

预防工作时中暑指引



本指引由劳工处职业安全及健康部编印

2023 年 5 月 初版（修订）

2024 年 4 月 第二版

本指引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 https://www.labour.gov.hk/chs/public/content2_9b.htm 下载。有关各办事处的地址及电话，可参考劳工处网站 <https://www.labour.gov.hk/chs/tele/osh.htm> 或致电 2559 2297 查询。



刊物及媒体 - 职业健康



办事处的地址及电话

欢迎复印本指引，但作广告、批核或商业用途者除外。如节录资料，请注明取材自劳工处刊物《预防工作时中暑指引》。

目录

1. 引言	1
2. 适用范围及定义	2
3. 风险评估	3
3.1 热压力风险因素	3
3.1.1 环境因素	3
3.1.2 工作因素	3
3.1.3 个人因素	4
3.2 测量工作环境的热压力	4
3.2.1 湿球黑球温度 (WBGT)	4
3.2.2 香港暑热指数 (HKHI) 及工作暑热警告	5
3.3 评估及记录热压力风险	6
4. 预防及控制措施	7
4.1 供应清凉饮用水	7
4.2 减少吸收热力	8
4.3 增加散热	10
4.4 减少体力劳动	10
4.5 安排工作时段	11
4.6 安排热适应期	11
4.7 安排休息的时间及地方	12
4.8 根据风险评估采取预防控制措施	12
5. 工作暑热警告生效时的工作 / 休息安排	13
5.1 工作暑热警告生效	13

5.2	每小时的工作和休息安排	13
5.3	可减少休息时间的情况	14
5.4	需增加休息时间的情况	15
5.5	综合计算需增加或减少的休息时间	17
6.	热疾病辨识及处理	19
6.1	及早识别热疾病	19
6.2	疾病的急救处理	20
6.3	工伤呈报	22
7.	资料、指导、训练及监督	23
7.1	提供资料、指导及训练	23
7.2	监督及安全管理制度	24
附录一	工作劳动量的分类和例子	25
附录二	工作地点热压力风险评估表格（范本）	26
附录三	工作地点热压力风险评估表格（例子）	30
附录四	工作暑热警告生效时户外露天工作每小时的休息安排	43
附录四 (a)	工作暑热警告生效时没有空调的室内环境工作每小时的休息安排 ..	44
附录五	工伤呈报指引	45
附录六	工作暑热警告讯息内容（范例）	46
查询及投诉		47

1. 引言

- 1.1 香港夏天炎热和潮湿，一些需要从事户外工作（例如建筑业、清洁、保安、园艺等行业的雇员）或在没有设置空调系统的室内环境工作的雇员（例如机电业雇员），会受酷热天气影响而增加中暑的风险。此外，雇员若需要在一些热源或发热设备（例如锅炉）附近工作，亦会有中暑的风险。
- 1.2 根据《职业安全及健康条例》（第509章）的一般性责任条款，雇主须在合理地切实可行的范围内提供或维持属安全和不会危害健康的工作环境和工作系统。因此，雇主须就雇员在工作时的热压力进行风险评估，并因应评估结果采取适当措施避免雇员在工作时中暑。若雇主对于工作地点没有控制权，则须与该工作地点的占用人保持良好沟通，及确保预防中暑的措施能妥善执行。雇员亦须遵照雇主订定的制度或工作方式、使用由雇主提供的任何设备及配合遵行有关的防控措施，减低中暑风险。
- 1.3 本指引阐述雇主为雇员进行热压力风险评估时所需考虑的不同因素，包括工作环境、工作性质及个人因素，以及适用于不同风险因素的预防及控制措施，协助雇主因应实际的工作情况，采取有效措施，减低雇员在酷热环境下工作时中暑的风险。
- 1.4 由于各行各业不同职位的工作性质和要求有所不同，雇主及雇员应尽早参考本指引提供的准则和建议，以风险为本及共同协商的原则，就酷热天气下的预防中暑措施，定出合理及双方同意的方案。

2. 适用范围及定义

2.1 本指引适用于需要处于炎热天气下或高温环境中进行的工作，例如：

- 在户外露天地点进行的工作
- 在没有安装空调系统的室内地点进行的工作
- 在热源或发热设备附近进行的工作

2.2 本指引主要为减低一般雇员在工作时的热压力和中暑风险提供相关准则和建议。雇主若因其雇员的独特工作情况和运作需要而未能参照本指引采取合适的防暑措施，应寻求职业健康专业人员的意见和协助，包括进行风险评估及就有关特定情况建立安全的工作系统，以保障雇员在酷热天气下工作的安全和健康。

2.3 本指引的词汇采用以下的定义：

- **「环境因素」** — 指任何工作地点的环境温度、相对湿度、气流（风速）和热辐射。
- **「工作因素」** — 指任何工作地点的雇员的工作性质，包括劳动量、持续时间及所需的个人保护装备等因素。
- **「个人因素」** — 指任何工作地点的雇员的个人健康状况及身体是否已经适应在酷热环境中工作等因素。
- **热压力 (Heat stress)** — 指热量对人体所构成的压力。体力劳动会促使人体产生热量，而炎热天气阻碍身体散发热量，因此会增加热压力和中暑风险。
- **热适应 (Heat acclimatisation)** — 指身体透过逐渐的生理适应，以提高承受热压力的能力。例如以往未曾在酷热天气下工作的员工，须在数日内逐步增加其工作量至正常的水平，让他们逐渐适应工作时的热压力。

3. 风险评估

雇员在炎热天气下或高温环境中工作会面对中暑的风险。为预防雇员在工作时中暑，雇主应为有关雇员在工作地点所面对的热压力进行风险评估，并根据评估结果采取有效的预防措施。

在绝大多数情况下，进行这些风险评估并不困难，并可使用本指引内的评估表格协助。雇主可委任一名熟悉工作地点及员工的工作情况，并对热压力有基本职业安全及健康知识的人士进行风险评估。评估时需要考虑各种影响热压力的因素（包括环境、工作及个人因素），然后就识别出的不同风险因素，建议需采取的预防及控制措施。

3.1 热压力风险因素

当身处酷热环境工作时，身体会增加皮肤的血流量及排汗来散热。若环境及工作因素令热压力增加，而雇员身体的生理调节机能未能有效控制体温，热压力便会上升，增加中暑的风险。

雇主在工作地点评估热压力风险时，须考虑环境、工作和雇员个人的风险因素。

3.1.1 环境因素

在工作地点令雇员热压力上升的环境因素包括：

- (a) 环境温度高
例如：天气炎热、工作位置附近有热源/发热设备
- (b) 相对湿度高
例如：天气或工作环境潮湿
- (c) 阳光直接照射
例如：在户外露天地点工作
- (d) 空气流动或通风情况差
例如：密闭或被围封的工作环境、欠缺通风设施等

3.1.2 工作因素

工作本身的一些因素或需要，可能增加雇员的热压力，例如：

- 体力劳动；及
- 穿着厚身/不透气的工作服或保护衣。

3.1.3 个人因素

雇员的一些个人因素可能增加他们在酷热环境工作时的中暑风险，例如：

- 以往从未曾在炎热高温的环境工作；
- 已有一段时间（例如超过两星期）不曾在炎热高温的环境工作；及
- 雇员本身有一些健康问题，例如心脏病、高血压或长期服用某些药物等。

雇员如对其身体状况是否适合在高温环境工作有疑问，应征询医生的意见。若医生有特别建议，应将有关意见通知雇主，并与雇主商讨作出适当的工作安排。

3.2 测量工作环境的热压力

3.2.1 湿球黑球温度 (WBGT)

- ◆ 湿球黑球温度 (Wet Bulb Globe Temperature, WBGT) 是一个综合空气温度、相对湿度、风速及热辐射量等环境因素对人体造成热压力的指数。一般而言，测量WBGT指数需要使用经定期校准的仪器，并由受过相关培训的专业人员阐释数据及作出评估，以建议所需的防暑措施。
- ◆ 雇主若认为雇员在工作时可能面对较高的热压力，例如进行熔炼金属的工作，可寻求职业健康专业人员在工作地点量度WBGT指数以作为雇员热压力评估的依据，并按评估结果采取适当的预防和控制措施，包括制定风险管理、控制策略以及提供个人防护装备等。
- ◆ 有关以WBGT指数评估热压力的方法可参考中国国家标准 (GBZ/T 189.7-2007)、国际标准化组织 (ISO 7243:2017) 和美国政府工业卫生学家会议-阈限值和生物暴露指数文档 (American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH)-Documentation of Threshold Limit Values and Biological Exposure Indices)。
- ◆ WBGT较适宜应用于高温环境变化不大的地点（例如有固定热源/发热设备的室内工作地点）作热压力评估，因可减少由于环境风险因素改变而重新再作测量和评估的需要。

