

职业健康指南一

健康就是财富

健康
健康

健康



劳工处
职业安全及健康部



香港职业安全健康局

本简介由劳工处职业安全及健康部编印

2004 年 3 月版

本刊物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下载。查询各办事处的地址及电话，请致电 2559 2297 。

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

欢迎读者复印本刊物，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《职业健康指南 — 健康就是财富》。

职业健康指南一

健康就是财富



内 容

1	携手合作	2-3
2	何谓职业病？	4-5
3	职业健康管理方法—给雇主及占用人的忠告	
3.1	健康风险管理—预防职业病的策略	6
3.2	如何推行职业健康管理	7-8
4	职业病的预防—给雇员的忠告	
4.1	健康与你	9
4.2	如何预防肌肉、筋骨和关节的劳损	10
4.3	如何保护手及臂部	11
4.4	如何保护皮肤	12
4.5	如何保护肺部	13
4.6	如何保护听觉	14
4.7	如何保护眼睛	15
5	压力与工作	16
6	体能与工作	17
7	怀孕与工作	18
8	进一步资料	19

简介

香港经济的前景和各行业的发展，有赖各方面的努力和合作，而健康的工作人员是成功的主要因素。雇主、占用人、雇员、政府和有关机构，都应加强合作，保持良好的工作环境，保障大家的健康。

为了提高工作环境的卫生标准和雇员的健康水平，劳工处特别编印了这本小册子，希望可以帮助各界人士于不同行业内推动职业健康^{注一}。读者可以藉此了解职业健康管理之道：确保环境卫生，预防疾病，保持身心健康；生产力将因而提高，得以创造财富。



携手合作 共同努力

雇主及占用人的角色

推动职业健康，是管理层的责任。雇主或 / 及占用人（例如业主、物业管理公司等）须妥善管理工作场所和防止因工作而引起疾病，这样既可保障员工健康，对本身业务发展亦有很大的帮助。

注一 本小册子旨在概述常见的职业健康危害及控制方法，有关法例的详细内容及要求、法例与你的工作场地或工作性质的关系，请参阅法例的原文及参考本处职业安全及健康部的其他刊物。

管理人员应作出：

- ✎ 风险评估 — 对那些在工作场所内有可能引起危险的活动或工序作出评估。
- ✎ 危害预防 — 采用适当的方法，除去危害或减低风险。
- ✎ 预防措施 — 切实执行各项有效的防护措施。
- ✎ 员工训练 — 提供多方面的职业健康资料、指导、训练和监督，以确保雇员的健康得到保障。

雇员的角色

作为雇员，应该与雇主衷诚合作，遵守工作常规，并要照顾自己及其他人士的安全。例如：

- ✎ 遵守工作规则及指示，细阅及了解有关指示和警告标签等资料。
- ✎ 小心及适当地使用获提供的物料、工具、设备及个人防护用具。
- ✎ 不应在有危害物品的地方饮食或抽烟，以避免有毒的东西沾染了食物和香烟，从而渗入体内引致中毒。
- ✎ 注意个人卫生，养成在饮食前先洗手的习惯。

政府的角色

在保障雇员方面，政府采取了积极的态度，制订了多项法例，包括《工厂及工业经营条例》和《职业安全及健康条例》。这些条例适用的范围涵括各类工作场所，使不同行业的雇员均受保障。政府推行职业健康的政策包括以下主要内容：

- ✎ 工场巡查 — 派员视察工作场所，敦促雇主、占用人及雇员遵守法例和守则。
- ✎ 健康谘询 — 协助大小企业明白法例的要求，并提供如何实行保障雇员健康、促进和保持环境卫生的方法。
- ✎ 守则制订 — 编写有关法例的指南及管制工作场所健康风险的指引及工作守则。

广义来说，因为工作而暴露于或接触到各种危害所引致的疾病，统称为「职业病」。而雇主或 / 及占用人（包括业主和物业管理公司等）是有责任防止雇员因工作而患上疾病的。

常见的职业健康危害种类繁多，其中有些危害是不易察觉的。以下表（一）列举了一些在日常工作中可能会遇见的职业健康危害。这些例子显示了职业健康危害是有可能在各式各样的工作环境出现，例如办公室、实验室、印刷工场和理发店等。



