施

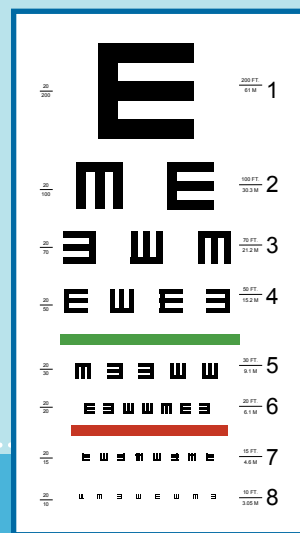
- 制定安全工作系統和指引，並定期監察僱員如實執行
- 提供適當的訓練和指導，令員工認識工作中危害眼睛的因素、預防措施及選擇和正確佩戴護眼器具
- 定期維修和保養，以確保工具、機械和通風系統等性能良好
- 輪流調配工作崗位及安排小休，避免員工長期接觸危害因素
- 制定緊急應變措施，並定期進行演習

佩戴適當的護眼用具

- 根據《工廠及工業經營(保護眼睛)規例》，僱主及僱員須就防護設備而負有責任

健康監察

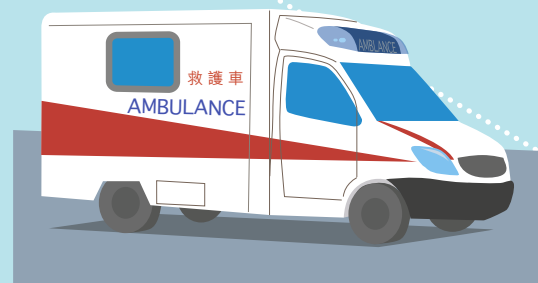
- 建議接觸第3B及4類激光的僱員，每12個月進行身體檢查一次，包括一般體格檢查及驗眼，確保員工適合從事工作及在需要時改善職安健措施



3 眼睛受傷的急救處理

- 若眼睛不慎被異物或化學品所傷，應保持鎮定及儘速處理：

- 立刻用大量清水沖洗受傷的眼睛，以便沖出異物或稀釋化學品
- 如傷者佩戴隱形眼鏡，切勿嘗試把鏡片取出，以免加深損傷
- 用清潔的敷料輕覆蓋眼部，儘快送往醫院治理
- 若眼睛被硬物撞傷，應立即送往醫院治理



勞工處相關刊物

- 使用顯示屏幕設備的健康指引
- 使用電腦工作的指南
- 使用顯示屏幕設備的工作守則
- 工作守則 - 氣體焊接及火焰切割工作的安全與健康
- 工廠及工業經營 <保護眼睛> 規例簡介
- 工業經營中從事危險職業員工的身體檢查指引



勞工處職業健康診所



觀塘職業健康診所
電話：2343 7133



粉嶺職業健康診所
電話：3543 5701

查詢

如對本單張有任何疑問或查詢其他職業健康事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041
傳真：2581 2049
電郵：enquiry@labour.gov.hk

亦可透過互聯網，查閱勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處的網址：www.labour.gov.hk。

投訴

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。



工作與護眼



勞工處
職業安全及健康部



辦公室篇

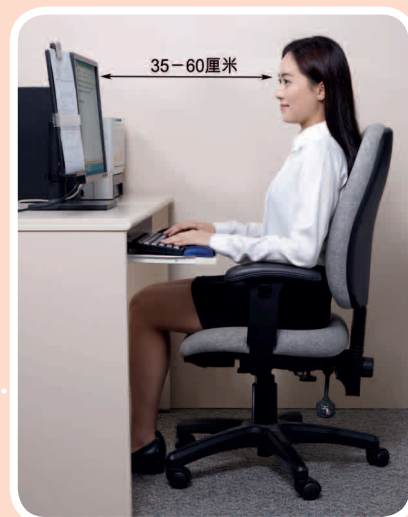
僱員長時間使用顯示屏幕設備工作，容易出現眼睛疲勞，影響工作效率。下列提供的措施，能減低眼睛疲勞，令工作得心應手。

1 風險評估

- 根據《職業安全及健康(顯示屏幕設備)規例》，工作地點的負責人須為工作地點的工作間作出風險評估，決定現行預防措施是否足夠，並將評估結果紀錄保存下來(詳情請參閱「使用顯示屏幕設備的工作守則」)