3.2.2 香港暑热指数(HKHI)及工作暑热警告

- ◆ 对于大部分在户外或没有设置空调系统的室内环境工作的人员来说，天气是影响热压力的最主要环境因素。由于天气不断变化，若以WBGT评估热压力，便需随天气情况改变而不断作实时测量，会造成实际上的困难。此外，采用WBGT指数或其他测量热压力的方法均需使用仪器和受训练的人员作量度，亦会造成资源上的负担，特别是对中小企而言。
- ◆ 香港暑热指数 (Hong Kong Heat Index, HKHI)^{1, 2}，是香港天文台与中文大学医学院共同研究，基于WBGT指数发展出来的热压力指数。HKHI的计算程式与WBGT相类似，包含了环境温度、湿度、空气流动及太阳热辐射水平等气象数据和本港整体入院数字以作考量。因此，HKHI能适当地反映香港整体市民因热压力构成的健康风险。
- ◆ 为了让雇主及雇员更容易评估在酷热天气下处于户外或没有设置空调系统的室内环境工作时的热压力水平，劳工处基于天文台发布的HKHI数值及「极端酷热天气」特别提示制定了工作暑热警告，分为黄色、红色及黑色三级，显示雇员在有关环境工作时面对显著及递增的热压力水平。雇主 / 负责人可参考劳工处发出的工作暑热警告，从而可较简易便利地判断雇员在工作时所面对的中暑风险。有关发出工作暑热警告的详情请参阅下表及第5.1章。

香港暑热指数	工作暑热警告	警告标志
#30 至 <32	黄色	
	工作暑热警告为黄色，表示部分工作环境的热压力颇高。	
32 至 <34	红色	
	工作暑热警告为红色，表示部分工作环境的热压力甚高。	
≥34	黑色	
	工作暑热警告为黑色，表示部分工作环境的热压力极高。	

若天文台发出「极端酷热天气」特别提示，即使香港暑热指数未达30，劳工处亦会发出黄色工作暑热警告。

¹ K.L. Lee, Y.H. Chan, T.C. Lee, William B. Goggins & Emily Y.Y. Chan, The development of the Hong Kong Heat Index for enhancing the heat stress information service of the Hong Kong Observatory, International Journal of Biometeorology, November 2015.

² https://www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/ts/display_element_hkhi.htm

- ◆ 工作暑热警告主要是就本港天气整体上对于在户外或没有设置空调系统的室内环境工作的雇员构成显著的热压力和健康风险作出警示，提醒雇主和雇员采取所需的防暑措施，减低雇员工作时中暑的风险。
- ◆ 工作暑热警告的制定并没有免却雇主本身须评估其工作地点的安全和健康风险的责任。若雇主和雇员因其工作地点的特殊情况（例如地理位置、工作环境），认为工作暑热警告未能实时及充分反映该工作地点的天气或环境对雇员构成的热压力风险，雇主有责任就这情况自行另作评估，例如寻求职业健康专业人员在工作地点量度WBGT指数评估雇员面对的热压力，并按结果采取相应的预防措施减低雇员工作时中暑的风险。

3.3 评估及记录热压力风险

- 3.3.1 雇主应充分评估工作地点的热压力风险，并妥善控制所识别出的各种风险因素。本指引的**附录二**提供了一份包括以工作暑热警告作为考虑因素的「工作地点热压力风险评估」的范本表格，雇主可采用这范本表格为通常在工作时面对热压力的员工进行风险评估，并按照评估结果在合理地切实可行情况下，采取所需的预防措施，保障雇员的职业安全及健康。雇主应尽早通知雇员风险评估的结果和相应的风险控制措施，并且提供相关的资料、指导、训练及监督。此外，雇主亦应保存上述风险评估的书面纪录。
- 3.3.2 员工会在不同的工作环境从事不同劳动量（见**附录一**）的工作，他们所面对的热压力风险会有所差异。因此，雇主应使用附录二的评估表格分别为进行不同工作性质的员工进行相应的风险评估。当评估时的情况已有重要改变使评估结果不再有效时，便应重新进行风险评估。
- 3.3.3 **附录三**提供了一些使用「工作地点热压力风险评估」表格的参考例子。

4. 预防及控制措施

要预防雇员在工作时中暑，雇主应参考本指引第3章的建议，为雇员的工作进行热压力风险评估，并根据评估识别出的各种风险因素，在合理地切实可行的情况下，采取相应及有效的风险控制措施。

本章会详细阐明各种热压力风险控制措施，让雇主和雇员参考和应用。

4.1 供应清凉饮用水

- 4.1.1 在炎热环境下工作，身体会增加排汗以调节体温，若不补充身体流失的水分，便会增加员工中暑的风险。根据《职业安全及健康规例》（第509A章）第16(1)条，工作地点的负责人必须确保该工作地点有提供足够的可供饮用的水，以供受雇在该工作地点工作的雇员饮用。
- 4.1.2 一般而言，为纾缓雇员的热压力，雇主应向员工提供每小时约250至500毫升清凉饮用水。雇员在工作时的热压力越高，身体因出汗而流失的水分便越多，雇主须因应情况给员工增加饮用水的供应，建议让他们每15至20分钟饮用约250 毫升清凉饮用水，即每小时饮用约750至1,000毫升的清凉饮用水（但不应每小时饮用超过1,500毫升的水，以免导致血液中的盐分浓度低于正常水平）。
- 4.1.3 同时，雇主应在合适方便的地点提供饮用水，尽可能让员工可在不多于10分钟的步行时间取得所需的饮用水。
- 4.1.4 雇员本身亦应多主动饮用足够的水以补充水分；如果感到口渴时才喝水，会增加中暑风险，因其时身体可能已经出现脱水情况。
- 4.1.5 由于身体排汗的时候，除了流失水分，亦会流失盐分。对于需要在酷热的环境工作两个小时以上的雇员，雇主亦可考虑提供含有电解质（如：钠质、钾质）的饮料，让雇员可适当地补充电解质。
- 4.1.6 另一方面，雇主绝不应提供含有酒精的饮品作为补充身体水分的选择，以免增加雇员在工作时的热压力风险。

4.2 减少吸收热力

- 4.2.1 减少雇员在工作时吸收热力是避免他们中暑的重要方法之一。雇主需要评估工作地点的热源或受阳光直接照射所带给员工的热压力风险，并制订有效措施，减少员工长时间暴露在高热力的环境中工作。

热源

- 4.2.2 工作地点常见的热源包括明火煮食炉具、气体焊接、火焰切割、散热装置等。雇主在评估员工可能面对的热压力风险后，应根据实际情况制订有效措施及 / 或为员工提供个人防护装备，减少吸收热力。这些措施包括移离或隔离产生热力和热空气的装置或设备、抽走工作地点的热空气、为员工提供个人防护装备等。
- 4.2.3 当进行涉及高热的工序（例如熔融金属）时，雇主须设置适当的设备，例如抽气设施和隔热装置，以控制雇员工作位置的温度。此外，如工序中散发的高热辐射量能伤害皮肤和眼睛，雇主亦须提供合适的防高温和隔热的个人防护装备（例如能以光亮表面将热辐射量反射并具隔热功能的防护头罩、护目镜、手套及防护衣等），以减低雇员工作时的危险。

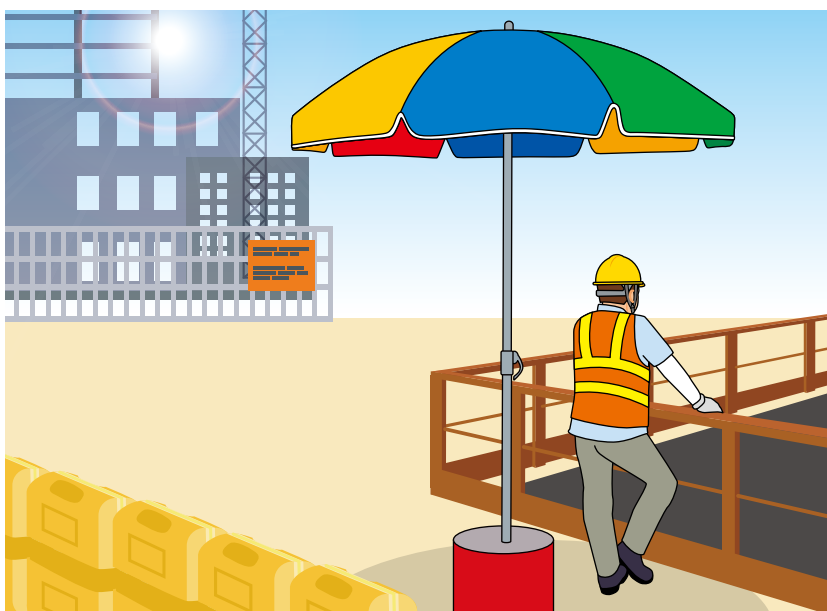
阳光

- 4.2.4 户外工作的雇员则应特别注意受阳光直接照射而吸收的热辐射。雇主 / 负责人应在合理地切实可行的情况下为长时间从事户外工作的员工设置上盖或遮挡阳光的遮蔽处，而这些措施应可以遮挡员工绝大部分身躯免受阳光直接照射，尽量减少员工吸收热辐射。