表（一） — 工作场地内较常见的健康危害例子

	健康风险	病徵或疾病
提举重物 重覆动作	处理笨重的负荷物，不良的工作姿势，经常重覆的动作。	肌肉及筋骨劳损现象，例如：腰背痛、肌肉疼痛、拉伤、扭伤、及上肢不适。
噪音	过量的噪音，例如机械操作时产生的噪音。	失聪、耳鸣。
危险物质	吸入或接触危险物质，例如石棉、溶剂，异氰酸酯、木屑、穀物屑、矽尘、动物粪便及其他化学品。	皮肤炎、哮喘、气管炎、肺部纤维化、化学中毒、烧伤、甚至癌症。
生物性 危害	生物污染，包括过滤性病毒、细菌、真菌、及寄生虫等。通常受影响的人士有医护、农业和化验所的工作人员。	微生物感染，例如乙型肝炎、肺结核。
辐射	暴露于辐射，例如X光工作，在户外工作时接触到紫外线、或使用红外线、激光等的工序。	烧伤、皮肤炎、眼部受损、皮肤癌。
工作压力	工作压力因素，包括工作量过重、工作步伐缓急不协调、程序紊乱。	头痛、颈痛、颈膊痛、失眠、情绪低落等。

3.1 健康风险管理 — 预防职业病

本港每年因工作而患上职业病的个案，为数不少，引致难以估计的社会经济损失，包括病假、生产的失误或延迟、员工再培训、额外的行政费用和保险费用上升等。而雇员患上职业病对人手相对较少的公司影响较大，所以，不论任何大小企业的管理层，都应关注及保障员工的健康。



不同的危害因素都可能引致职业病。这些问题在初期可能不受注意，但时间越长久，情况可能转坏，甚至导致永久伤残或死亡。实际上，职业病带给雇员身心的痛苦和雇主金钱上的损失，都是可以避免的。要诀是确切地制订及执行一个有效的职业健康风险管理政策，落实减少及控制工作场地内的危害，便可以预防职业病。

总括来说，职业健康管理，并不如一般想像的困难和昂贵，只要各界人士齐心协力，共同推行下文建议的职业健康管理计划，职业健康危害便能受到控制。

3.2 如何推行职业健康管理计划

不论任何的健康危害，都可以藉着良好的管理加以预防或控制。进行健康风险管理，首要是认识和控制危害，在发生问题前，把错误纠正过来，便可以避免损失。

下列各点，是推行职业健康管理的必需步骤：

(1) 找出问题的所在

- 👉 小心并全面地观察工作场地内的各项活动及工序，找出员工可能面对的健康危害。仔细观察他们工作时的情形，多了解他们工作的情况。
- 👉 与各员工谈谈工作的实况，找出影响健康的因素。切记著，小小的事故个案，若疏忽处理，亦可能演变成为严重的事故。
- 👉 查阅和分析员工的病假纪录，藉此找出潜在的问题。
- 👉 向物料及设备的供应商索取有关所使用物料及设备的详细资料，并从有关的安全资料表和使用指引中找出潜在健康危害的资料。要留意不是所有的健康危害都是很明显的。



小心观察各项活动

(2) 厘定解决方法

- 👉 评估谁会受到潜在危害的影响及在什么情况下会出现问题。
- 👉 判断现有措施是否足够，是否需要施行额外措施。
- 👉 制订消除或控制各种危害所需的行动和步骤。
- 👉 安排处理各种健康危害的先后次序。



计划怎样去做

(3) 采取行动

👉 落实执行所需的改善措施。

实际行动改善工作环境



(4) 检讨成效



检讨成效

- 👉 检讨消除或控制健康危害的目标是否已经达到。
- 👉 确定所制订的控制措施经已落实，并一直有效地执行；例如通风系统和自动机械装置等都操作正常，并定期保养。
- 👉 统计及分析员工的病假纪录，并与有关单位讨论，藉以了解健康政策的成效。
- 👉 确保正确地使用个人防护设备，及安排适当保养，确保其维持在良好状态。

当然，良好的管理制度是须要持续无间地去执行的。当工作环境有所改变，例如新添了工具和机械器材，或改变了工序，大家便须要再次进行以上步骤。成功的健康管理可以让我们预先察觉各类健康问题，并加以防范，藉以避免在员工患上了职业病，或有严重事故之后，才采取补救行动。