2 工作間設備

- 影像的**光度和對比度**應調校至舒適的效果
- 顯示的**字體**大小適中，字裡行間須有足夠的空間
- 屏幕**應可調校傾斜度，避免反光或眩光
- 屏幕的最頂一行字樣宜在或略低於眼睛的水平，並保持約35-60厘米的**視距**
- 座椅**和靠背的高度應可調校，以配合屏幕的高度和位置
- 如需透過閱讀文件輸入資料，應使用**文件架**，令文件與屏幕大致在同一平面，減低眼睛再重新聚焦而引致眼睛疲勞



3 工作環境

- 辦公室應有適當的照明，照明度為300至500勒克司(Lux)
- 屏幕應與窗戶或其主要光源成直角，並善用窗簾遮擋陽光，避免反光或眩光令眼睛不適

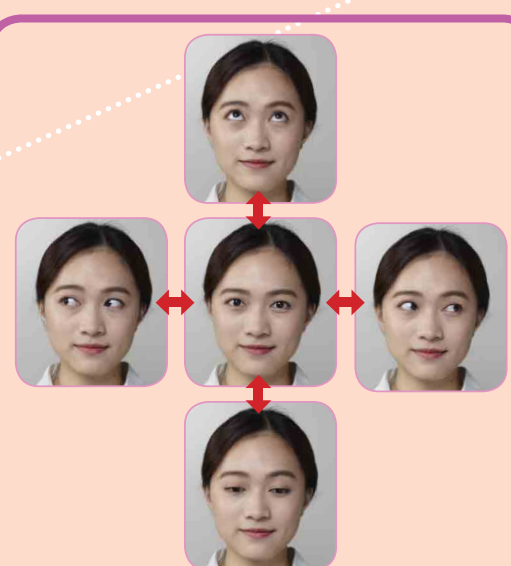


4 工作編排

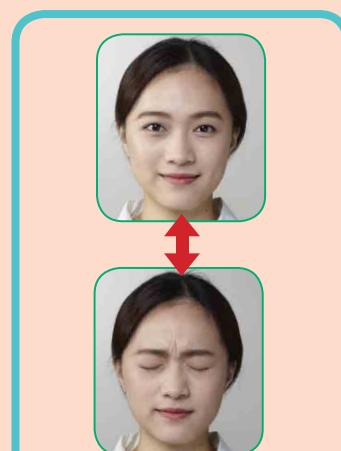
- 應安排小休或交替進行電腦及非電腦的工作，舒緩因持續使用電腦所導致的眼睛疲勞

5 舒緩眼睛

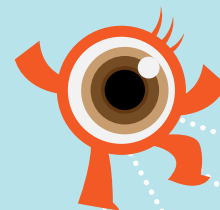
- 如長時間觀看電腦屏幕，可間歇望遠處景物，及進行眼部運動，舒緩眼睛疲勞



眼望前方，雙肩放鬆垂下，雙眼向上望，再慢慢向下，然後雙眼向左、再向右望。



眼望前方，雙肩放鬆垂下，閉目及緊鎖雙眉，然後慢慢放鬆。



工廠及工地篇

因工作而引致眼部受傷的風險絕不能忽視。眼睛受傷會影響視力，嚴重時更可引致失明。因此僱主及僱員應採取適當的預防措施，避免眼部受傷。

1 工作時引致眼部受傷的常見原因

- 被彈出物件所傷，例如切割工序產生的飛射碎屑
- 被硬物撞傷
- 被化學品灼傷，例如腐蝕性液體或氣體
- 暴露於有害光線，如激光、電離輻射、紫外光等，可引致眼疾如熱內障、電光性眼炎等



2 預防眼睛受傷

僱主和僱員應緊密合作做好預防措施，避免眼睛受傷。

○ 風險評估

- 辨識現存或潛在危害眼睛的因素，制定相應控制措施。記錄評估結果，不時檢討，並予以修訂



○ 消除

- 消除產生危害因素的工序，例如：使用工具取代腐蝕性的通渠劑來清除淤塞的溝渠

○ 替代

- 選用其他較安全的物料、工具或機械作替代，例如用較溫和的清潔劑代替強鹼清潔劑

○ 環境控制措施

- 保持良好通風系統，避免空氣中化學品積聚而刺激眼睛
- 提供充足的照明，防止意外和保護視力