设置上盖或遮挡阳光遮蔽处

4.2.5 当雇员在临时工作地点从事户外露天工作时，或设置上盖或遮挡阳光的遮蔽处并不可行时，雇主 / 负责人应考虑适当地使用太阳伞，以减少员工受阳光直接照射。



临时工作地点架设太阳伞

4.2.6 此外，雇主亦应为雇员提供合适的防晒装备，如阔边帽、配有颈挡的安全帽、冰巾及防晒手袖等，以阻隔阳光及减低从环境中吸收热辐射。

4.3 增加散热

空气调节或通风设备

- 4.3.1 空气调节系统可以降低环境的温度和湿度，有助员工散热降温，减低热压力。如因工作地点的特别情况或限制不能提供空气调节，可设置吹风机或喷雾风扇³，加强空气流动，增加散热。如果设置吹风机亦有困难（例如工作地点没有电源或适当空间设置有关设施）或雇员需往来不同的地点工作，雇主亦应向雇员提供便携式的风扇(腰间扇为较佳选择)来帮助身体散热 降温，以减低员工的热压力。

衣着

- 4.3.2 雇员在炎热高温的环境工作时，应尽可能穿着浅色、薄身及宽松的衣服，可减少吸收热能及有利于身体散热；通爽及有良好吸湿排汗功能的衣料，可有效吸走皮肤水分并增加水分挥发及散热。如雇主需为雇员提供工作服，应尽可能符合上述衣服或物料的条件 / 规格。此外，雇主给户外工作人员提供有良好排汗快干功能的防晒手袖，除可阻隔阳光的热辐射及有助局部汗水挥发和散热，亦可避免手臂晒伤。
- 4.3.3 若雇主未能提供上述的设备或工作服时，雇主亦应考虑向员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣，以减低员工中暑的风险。

4.4 减少体力劳动

- 4.4.1 增加工作时的活动强度和速度，均会令身体产生更多热能，继而增加员工的热压力水平。雇主 / 负责人应作出适当的工作安排以减低工作的强度和速度，例如提供合适的机械辅助工具（包括手推车、托盘车、起重装置等）给员工使用，或指导员工采取其他合适的措施（例如二人 / 多人合力搬运等）减少体力劳动，以减低热压力；如员工需长时间或急速地从事重劳动量的工作，应安排或由不同员工轮替工作，以减低员工工作的劳动量及速率。

4.5 安排工作时段

- 4.5.1 在夏季炎热的日子，雇主应在合理地切实可行的情况下将户外及高劳动量的工作编排至日间较凉的时段（如在上午10时前或在下午4时后）进行，或透过编更或其他方式，安排雇员交替在较热和较清凉的环境下工作，以避免让员工因长时间在炎热高温的环境工作而增加中暑风险，同时亦可减少对工作流程和进度的影响。

4.6 安排热适应期

- 4.6.1 在酷热的环境下工作，员工身体会因热压力而出现不同的生理反应，令体温和心率上升。热适应期是让员工在一段时间内逐渐适应酷热的工作环境和身体的反应，并作出相应的生理调节。
- 4.6.2 若雇员从未曾或者已经超过一个月没有在酷热环境工作，雇主应安排最少5天的热适应期，让员工可以完全地适应在酷热环境中工作。员工首天在酷热环境中工作不应超过正常工作时间的20%，之后每天再增加正常工作时间的20%，直至员工完全适应并如常在酷热环境工作。
- 4.6.3 若员工已有两星期至一个月的时间没有在酷热环境中工作，当他们复工时，雇主亦应安排最少4天的热适应期，让他们可以重新适应在酷热环境中的工作。在复工的首天，员工在酷热环境工作的时间不应超过正常工作时间的50%；之后每天可再增加正常工作时间的20%，逐步回复到正常在酷热环境工作的时间。
- 4.6.4 以往有研究显示超过一半的中暑致命意外涉及未适应在酷热环境工作的员工，令意外在他们首几天的工作期间发生。因此，雇主应特别留意未完成热适应的员工工作时的热压力风险，确保已采取足够的控制措施。

4.7 安排休息的时间及地方

- 4.7.1 如上文所述，体力劳动会产生热能，增加热压力。为减低雇员工作时的热压力，雇主应在合理地切实可行的情况下，让员工有休息时间，稍作歇息、喝水，并让身体降温。例如安排轻至中等劳动的员工，每工作2小时至少有10分钟休息；而重至极重劳动的员工，每工作2小时至少有15分钟休息（若在工作暑热警告生效时，则应按本指引第5.5章建议为有需要的员工每小时安排休息时间）。若员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作，需为有关员工安排额外的休息时间。除了考虑工作时的热压力外，雇主亦应基于其他风险因素（例如员工身体疲劳等），为员工安排合适休息时间。
- 4.7.2 雇主应以风险为本的原则，因应天气的酷热情况增加相关员工的休息时间。雇主可按工作情况将所需的休息时间分为较短但较频密的休息时段。
- 4.7.3 除了休息时间，休息位置也很重要。如果员工能在凉爽的地方休息，热压力会更快得到纾缓。雇主 / 负责人应为从事户外露天工作的员工，设置或安排有上盖或可遮荫的地方，例如凉亭、伞下、茂密的树荫、流动车厢等，让员工可以坐下休息。如未能安排有遮蔽的休息地方，员工需给予更长的休息时间纾缓热压力。在偏远及没有电力供应的工作地点，雇主 / 负责人可考虑安装流动清凉休息站供相关员工使用。休息的地方应有良好的通风，若有空气调节则更理想。

4.8 根据风险评估采取预防控制措施

- 4.8.1 本指引**附录二**所载的「工作地点热压力风险评估」范本表格基于上文所述，就工作时可能面对的各种热压力风险因素列出了一些相应的预防及控制措施。雇主应按风险评估的结果，在切实可行的情况下采取适用于其工作地点和雇员的措施，以减低相关的热压力风险。
- 4.8.2 **附录三**提供了一些使用该风险评估表格制定所需的风险控制措施的参考例子。

5. 工作暑热警告生效时的工作 / 休息安排

本章简介雇主应如何为应对工作暑热警告生效制定和实施适当的防暑措施，包括工作和休息安排，以减低于户外和没有设置空调系统的室内环境工作的员工中暑的风险。

由于室内设有空调系统的工作环境一般不受户外暑热天气的影响，因此下文就发出工作暑热警告而建议的每小时工作和休息安排并不适用于有空调系统运作的室内工作环境（但雇主仍须评估雇员在有关工作环境是否面对其他的热压力风险，例如工作位置附近有热源或发热装置，并因应评估结果采取适当的控制措施）。

此外，有关工作暑热警告生效的休息安排亦不适用于因生产工序、人身财产安全或公众利益等而需要紧急处理或持续进行的工作，例如灭火、紧急救援或抢修工作。

5.1 工作暑热警告生效

- 5.1.1 工作暑热警告由劳工处制定及发出，香港天文台协助制作及传送讯息。工作暑热警告的发出、更新或取消是根据香港暑热指数数据及「极端酷热天气」特别提示的发布情况，透过电脑系统自动进行检测、制作和传送，正常情况下不经人手修订。完成上述程序一般需时约10至20分钟。当不同级别的工作暑热警告生效后，相关的讯息会在香港天文台官方网站首页及「我的天文台」手机應用程式上显示。雇主和雇员亦可透过选择接收「我的天文台」或「香港政府通知你」手机應用程式的推送讯息而得知工作暑热警告的生效详情（范例请参阅附录六）。此外，劳工处亦会透过新闻公报及各大电子传媒机构向公众发出工作暑热警告生效的提示讯息。
- 5.1.2 工作暑热警告发出后会每小时更新情况，若果期间出现更高工作暑热警告级别，则会提早作出更新。

5.2 小时的工作和休息安排

- 5.2.1 当工作暑热警告生效，表示在户外或没有空调的室内环境工作的雇员会因为炎热天气面对高水平的热压力。雇主须在合理地切实可行范围内，采取有效的防暑措施，减低雇员所面对的热压力。视乎工作暑热警告的级别、工作的劳动量和其他增加热压力的风险因素，以及已采取的防暑措施，雇主可能需要为受影响的员工每小时安排休息时间，让他们的身体有机会降温，以减低中暑的风险。

5.2.2 附录四列出在不同的工作暑热警告级别下，雇员在**户外露天环境**进行不同劳动量工作（**未考虑其他热压力风险因素和已采取的防暑措施**）每小时的建议休息时间。在**没有空气调节的室内环境**工作虽然亦受炎热天气影响，但可免受阳光直接照射产生的热压力，因此对比附录四同一劳动量的户外露天工作，每小时建议的休息时间可**减少15分钟**（见附录四(a)）。有关**工作劳动量**的分类请参考附录一。

5.2.3 如雇主能因应工作的热压力风险因素尽可能实施各项适用的防暑措施，可降低每小时所需的休息时间；在一些较轻劳动量的工作，按第4.7章的建议为雇员安排休息可能已经足够，不一定需要每小时安排休息时段。下文会阐述在工作暑热警告生效时，可就附录四列出的建议休息时间作出调整的考虑因素。