4.1 健康与你

当你怀疑在工作场地内，存在着健康危害时，你便要注意下列各点：

- 👉 查阅有关资料，了解及确定工作中是否有潜在危害。
 - 👉 将你的发现告诉上司或管理人员，及公司内的职业安全健康代表。
 - 👉 向医生求诊时，你应要详述本身的工作和可能因工作而引起的病情。
- 劳工处在观塘设有职业健康诊所，可以提供诊治服务，你可致电预约诊症日期。

观塘职业健康诊所：2343 7133

一般常见的工作环境问题和职业病，包括有肌肉、筋骨及关节劳损、背部疼痛、手臂、手部及肩膊痛、皮肤炎〔尤以手部为甚〕、肺病和失聪等。为了避免患上这些疾病，大家要详细阅读下文各项内容，并采取适当的预防措施。



寻求专业意见协助解决疑难

4.2 如何预防肌肉、 筋骨和关节的劳损

工作中，有很多因素会影响到筋骨、肌肉和关节等部分，导致身体不适。工作过劳，更会使情况恶化。导致腰背痛、影响手或臂等部位劳损的最常见成因有不正确的搬运重物姿势、不良的工作间布置、和频密的重覆性工作等，而实际上在日常工作中这些问题都是可以轻易避免的。

体力处理操作，例如提举、搬运等动作，是做成腰背痛的其中一个主要原因。虽然大多数人相信这是无法避免的，但实际上，如果大家在搬运重物之前，能够先停下来想一想，确保清楚以下要点，很多时受伤是可以避免的：

- ☞ 该体力处理操作可能产生的危险；
- ☞ 针对该等操作而采取的预防和保护措施；
- ☞ 做该等操作的正确工作步骤；
- ☞ 负荷物的重量及其重心位置；
- ☞ 可使用的辅助工具，如手推车、吊机等；
- ☞ 该等操作是否需由一组人合力搬运，及其组员间配合的安排；
- ☞ 四周环境的布置；
- ☞ 正确的体力处理操作技巧。

使用辅助工具



4.3 如何保护手及臂部

手或臂部肌肉受损



工作中有很多因素可能会导致工作过劳，例如重覆性的动作、不正确的姿势或急速的工作步伐。这些因素可能导致手或臂部受损、肿痛，令前肢活动能力下降。手或臂部的过劳现象可以在不同行业的工人身上出现，例如在地盘工作的体力劳动工人，或电脑从业员等的专业人士。如果你从事的工作有一定的风险，你便要认识致病成因和早期的病徵，例如麻痹和针刺痛的感觉，并找出预防的方法。在工作时大家要注意下列情况：

- ✎ 把自己经常需要使用的东西，尽量放置在适当的位置，方便取用，而不须攀高或弯低。
- ✎ 坐著的时候，桌椅高度要与你的身形配合，使坐姿自然舒适，保持灵活。
- ✎ 工作的步伐宜保持平均。在适当时间，改变工作的性质或姿势，或稍作休息，避免长时间维持同一动作或姿势，令肌肉过劳而引致损伤。
- ✎ 学习及养成良好的工作习惯。
- ✎ 使用适当的工具或设备去处理日常工作。在操作过程中，人体形态、工具和工作要互相配合，无需过分用力、或以不良姿势工作。
- ✎ 若发觉手部或前臂有任何痛楚或麻木感觉，便要告诉管理人员，并及早求诊，以免情况恶化，造成严重的伤害。

4.4 如何保护皮肤

在工作时，手部、前臂和脚部的皮肤最容易感染皮肤炎。最常见的损伤是暴露的皮肤出现红肿、痕痒和脱皮等。

注意有害的化学物品



在可行的范围内改用一些危害较少的物质，并减少皮肤接触化学品。下列各点可帮助保护你的皮肤：

- 保持工作地方及工具清洁，避免在工作时，皮肤受到沾污。
- 采用适当的方法去处理有害物质，以避免皮肤接触到化学品，例如使用有柄毛刷把化学品涂在工件上，而不是直接用手涂上化学品。
- 了解所使用物质的特性和所须的保护设备，例如适当的手套和围裙。
- 如果工作时皮肤被沾污，应立刻清洗。
- 使用合适的皮肤清洁剂去清除皮肤上的油脂或污垢。避免使用松节水、白电油或漂白水清洁皮肤，因为这些化学溶剂会使皮肤乾涩，甚至从皮肤表面渗入体内，引致中毒。
- 每天工作完毕后，抹上滋润的护肤霜，以保护皮肤。