5.3 可减少休息时间的情况

遮挡阳光

室内环境⁴

5.3.1 如5.2.2段所述，由于室内环境可免受阳光直接照射产生热压力，因此若能安排在户外露天工作的员工到室内环境工作，或员工本身是在室内环境工作，每小时建议的休息时间比在户外露天环境进行同一劳动量的工作可**减少15分钟**。

遮荫设施

5.3.2 在已设置上盖的位置或遮挡阳光的遮蔽处（包括在可遮挡员工绝大部分身躯的太阳伞下）工作，亦可显著减少阳光直接照射所产生的热压力，因此每小时建议的休息时间同样可比同一劳动量的户外露天工作减少15分钟。

加强空气流动 / 散热设备

5.3.3 若雇主 / 负责人已加强雇员工作位置的空气流动，或向员工提供散热设备，有效地减低雇员所面对热压力，例如设置吹风机或喷雾风扇，或给员工提供便携式风扇加强空气流动，每小时的休息时间亦可减少15分钟。若提供上述设备不可行时，向员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣，休息时间亦可减少15分钟。

⁴ 指没有设置空调系统的室内环境。如员工能获安排到有空调的室内环境工作，或员工本身是在有空调的室内环境工作，该段时间无需因应工作暑热警告生效作特别的工作和休息安排。

减少体力劳动

5.3.4 雇主 / 负责人如能在工作暑热警告生效时透过减低雇员的劳动量，休息时间便可相应减少。例如：当工作劳动量从「重劳动」下调一个级别到「中等劳动」，在相同的工作环境和防暑措施下工作，在同一工作暑热警告级别所需每小时的休息时间可减少15分钟。

同时提供/采取多项防暑措施

5.3.5 雇主 / 负责人若同时提供上述遮挡阳光的措施和加强散热设备（或冷冻衣），以减低热压力，同一工作劳动量的员工在工作暑热警告生效时每小时的休息时间合共可减少30分钟；若能同时如5.3.4段所述减低员工的劳动量至较低级别，每小时所需的休息时间可相应再减少，以此类推。

5.4 需增加休息时间的情况

环境或工作因素

热源或发热设备

5.4.1 当雇员工作位置附近存在明显的热源或发热的设备，而工作地点欠缺有效抽走热气 / 湿气或隔离热力的设施，例如以下举出的一些情况，员工所需每小时的休息时间应增加15分钟：

- 没有在厨房设置有效的装置以抽走煮食工序散发的热气和湿气；
- 进行气体焊接或火焰切割时，没有使用抽气装置以抽走工序散发的热气；或
- 没有在工作位置附近的发热装置加装隔热板而令工作位置的温度上升。

通风不足

5.4.2 一些缺乏自然通风的工作地点，例如密闭的房间或被围板围封的装修地点，如没有有效的通风设备，员工所需每小时的休息时间应增加15分钟。

保护衣服

5.4.3 雇员如需在工作时穿着不透气的保护衣，会阻碍身体散热，增加热压力，因此雇主应在合理地切实可行的情况下作出安排，尽量避免员工在工作暑热警告生效期间进行需穿着不透气的保护衣的工作。若未能实施，每小时的休息时间应增加15分钟。



不透气的保护衣

个人因素

未适应酷热环境

5.4.4 若雇员未适应或需重新适应在酷热环境中工作，例如以往未曾或超过两星期不曾在酷热的环境中工作，雇主除了须跟从第4.6章有关热适应期的安排外，当工作暑热警告生效时，有关雇员每小时的休息时间应增加15分钟。

同时有多项风险因素

- 5.4.5 如5.4.1段至5.4.4段中所述的其中两项风险因素同时存在，每小时的休息时间应增加共30分钟。如三项风险因素同时存在，休息时间应增加共45分钟。如同时有四项风险因素，休息时间应增加至60分钟（即有关工作在该小时必须暂停）。
- 5.4.6 如能就上述工作中的热压力风险因素采取相应的预防措施，可避免增加每小时休息时间的需要。

5.5 综合计算需增加或减少的休息时间

- 5.5.1 雇主若采取各种有效的防暑措施减低酷热天气对雇员构成的热压力，并有效避免或控制其他工作中的热压力风险因素，可减少每小时所需的休息时间。雇主应根据风险评估内容，将可减少或需增加每小时休息时间的各项因素记录如下，从而综合计算出员工每小时的休息时间需如何调整。

可减少休息时间的情况	调整每小时的休息时间
☐ 于室内环境工作，或已设置遮荫设施（例如上盖 / 遮挡阳光的遮蔽处）	☐ -15 分钟
☐ 已提供加强散热的设备（例如吹风机 / 喷雾风扇 / 便携式风扇，或含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣）	☐ -15 分钟
需增加休息时间的情况 [†]	
☐ 工作位置附近存在热源 / 发热的设备，并且欠缺有效设施隔离热力或抽走热气 / 湿气	☐ +15 分钟
☐ 工作位置缺乏良好的自然通风，并且没有设置有效的通风设备	☐ +15 分钟
☐ 在工作时需穿着不透气的保护衣	☐ +15 分钟
休息时间的调整	增加 / 减少 * _____ 分钟

[†] 若能如5.4.6段所述就有关的热压力风险因素采取相应的预防措施，可避免增加每小时休息时间的需要。

* 请删去不适用者

5.5.2 雇主可基于**附录四**所建议的每小时休息时间及根据以上综合各因素得出所需调整的休息时间，计算出员工在不同工作暑热警告下实际所需的每小时休息时间。

因应员工的劳动量在不同工作暑热警告生效时的休息时间			
员工职位：_____			
工作性质：_____			
劳动量级别 (见附录一)	警告级别	调整前的 每小时休息时间 (见附录四)	调整后的 每小时休息时间 [‡]
☐ 极重劳动	黄色工作 暑热警告	_____ 分钟	_____ 分钟
☐ 重劳动	红色工作 暑热警告	_____ 分钟	_____ 分钟
☐ 中等劳动	黑色工作 暑热警告	_____ 分钟	_____ 分钟
☐ 轻劳动			
是否有员工 适应 / 需重新适应 酷热天气下或高温环境中工作？		☐ 是：按以上经调整每小时的休息时间给有关员工 额外增加 15 分钟休息	
		☐ 否	

[‡] 当经调整后每小时的休息时间为零或负数时，雇主仍应安排员工按4.7.1段每工作两小时，休息10至15分钟。

5.5.3 雇主应预早就不同工作暑热警告级别，为相关的不同类别的员工订明每小时的工作和休息安排，以便在工作暑热警告生效时，有序作出所需的安排。雇主可因应工作的特定情况和需要，灵活安排雇员每小时的休息时间；例如分开雇员于每小时的不同时段休息，或在合共不少于每小时所需的休息时间的的前提下，于每小时安排间断而非连续的休息时间。这样既可减低雇员中暑的风险，亦可尽量减少对整体工作流程和进度的影响。

5.5.4 若雇主在采取各种有效的防暑措施后，员工经调整后的每小时休息时间为零分钟时，雇主仍需按4.7.1段的建议，安排轻至中等劳动的员工每工作2小时至少有10分钟的休息，而重至极重劳动的员工每工作2小时至少有15分钟的休息，让他们可稍作歇息、喝水，并让身体降温。

5.5.5 除了为雇员订定合适的工作和休息时间，雇主亦须确保员工遵守有关的休息安排。雇员方面则应遵照指示按时休息，避免为了提早完成工作而省却休息时间。雇主和雇员需齐心协力，互相配合，才能有效预防在工作时中暑。

6. 热疾病辨识及处理

热疾病（包括热痉挛、热晕厥、热衰竭和中暑）是当处于炎热天气或高温环境下调节体温的生理机能不胜负荷时所导致的不同程度的健康损害和症状。要避免雇员在酷热环境下工作时出现热疾病，雇主和雇员应采取适当的防暑措施。

6.1 及早识别热疾病

中暑可以迅速发生并危害生命，雇主应为雇员提供与热疾病相关的资料和训练，并安排定期演练，让员工能尽早识别相关的征状，即时作出适当的处理。

一些显示雇员可能出现热疾病的征状包括：

- 疲倦
- 头晕、头痛
- 口渴
- 恶心、呕吐
- 体温上升
- 呼吸急促、呼吸困难
- 心悸、脉搏急促而微弱
- 局部肌肉痉挛、疼痛（尤见于足部及腹部），严重的可能出现全身痉挛
- *皮肤湿冷、大量出汗及面色苍白（常见于热衰竭）
- *皮肤干燥、潮红、发热及无汗（常见于中暑）
- 神志不清甚至昏迷

* 热疾病的征状因人而异，不应单凭病患员工是否大量出汗或无汗作为断定中暑及决定应否施行急救处理的准则。一般而言，如雇员长时间在酷热环境下工作或进行大量体力活动，便有机会中暑，若出现上述相关的征状时，应尽快寻求协助及让不适的员工降温，并根据员工的实际情况，作出适当的急救处理。

6.2 热疾病的急救处理

中暑可以迅速出现并恶化，所以必须对病患员工施行初步急救，而首要任务就是为他降低身体的温度，直至情况好转或救护人员到达。

处理方法

- 立即通知主管，跟从机构既定的紧急应变措施采取行动，并寻求同事及医疗人员帮助
- 应尽快将病患员工移往阴凉及通风良好的地方坐下或躺下
- 评估病患员工的清醒程度以作出适当的急救处理

注：在作出初步评估后，仍要密切注意病患员工身体状况是否出现恶化。

检查清醒程度

完全清醒

- 眼睛开合自如；
- 言语有条理，可以清楚回答问题
例如人物、地点及时间

不完全清醒

- 眼睛被声音刺激而张开或无反应；
或
- 言语紊乱或不能回答自己的名字、
地点或时间；或
- 对任何刺激全无反应

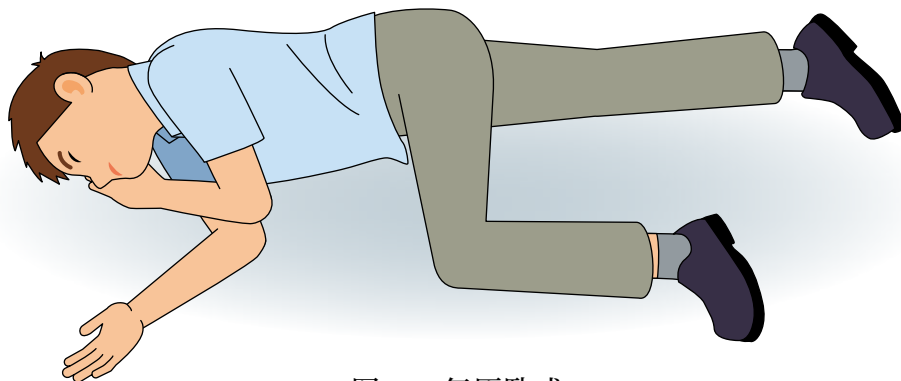
急救处理

完全清醒

- 尽快为病患员工降温：
 - ◎ 将病患员工置于阴凉的地方或有冷气的地方
 - ◎ 松开或适量除去员工的衣服
 - ◎ 向其洒水，再用扇或电风扇协助挥发水分，降低体温
 - ◎ 用湿有冷水的海绵 / 毛巾持续抹身降温
 - ◎ 在两边腋下及腹股沟放置湿有冷水的海绵 / 毛巾有助降温
 - ◎ 给予清凉饮用水或电解质饮料
- 要持续注意病患员工对降温的反应，若出现震颤，应立即停止并遮盖员工身体以作保暖
- 为员工降温直至情况好转或救护员到达

不完全清醒

- 检查及确保「气道畅通」，维持「呼吸」和「血液循环」并同时尽快为病患员工降温：
 - ◎ 病患员工置于阴凉的地方或有冷气的地方
 - ◎ 松开或适量除去员工的衣服
 - ◎ 向其洒水，再用扇或电风扇协助挥发水分，降低体温
 - ◎ 用湿有冷水的海绵 / 毛巾持续抹身降温
 - ◎ 在两边腋下及腹股沟放置湿有冷水的海绵 / 毛巾有助降温
 - ◎ **切勿给予饮料**
- 如病患者不省人事，应将他置于复原卧式（图一），并继续检查他的呼吸和脉搏及为他降温直至救护员到达
- 要持续注意病患员工对降温的反应，若出现震颤，应立即停止降温并遮盖员工身体以作保暖
- 如病患员工心跳停顿，应尽快施行心肺复苏法
- 尽速送院



图一：复原卧式

如病患员工不省人事，但有呼吸而脊椎没有受伤，应将他摆放置复原卧式以防止病患员工舌头后堕，阻塞呼吸道，同时亦方便口腔内的分泌或呕吐物从口中流出，减低气道阻塞或吸入性肺炎的危险。

雇员应熟悉工作地点的急救事宜和紧急行动计划，并定期进行演练，以提升对患上热疾病员工进行初步急救的能力，从而减少员工受伤或死亡的风险。

急救训练

有关资讯可向一些提供急救证书课程训练的机构查询，例如：

香港圣约翰救护机构 www.stjohn.org.hk

香港红十字会 www.redcross.org.hk

医疗辅助队 www.ams.gov.hk

职业安全健康局 www.oshc.org.hk

6.3 工伤呈报

《雇员补偿条例》订明，如任何意外引致雇员受伤或死亡，雇主必须在意外发生后在规定的期限内向劳工处处长呈报（详情见附录五）。中暑是当处于炎热天气或高温环境下调节体温的生理机能不胜负荷时所导致的健康损害。因此，雇员在炎热环境下工作时意外中暑，会视作工伤处理。

7. 资料、指导、训练及监督

根据《职业安全及健康条例》（第509章）第6条，雇主须在合理地切实可行范围内，确保所有在工作中的雇员的安全及健康，包括提供所需的资料、指导、训练及监督。

7.1 提供资料、指导及训练

7.1.1 预防是避免雇员中暑的最重要方法。雇主应向员工提供有关预防中暑的资料、指导和训练，内容应包括以下：

- 认识酷热环境工作的潜在危险；
- 热压力的风险因素及相关的预防措施，包括就有关雇员工作的风险评估结果和相应所需的预防措施；
- 适时补充水分的方法；
- 辨识中暑的征兆和症状；及
- 身体感到不适时的求助程序等。

7.1.2 雇主亦应为工作地点的安全管理人员（例如工头、工地主管、工厂经理或安全主管）提供相关的培训，确保他们对有关预防员工工作时的热疾病有充分的认识，内容应包括以下：

- 相关的法例和责任；
- 热压力的风险评估方法；
- 监测酷热工作环境的风险因素；
- 劳动量与中暑的风险；
- 个人因素与中暑的风险；
- 紧急应变措施；及
- 中暑的急救程序等。

7.2 监督及安全管理制度

- 7.2.1 工作环境的酷热情况可能会迅速变化，因此工作地点的管理人员适当地调整热压力的控制措施对于预防雇员中暑至关重要。他们应负责在工作日期间监测工作环境的酷热情况，包括密切留意「工作暑热警告」的状况，并负责实施和监督雇主因应风险评估而预先拟定的预防及控制措施。
- 7.2.2 在理想情况下，负责监督执行预防及控制措施的人员应身在员工工作的现场。然而，在一些劳动力分布广泛的行业中，例如邮差或速递行业，现场监控可能并非合理地切实可行。因此，这类员工本身应接受较全面培训，了解与负责人联系及取得指示的正确管道，并在有任何增加热压力的不利条件或出现热疾病相关的征状时，及时向主管报告。
- 7.2.3 请注意第5章所建议的休息安排不适用于因生产工序、人身财产安全或公众利益等而需要紧急处理或持续进行的工作（例如灭火、紧急救援或抢修工作），因此相关雇主 / 负责人应为从事这些工作的员工预先拟定所需的控制措施，预防在进行有关工作时中暑。
- 7.2.4 由于各行各业不同职位的工作环境和需要不尽相同，员工面对的热压力的情况亦各异，雇主及雇员应以共同协商的原则，共同订定合理及可行的预防措施和方案。一般而言，在机构中的安全管理制度下的安全委员会是合适的平台让雇主及雇员可以共同协商、提出建议及优化热压力的防控措施。

工作劳动量的分类和例子⁵

工作劳动量可按雇员通常进行的工作作出评估，并可将各种活动归类，评定主要的劳动量。如雇员进行不同劳动量的工作时间相若，则以较高劳动量级别作为制定预防措施考虑的基础。

级别	例子
休息	休息、放松地坐着
轻劳动	- 坐着或站立时使用手臂和腿部进行轻松的活动 - 书写、打字、绘画、缝纫等工作 - 驾驶一般车辆、操作脚踏开关等工作 - 检查、分类、小型组装等工作 - 操控小型电动工具或机械作钻孔或锯木等工作 - 在平路上步行时(约每小时2公里) 进行轻巧的工作 行业例子：保安员(包括指挥交通)、物业管理员、司机、仓务 / 物流文员、门童、导游、侍应、推销员、调查访问员、电讯技术员、电子技工、工程检查员等
中等劳动	- 持续使用手部的活动或使用手、脚和身体躯干的活动 - 以手动工具作切割、锤钉、刨锯、磨光及擦亮等工作 - 操作风炮、进行泥水批荡或铺砌砖瓦等工作 - 在崎岖地面上操控货车、拖拉机或建筑机器等工作 - 除草、锄地、采摘蔬果等工作 - 上落货物、推动或拉动轻型手推车等工作 - 在平路上行走(约每小时2.5至5公里)、在不平坦的路面行走(约每小时2.5至3公里) 或步行(约每小时少于2.5公里) 上斜坡(≤5%) 行业例子：厨师、清洁工、灭虫工人、园艺工人、回收业工人、货柜操作员、送货工人、邮政 / 速递人员、仓务/理货员、升降机 / 自动梯技工、汽车维修技工、喷漆工人、飞机维修技工、建造机械技术员、电机工程技术员、屋宇设备技术员、测量技术员、装修工人、索具工(叻噪)、焊接 / 火焰切割工人、水喉匠、沥青工、起重机械操作员、挖掘机操作员等
重劳动	- 强烈地运用手臂和身体躯干操作手动工具或机器的活动或搬运重物 - 挖铲或锤凿等工作 - 混和、浇筑及使用震捣机捣实混凝土等工作 - 推动或拉动负载重物的手推车或单轮车等工作 - 在平路上急步行走(约每小时5.5至7公里) 或在不平坦 / 不规则的路面上快步行走(约每小时3.5至5公里) - 行走(约每小时2.5至3公里) 上斜坡(≤5%) (负重不多于10公斤的物件) 行业例子：结构钢架装嵌工人、搬运工人、钉板工人、混凝土及灌浆工人、清拆工人等
极重劳动	- 极急速地进行重劳动的活动 - 急速地进行挖铲或锤凿等工作 - 连续地搬运或扎稳钢筋等重物的工作 - 在平路上急步行走(约每小时多于7公里) 或在不平坦 / 不规则的路面上急步行走(约每小时多于5公里) - 在斜路(≥5%) 或楼梯向上快步行走(约每小时多于3公里) - 跑步(约每小时多于6公里) 行业例子：扎铁工人、棚架工人、正接受体能训练的雇员等