在户外工作的人，经常会暴露在猛烈的阳光下，而长时间的照射，对身体有不良影响。过度暴晒可以使皮肤提早衰老、起皱纹和粗糙变硬，甚至会增加患上皮肤癌的机会。

为了保护你的皮肤，免受阳光灼伤，请注意下列事项：



穿着保护衣物避免暴露於猛烈阳光下

- ✎ 避免在阳光下直接曝晒，尤其是近正午时份，应穿著上衣，如恤衫。
- ✎ 选择一顶阔边的帽子以遮挡阳光，避免直接曝晒面和头等部分。
- ✎ 避免长时间曝晒而引致灼伤；皮肤呈现红色便显示皮肤已有初部受伤的现象。

4.5 如何保护肺部

吸入有害物质的短暂影响包括咳嗽、气喘和呼吸急速。而长期暴露于低浓度或短暂暴露于高浓度的有害物质，可以做成慢性疾病，例如职业性哮喘和肺尘埃沉着病。



避免接触和吸入大量的尘埃

空气中的有害物质可以以气体、蒸气或尘埃等形态出现。石棉微尘是其中一种有害物质，经呼吸道吸入石棉微尘可以导致肺癌、间皮瘤等疾病。建筑或屋宇维修工人，有可能在工作时吸入石棉尘。如果你怀疑一些建筑材料或尘垢含有石棉，便要停止有关工作，并寻求协助。如果你正在进行石棉工作，你便要切实遵从应有的控制措施，以保障本身的健康。

要保护肺部，避免吸入有害物质，应改用一些危害较少的物质，或采取有效的控制措施，例如隔离或设置通风系统，而使用个人防护设备，例如：呼吸器，应只是其他方法未能有效减少危害时才采用的方法。一般来说，大家要注意下列各点：

- ✎ 正确使用控制措施，例如局部抽气系统要保持运作正常，若有任何损毁或操作失常，应尽快向管理人员报告，以便安排维修。
- ✎ 小心保管及使用你的个人防护设备。例如，切勿把污染了的手套放在呼吸器或头盔内。在使用前，要检查你的设备是否有效，并予以适当保养。
- ✎ 与管理人员和其他人员合作，协助他们进行环境监察和健康检查。
- ✎ 保持工作场地整齐清洁，以免积聚尘埃。

4.6 如何保护听觉

不同行业的雇员都有机会遇上噪音问题。基本上，噪音对听觉的损害要视乎音量的高低和暴露时间的长短。一般而言，在相隔约两米的距离下，你要大声呼叫某人，他才清楚听到，这便显示环境噪音可能过高。



噪音的来源有多方面，例如来自槌击、拉锯、五金工作和木工机器等。保养不良的设备亦是噪音的主要来源，例如：压缩气体从小孔喷出，蒸气泄漏，爆裂了〔失效〕的隔音设备。为了防止噪音对听觉有不良影响，应注意以下各点：

- ✎ 正确使用各项控制噪音的装置及设备，不要擅自移走这些装置及设备。
- ✎ 通知管理人员有关需要维修的地方。
- ✎ 佩戴雇主所提供的合适听觉保护设备，以减低噪音对听觉的影响。
- ✎ 小心照顾你的保护听觉设备；要正确使用和保持清洁，并经常检查和作出适当保养。如发现设备有欠妥之处，必须立即报告。

4.7 如何保护眼睛

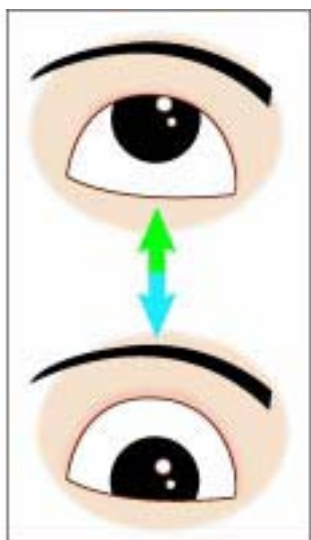
一些微细的物体如金属碎片、粉尘等外物进入眼睛后可引致角膜刮伤，若外物以高速撞向眼部更可引致眼球破裂，导致失明。而眼睛接触化学物质或辐射热、紫外光、强光和激光等亦会受到伤害。