注：上述的行业例子是基于个别职业一般工作情况而判断，仅供参考。雇主须在风险评估时按员工的实际工作性质而作出合理的判断。

⁵ BS EN ISO 8996:2021 Ergonomics of the thermal environment — Determination of metabolic rate，中华人民共和国国家职业卫生标准 GBZ 2.2—2007 工作场所所有害因素职业接触限值第2部分：物理因素

附录二

工作地点热压力风险评估表格（范本）

（请在适当的方格加上“√”号）

机构 / 部门名称：_____

工 作 地 点：_____

工 作 内 容：_____

从事这项工作的员工数目：_____

（一）评估部分：

评估事项	是	否	采取的控制措施
环境因素			
1. 员工是否需要在炎热天气下或高温环境中工作？	☐	☐	☐ 轻至中等劳动的员工每工作2小时获安排至少10分钟休息；重至极重劳动的员工每工作2小时获安排至少15分钟休息（若在工作暑热警告生效时按本表格第二部分建议而获安排更多休息时间的员工除外）； ☐ 将户外露天及 / 或高劳动量的工作重新编排至较清凉时段及 / 或较清凉的地点进行； ☐ 安排员工交替在较热和较清凉的环境下工作； ☐ 其他：_____
2. 员工是否需要在户外工作并受阳光直接照射下工作？	☐	☐	☐ 在工作位置设置上盖或遮挡阳光的遮蔽处（例如架起太阳伞）； ☐ 为员工提供防晒装备 / 用品，例如阔边帽 / 配有颈挡的安全帽及防晒手袖； ☐ 其他：_____
3. 工作位置附近是否存在热源 / 发热的设备？	☐	☐	☐ 在工作位置设置合适的屏障或隔离发热的设备； ☐ 为员工提供隔热保护装备（例如热辐射防护头罩）； ☐ 其他：_____
4. 工作位置是否缺乏良好的自然通风并且没有设置有效的通风设备？	☐	☐	☐ 使用有效的通风设备，以增加空气流通； ☐ 使用有效的抽风设备，以抽走工作地点的热空气或湿气； ☐ 其他：_____
5. 员工工作的位置 / 情况是否需要透过加强空气流动或其他方法，增加散热？	☐	☐	☐ 为员工提供吹风机、喷雾风扇或便携式风扇等设备，增加散热； ☐ 为员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣； ☐ 其他：_____

工作因素			
6. 员工工作的劳动量是否沉重？	☐	☐	☐ 使用机械辅助设备或合力提举等措施减低员工的体力需求和工作劳动量〔请于表格第（二）部分纪录已减少的工作劳动量〕； ☐ 其他：_____
7. 员工是否需长时间或急速地从事重劳动量的工作？	☐	☐	☐ 优化工作的安排或由不同员工轮替工作，以减低员工工作的速率及劳动量；〔请于表格第（二）部分纪录已减少的工作劳动量〕； ☐ 其他：_____
8. 员工工作时是否需要穿着不透气的衣物？	☐	☐	☐ 让员工穿着薄身而透气的衣物； ☐ 将涉及穿着不透气保护衣的工序安排至较凉的时段进行； ☐ 向穿着不透气保护衣的员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣，以减低员工的热压力； ☐ 其他：_____
个人因素			
9. 员工在工作时是否面对任何上述源于环境或工作的热压力风险因素？	☐	☐	☐ 通知员工风险评估的结果和相应所需的预防措施； ☐ 向员工提供有关热疾病的资料、指导、训练及监督； ☐ 为员工提供足够的饮用水，而员工可在不多于10分钟的步行时间取得所需的饮用水； ☐ 其他：_____
10. 是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？	☐	☐	☐ 为有关员工拟定热适应期的工作安排； ☐ 为有关员工安排额外的休息时间； ☐ 其他：_____
其他			
风险因素：		控制措施：	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	

（二）评估工作暑热警告生效时，员工所需的每小时休息时间：

雇主应参照附录四的工作和休息安排，并根据以上第（一）部分的评估内容，将可增加或减少每小时的休息时间的各项因素记录如下，从而综合计算员工在工作暑热警告生效时，员工所需的每小时休息时间。

可减少休息时间的情况	调整每小时的休息时间
☐ 于室内环境工作，或已设置遮荫设施（例如上盖 / 遮挡阳光的遮蔽处）	☐ -15 分钟
☐ 已提供加强散热的设备（例如吹风机 / 喷雾风扇 / 便携式风扇，或含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣）	☐ -15 分钟
需增加休息时间的情况	
☐ 工作位置附近存在热源 / 发热的设备，并且欠缺有效设施隔离热力或抽走热气 / 湿气	☐ +15 分钟
☐ 工作位置缺乏良好的自然通风，并且没有设置有效的通风设备	☐ +15 分钟
☐ 在工作时需穿着不透气的保护衣	☐ +15 分钟
休息时间的调整	增加 / 减少 * _____ 分钟

* 请删去不适用者

因应员工的劳动量在不同工作暑热警告生效时的休息时间			
员工职位：_____			
工作性质：_____			
劳动量级别 # (见附录一)	警告级别	调整前的 每小时休息时间 (见附录四)	调整后的 每小时休息时间 †
☐ 极重劳动	黄色工作 暑热警告	_____ 分钟	_____ 分钟
☐ 重劳动	红色工作 暑热警告	_____ 分钟	_____ 分钟
☐ 中等劳动	黑色工作 暑热警告	_____ 分钟	_____ 分钟
☐ 轻劳动			
是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？		☐ 是：按以上经调整每小时的休息时间给有关员工额外增加 15 分钟休息	
		☐ 否	

透过使用合适的机械辅助工具、调整工作模式和优化工作安排等减低劳动量措施后的工作劳动量级别。

† 当经调整后每小时的休息时间为零或负数时，雇主仍应安排员工按4.7.1段每工作两小时，休息10至15分钟。

（三）跟进事项：

根据风险评估可采取但尚未实施 / 完成的控制措施跟进如下：

评估事项 / 编号	相应控制措施	预算完成日期

注：若实施上述的相应控制措施后会改变员工调整后的休息时间时，雇主应更新本风险评估表。

（四）紧急应变计划：

雇主 / 负责人应采取下列紧急应变措施，确保雇员在酷热环境下工作能得到及时的支援和 / 或救助。

紧急应变措施	备注

（五）备存评估纪录：

雇主应备存本评估纪录，并将评估结果向员工说明及作出适当的指示，确保员工在工作暑热警告生效时，按照上述的评估结果，每小时作适当的休息，尽量减低工作时的热压力。

评估人签署：_____

评估人姓名：_____

评估人职位：_____

评 估 日 期：_____

附录三

工作地点热压力风险评估表格（例子一）

（请在适当的方格加上“✓”号）

机构 / 部门名称： XXX清洁服务有限公司

工 作 地 点： 中西区街道

工 作 内 容： 街道清洁（扫街、执包头）

从事这项工作的员工数目： 20人

（一）评估部分：

评估事项	是	否	可采取的控制措施
环境因素			
1. 员工是否需要在炎热天气下或高温环境中工作？	☒	☐	☒ 轻至中等劳动的员工每工作2小时获安排至少10分钟休息；重至极重劳动的员工每工作2小时获安排至少15分钟休息（若在工作暑热警告生效时按本表格第二部分建议而获安排更多休息时间的员工除外）； ☐ 将户外露天及 / 或高劳动量的工作重新编排至较清凉时段及 / 或较清凉的地点进行； ☐ 安排员工交替在较热和较清凉的环境下工作； ☒ 其他： <u>安排在清晨扫斜路和石级路</u>
2. 员工是否需要在户外工作并受阳光直接照射下工作？	☒	☐	☐ 在工作位置设置上盖或遮挡阳光的遮蔽处（例如架起太阳伞）； ☒ 为员工提供防晒装备 / 用品，例如阔边帽 / 配有颈挡的安全帽及防晒手袖； ☐ 其他： _____
3. 工作位置附近是否存在热源 / 发热的设备？	☐	☒	☐ 在工作位置设置合适的屏障或隔离发热的设备； ☐ 为员工提供隔热保护装备（例如热辐射防护头罩）； ☐ 其他： _____
4. 工作位置是否缺乏良好的自然通风并且没有设置有效的通风设备？	☐	☒	☐ 使用有效的通风设备，以增加空气流通； ☐ 使用有效的抽风设备，以抽走工作地点的热空气或湿气； ☐ 其他： _____
5. 员工工作的位置 / 情况是否需要透过加强空气流动或其他方法，增加散热？	☒	☐	☒ 为员工提供吹风机、喷雾风扇或便携式风扇等设备，增加散热； ☐ 为员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣； ☐ 其他： _____