此外，长时间从事精密作业，例如精细物品的制造、组合或检视、绘图、使用显微镜和电脑等，都会引致工作者眼睛不适及疲劳。因此，在工作一段时间后应作适当的眼部运动以纾缓眼部不适及帮助消除眼睛疲劳，例如望向远方景物，连续眨眼十数次和做一些眼部运动（见图）。

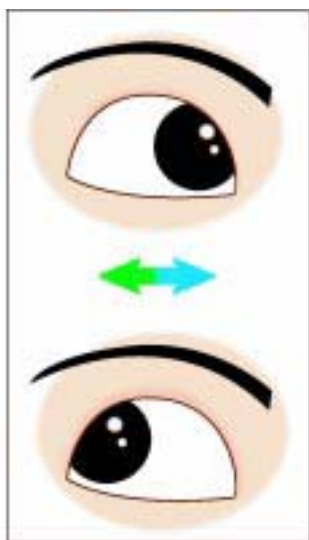
要保护眼睛，免受伤害，必须注意下列各点：

- 👉 注意工作环境的照明是否合适。
- 👉 休息时作眼部运动可纾缓因长时间工作所引起的眼睛不适和疲劳。
- 👉 采用适当的设施，减少碎片和防止碎片飞溅。
- 👉 配戴雇主所提供的合适护眼用具以减低各种危害对眼睛的影响。
- 👉 小心保管及使用你的个人护眼设备，在使用前必须检查清楚。
- 👉 如有外物入眼，切勿揉眼。若泪水不能将异物排出，便应立刻求医。

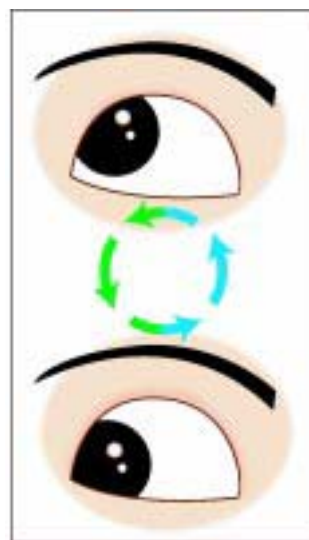
眼部运动



- (1) 挺直身子，头部固定，眼球向上仰望天花，然后向下俯视地面。



- (2) 眼球缓慢左右转动，望向左右两旁物件。



- (3) 先望向右上角和右下角的物件，然后左上角和左下角的物件。向相反方向重覆以上动作。

在我们日常工作中，有很多因素，都可能对人产生很大的压力，例如沉重或沉闷的工作、恶劣的工作环境、工作时间过长、没有明确的工作指引、工作缺乏保障、和与同事上司的关系不和睦等。