工作因素			
6. 员工工作的劳动量是否沉重？	☒	☐	☐ 使用机械辅助设备或合力提举等措施减低员工的体力需求和工作劳动量〔请于表格第（二）部分纪录已减少的工作劳动量〕； ☒ 其他：提供手推车以减低所需的体力劳动
7. 员工是否需长时间或急速地从事重劳动量的工作？	☐	☒	☐ 优化工作的安排或由不同员工轮替工作，以减低员工工作的速率及劳动量〔请于表格第（二）部分纪录已减少的工作劳动量〕； ☐ 其他：
8. 员工工作时是否需要穿着不透气的衣物？	☐	☒	☒ 让员工穿着薄身而透气的衣物； ☐ 将涉及穿着不透气保护衣的工序安排至较凉的时段进行； ☐ 向穿着不透气保护衣的员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣，以减低员工的热压力； ☐ 其他：
个人因素			
9. 员工在工作时是否面对任何上述源于环境或工作的热压力风险因素？	☒	☐	☒ 通知员工风险评估的结果和相应所需的预防措施； ☒ 向员工提供有关热疾病的资料、指导、训练及监督； ☐ 为员工提供足够的饮用水，而员工可在不多于10分钟的步行时间取得所需的饮用水； ☒ 其他：指示开工前于站内补给足够饮用水；并在有需要时向主管求助
10. 是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？	☐	☒	☐ 为有关员工拟定热适应期的工作安排； ☐ 为有关员工安排额外的休息时间； ☐ 其他：
其他			
风险因素：		控制措施：	

（二）评估工作暑热警告生效时，员工所需的每小时休息时间：

雇主应参照附录四的工作和休息安排，并根据以上第（一）部分的评估内容，将可增加或减少每小时的休息时间的各项因素记录如下，从而综合计算员工在工作暑热警告生效时，员工所需的每小时休息时间。

可减少休息时间的情况	调整每小时的休息时间
☐ 于室内环境工作，或已设置遮荫设施（例如上盖 / 遮挡阳光的遮蔽处）	☐ -15 分钟
☒ 已提供加强散热的设备（例如吹风机 / 喷雾风扇 / 便携式风扇，或含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣）	☒ -15 分钟
需增加休息时间的情况	
☐ 工作位置附近存在热源 / 发热的设备，并且欠缺有效设施隔离热力或抽走热气 / 湿气	☐ +15 分钟
☐ 工作位置缺乏良好的自然通风，并且没有设置有效的通风设备	☐ +15 分钟
☐ 在工作时需穿着不透气的保护衣	☐ +15 分钟
休息时间的调整	增加 / 减少 * 15 分钟

* 请删去不适用者

因应员工的劳动量在不同工作暑热警告生效时的休息时间			
员工职位： <u>清洁工</u>			
工作性质： <u>街道清洁（扫街、执包头）</u>			
劳动量级别 [#] (见附录一)	警告级别	调整前的 每小时休息时间 (见附录四)	调整后的 每小时休息时间 [‡]
☐ 极重劳动	黄色工作暑热警告	15 分钟	0 分钟
☐ 重劳动	红色工作暑热警告	30 分钟	15 分钟
☒ 中等劳动	黑色工作暑热警告	45 分钟	30 分钟
☐ 轻劳动			
是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？		☐ 是：按以上经调整每小时的休息时间给有关员工额外增加 15 分钟休息	
		☒ 否	

[#] 透过使用合适的机械辅助工具、调整工作模式和优化工作安排等减低劳动量措施后的工作劳动量级别。

[‡] 当经调整后每小时的休息时间为零或负数时，雇主仍应安排员工按4.7.1段每工作两小时，休息10至15分钟。

（三）跟进事项：

根据风险评估可采取但尚未实施 / 完成的控制措施跟进如下：

评估事项 / 编号	相应控制措施	预算完成日期
1	- 安排在清晨扫斜路和石级路	已实施
2	- 提供阔边帽	已实施
5	- 提供便携式风扇	已实施
6	- 提供手推车	已实施
9	- 通知员工风险评估的结果和相应所需的预防措施； - 向员工提供有关热疾病的资料、指导、训练及监督； - 指示开工前于站内补给足够饮用水；并在有需要时向主管求助。	2023/04/02

注：若实施上述的相应控制措施后会改变员工调整后的休息时间时，雇主应更新本风险评估表。

（四）紧急应变计划：

雇主 / 负责人应采取下列紧急应变措施，确保雇员在酷热环境下工作能得到及时的支援和 / 或救助。

紧急应变措施	备注
员工出现头晕等情况	致电救护站
天气热，员工表示需要更多饮用水	运送水到工作地点

（五）备存评估纪录：

雇主应备存本评估纪录，并将评估结果向员工说明及作出适当的指示，确保员工在工作暑热警告生效时，按照上述的评估结果，每小时作适当的休息，尽量减低工作时的热压力。

评估人签署： XXX

评估人姓名： 陳大文

评估人职位： 項目經理

评 估 日 期： 2023/4/1

工作地点热压力风险评估表格（例子二）

（请在适当的方格加上“✓”号）

机构 / 部门名称： XXX清潔服務有限公司

工 作 地 点： AA苑（一至十二座），每座30层

工 作 内 容： 一早一晚使用660L手推车倒垃圾

从事这项工作的员工数目： 12人

（一）评估部分：

评估事项	是	否	可采取的控制措施
环境因素			
1. 员工是否需要在炎热天气下或高温环境中工作？	☒	☐	☒ 轻至中等劳动的员工每工作2小时获安排至少10分钟休息；重至极重劳动的员工每工作2小时获安排至少15分钟休息（若在工作暑热警告生效时按本表格第二部分建议而获安排更多休息时间的员工除外）； ☒ 将户外露天及 / 或高劳动量的工作重新编排至较清凉时段及 / 或较清凉的地点进行； ☐ 安排员工交替在较热和较清凉的环境下工作； ☐ 其他：_____
2. 员工是否需要在户外工作并受阳光直接照射下工作？	☐	☒	☐ 在工作位置设置上盖或遮挡阳光的遮蔽处（例如架起太阳伞）； ☐ 为员工提供防晒装备 / 用品，例如阔边帽 / 配有颈挡的安全帽及防晒手袖； ☐ 其他：_____
3. 工作位置附近是否存在热源 / 发热的设备？	☐	☒	☐ 在工作位置设置合适的屏障或隔离发热的设备； ☐ 为员工提供隔热保护装备（例如热辐射防护头罩）； ☐ 其他：_____
4. 工作位置是否缺乏良好的自然通风并且没有设置有效的通风设备？	☒	☐	☐ 使用有效的通风设备，以增加空气流通； ☐ 使用有效的抽风设备，以抽走工作地点的热空气或湿气； ☐ 其他：_____
5. 员工工作的位置 / 情况是否需要透过加强空气流动或其他方法，增加散热？	☒	☐	☒ 为员工提供吹风机、喷雾风扇或便携式风扇等设备，增加散热； ☐ 为员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣； ☐ 其他：_____

工作因素			
6. 员工工作的劳动量是否沉重？	☒	☐	☐ 使用机械辅助设备或合力提举等措施减低员工的体力需求和工作劳动量〔请于表格第（二）部分纪录已减少的工作劳动量〕； ☒ 其他：定期检查和保养660L手推车，确保车轮运作畅顺
7. 员工是否需长时间或急速地从事重劳动量的工作？	☐	☒	☐ 优化工作的安排或由不同员工轮替工作，以减低员工工作的速率及劳动量〔请于表格第（二）部分纪录已减少的工作劳动量〕； ☐ 其他：
8. 员工工作时是否需要穿着不透气的衣物？	☐	☒	☐ 让员工穿着薄身而透气的衣物； ☐ 将涉及穿着不透气保护衣的工序安排至较凉的时段进行； ☐ 向穿着不透气保护衣的员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣，以减低员工的热压力； ☐ 其他：
个人因素			
9. 员工在工作时是否面对任何上述源于环境或工作的热压力风险因素？	☒	☐	☒ 通知员工风险评估的结果和相应所需的预防措施； ☒ 向员工提供有关热疾病的资料、指导、训练及监督； ☒ 为员工提供足够的饮用水，而员工可在不多于10分钟的步行时间取得所需的饮用水； ☐ 其他：
10. 是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？	☐	☒	☐ 为有关员工拟定热适应期的工作安排； ☐ 为有关员工安排额外的休息时间； ☐ 其他：
其他			
风险因素：		控制措施：	