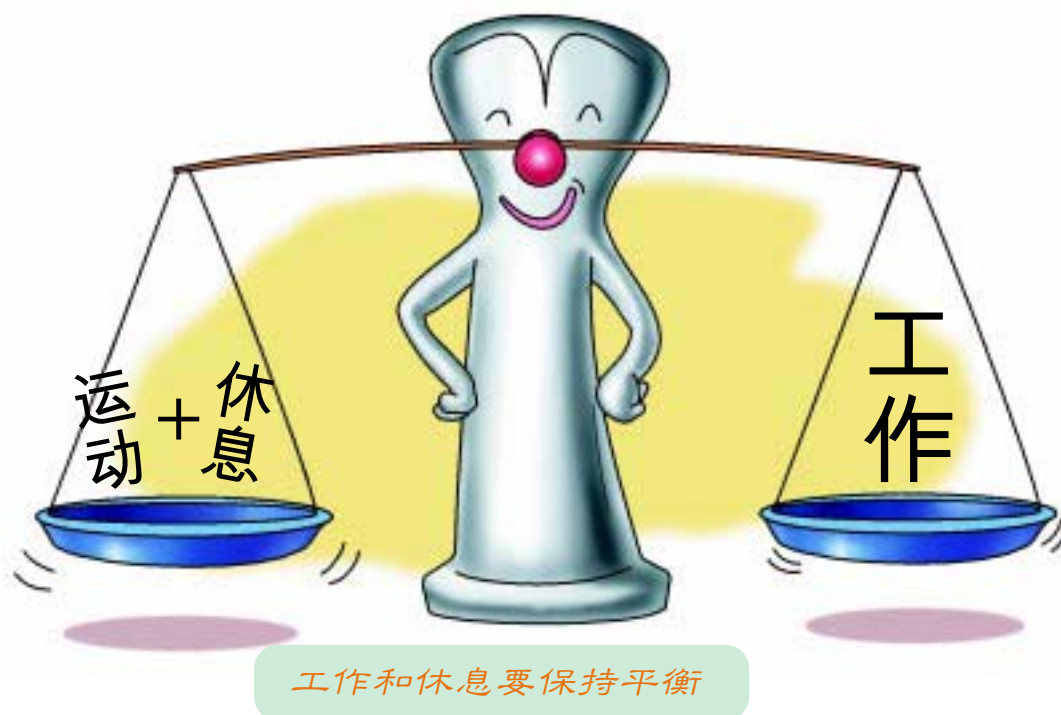


假如这些压力或不满被积压，而又找不到解决方法，日积月累或压力过重时，就可能会对健康有损，并会引致很多徵状，例如头痛、失眠、酗酒、容易疲倦、神经紧张、脾气暴躁、缺乏耐性、精神散漫和沮丧等，亦可能引致与上司和同事关系不和睦，导致工作士气低沉。所以我们一定要因应工作压力的成因寻求适当方法以作纾缓。

纾缓工作压力的方法包括：

- ✎ 向上司反映，并提出意见，积极寻求改善工作环境和设施。
- ✎ 要求上司给予明确的工作指引和目标，藉以提高工作效率。
- ✎ 每当被分派新的工作时，要用积极的态度应付。先要订出执行计划，并要充分利用所有的时间和资源。
- ✎ 尽量保持与上司和同事间的良好关系，以减轻工作上的人事压力。
- ✎ 进行有益身心的活动，藉以减压，好让身心轻松，消除工作上引致的疲劳。

人的生理状况会随著年纪而变化，例如视力会减退。在意外或大病痊愈后，因为后遗症的影响，身体健康可能会较差。你便有需要在工作上作出调节。



- 临时或永久性的调节。例如在大病痊愈之后，适当和弹性的工作时间，是有助恢复正常运作。又如身体曾因受伤而引致永久残废，便可能有需要改变工作场地设施或增添辅助设备以作配合。
- 与你的雇主讨论，寻求适当的安排。

怀孕是正常的生理现象，这并不等同患病。但是，在怀孕期间，尤其是最初的三个月，胎儿是比较容易受影响。因此，怀孕的母亲应要注意下列情况：

- ✎ 认识有关预防感染的方法。工作上较易接触传染病源的雇员，例如护理人员或处理有病动物的雇员，更要特别采取正确的传染病控制措施。
- ✎ 日常工作中，宜避免搬运或提举重物或长期站立，减少攀高及弯低等动作，并应有适当的休息时间。
- ✎ 在坐下工作时，坐姿应要经常转换，保持血液循环。
- ✎ 因孕妇较易受热压力影响，因此在较热的环境工作时，应要特别注意。



注意自己和胎儿的健康

在哺乳期间工作的母亲亦应留意在工作场地内，有没有潜在危害，会影响本身或新生婴儿的健康。

本小册子可以在职业安全及健康部办事处免费索取，亦可于劳工处网站 <http://www.labour.gov.hk> 下载。

劳工处职业安全及健康部印制了很多单张和小册子，叙述职业健康的重要，如拟索取进一步资料或寻求协助，请与劳工处职业健康服务联络。

地址：香港中环统一码头道 38 号
海港政府大楼 15 字楼
电话：2852 4041
图文传真：2581 2049
网址：<http://www.labour.gov.hk>
电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

任何雇员，如怀疑自己患上职业病，可到劳工处的职业健康诊所就诊。

观塘职业健康诊所

地址：九龙观塘道 457 号
观塘赛马会诊所 2 楼
(观塘地铁站侧)
电话：2343 7133

你并可透过职安热线：2739 9000，找到职业安全健康局提供各项服务的资料。

投诉

如有任何有关不安全工作地方及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172。