(二) 评估工作暑热警告生效时，员工所需的每小时休息时间：

雇主应参照附录四的工作和休息安排，并根据以上第（一）部分的评估内容，将可增加或减少每小时的休息时间的各项因素记录如下，从而综合计算员工在工作暑热警告生效时，员工所需的每小时休息时间。

可减少休息时间的情况	调整每小时的休息时间
☒ 于室内环境工作，或已设置遮荫设施（例如上盖 / 遮挡阳光的遮蔽处）	☒ -15 分钟
☒ 已提供加强散热的设备（例如吹风机 / 喷雾风扇 / 便携式风扇，或含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣）	☒ -15 分钟
需增加休息时间的情况	
☐ 工作位置附近存在热源 / 发热的设备，并且欠缺有效设施隔离热力或抽走热气 / 湿气	☐ +15 分钟
☒ 工作位置缺乏良好的自然通风，并且没有设置有效的通风设备	☒ +15 分钟
☐ 在工作时需穿着不透气的保护衣	☐ +15 分钟
休息时间的调整	增加 / 减少* 15 分钟

* 请删去不适用者

因应员工的劳动量在不同工作暑热警告生效时的休息时间			
员工职位： <u>清洁工</u>			
工作性质： <u>屋苑倒垃圾</u>			
劳动量级别 [#] (见附录一)	警告级别	调整前的 每小时休息时间 (见附录四)	调整后的 每小时休息时间 [‡]
☐ 极重劳动	黄色工作暑热警告	15 分钟	0 分钟
☐ 重劳动	红色工作暑热警告	30 分钟	15 分钟
☒ 中等劳动	黑色工作暑热警告	45 分钟	30 分钟
☐ 轻劳动			
是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？		☐ 是：按以上经调整每小时的休息时间给有关员工额外增加 15 分钟休息	
		☒ 否	

[#] 透过使用合适的机械辅助工具、调整工作模式和优化工作安排等减低劳动量措施后的工作劳动量级别。

[‡] 当经调整后每小时的休息时间为零或负数时，雇主仍应安排员工按4.7.1段每工作两小时，休息10至15分钟。

(三) 跟进事项：

根据风险评估可采取但尚未实施 / 完成的控制措施跟进如下：

评估事项 / 编号	相应控制措施	预算完成日期
5	- 为员工提供便携式风扇	已实施
6	- 定期检查及保养660L手推车，确保车轮运作畅顺	2023/04/15
9	- 通知员工风险评估的结果和相应所需的预防措施； - 向员工提供有关热疾病的资料、指导、训练及监督； - 指示开工前于站内补给足够饮用水；并在有需要时向主管求助。	2023/04/15

注：若实施上述的相应控制措施后会改变员工调整后的休息时间时，雇主应更新本风险评估表。

(四) 紧急应变计划：

雇主 / 负责人应采取下列紧急应变措施，确保雇员在酷热环境下工作能得到及时的支援和 / 或救助。

紧急应变措施	备注
员工出现头晕、头痛、呕心等怀疑热疾病情况	致电救护站

(五) 备存评估纪录：

雇主应备存本评估纪录，并将评估结果向员工说明及作出适当的指示，确保员工在工作暑热警告生效时，按照上述的评估结果，每小时作适当的休息，尽量减低工作时的热压力。

评估人签署： XXX

评估人姓名： 陈大文

评估人职位： 项目经理

评 估 日 期： 2023/4/1

工作地点热压力风险评估表格（例子三）

请在适当的方格加上“✓”号

机构 / 部门名称： A B C 工程有限公司

工 作 地 点： 地段编号1104公营房屋地盘

工 作 内 容： 扎铁工人于天面扎铁

从事这项工作的员工数目： 20人

（一）评估部分：

评估事项	是	否	可采取的控制措施
环境因素			
1. 员工是否需要在炎热天气下或高温环境中工作？	☒	☐	☒ 轻至中等劳动的员工每工作2小时获安排至少10分钟休息；重至极重劳动的员工每工作2小时获安排至少15分钟休息（若在工作暑热警告生效时按本表格第二部分建议而获 安排更多休息时间的员工除外）； ☐ 将户外露天及 / 或高劳动量的工作重新编排至较清凉时段及 / 或较清凉的地点进行； ☐ 安排员工交替在较热和较清凉的环境下工作； ☐ 其他：_____
2. 员工是否需要在户外工作并受阳光直接照射下工作？	☒	☐	☒ 在工作位置设置上盖或遮挡阳光的遮蔽处（例如架起太阳伞）； ☒ 为员工提供防晒装备 / 用品，例如阔边帽 / 配有颈挡的安全帽及防晒手袖； ☐ 其他：_____
3. 工作位置附近是否存在热源 / 发热的设备？	☐	☒	☐ 在工作位置设置合适的屏障或隔离发热的设备； ☐ 为员工提供隔热保护装备（例如热辐射防护头罩）； ☐ 其他：_____
4. 工作位置是否缺乏良好的自然通风并且没有设置有效的通风设备？	☐	☒	☐ 使用有效的通风设备，以增加空气流通； ☐ 使用有效的抽风设备，以抽走工作地点的热空气或湿气； ☐ 其他：_____
5. 员工工作的位置 / 情况是否需要透过加强空气流动或其他方法，增加散热？	☒	☐	☒ 为员工提供吹风机、喷雾风扇或便携式风扇等设备，增加散热； ☐ 为员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣； ☐ 其他：_____

工作因素			
6. 员工工作的劳动量是否沉重？	☒	☐	☐ 使用机械辅助设备或合力提举等措施减低员工的体力需求和工作劳动量 [请于表格第 (二) 部分纪录已减少的工作劳动量] ； ☐ 其他：_____
7. 员工是否需长时间或急速地从事重劳动量的工作？	☒	☐	☒ 优化工作的安排或由不同员工轮替工作，以减低员工工作的速率及劳动量 [请于表格第 (二) 部分纪录已减少的工作劳动量] ； ☐ 其他：_____
8. 员工工作时是否需要穿着不透气的衣物？	☐	☒	☒ 让员工穿着薄身而透气的衣物； ☐ 将涉及穿着不透气保护衣的工序安排至较凉的时段进行； ☐ 向穿着不透气保护衣的员工提供含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣，以减低员工的热压力； ☐ 其他：_____
个人因素			
9. 员工在工作时是否面对任何上述源于环境或工作的热压力风险因素？	☒	☐	☒ 通知员工风险评估的结果和相应所需的预防措施； ☒ 向员工提供有关热疾病的资料、指导、训练及监督； ☒ 为员工提供足够的饮用水，而员工可在不多于10分钟的步行时间取得所需的饮用水； ☐ 其他：_____
10. 是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？	☒	☐	☒ 为有关员工拟定热适应期的工作安排； ☒ 为有关员工安排额外的休息时间； ☐ 其他：_____
其他			
风险因素：		控制措施：	
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	

(二) 评估工作暑热警告生效时，员工所需的每小时休息时间：

雇主应参照附录四的工作和休息安排，并根据以上第（一）部分的评估内容，将可增加或减少每小时的休息时间的各项因素记录如下，从而综合计算员工在工作暑热警告生效时，员工所需的 每小时休息时间。

可减少休息时间的情况	调整每小时的休息时间
☒ 于室内环境工作，或已设置遮荫设施（例如上盖 / 遮挡阳光的遮蔽处）	☒ -15 分钟
☒ 已提供加强散热的设备（例如吹风机 / 喷雾风扇 / 便携式风扇，或含冷冻包 / 制冷装置的冷冻衣）	☒ -15 分钟
需增加休息时间的情况	
☐ 工作位置附近存在热源 / 发热的设备，并且欠缺有效设施隔离热力或抽走热气 / 湿气	☐ +15 分钟
☐ 工作位置缺乏良好的自然通风，并且没有设置有效的通风设备	☐ +15 分钟
☐ 在工作时需穿着不透气的保护衣	☐ +15 分钟
休息时间的调整	增加 / 减少* 30 分钟

* 请删去不适用者

因应员工的劳动量在不同工作暑热警告生效时的休息时间			
员工职位：扎铁工人			
工作性质：扎铁工人于天面扎铁			
劳动量级别 # (见附录一)	警告级别	调整前的 每小时休息时间 (见附录四)	调整后的 每小时休息时间 †
☒ 极重劳动	黄色工作暑热警告	45 分钟	15 分钟
☐ 重劳动	红色工作暑热警告	60 分钟	30 分钟
☐ 中等劳动	黑色工作暑热警告	60+15 ^{##} 分钟	45 分钟
是否有员工未适应 / 需重新适应在酷热天气下或高温环境中工作？		☒ 是：按以上经调整每小时的休息时间给有关员工额外增加 15 分钟休息 ☐ 否	

† 当经调整后每小时的休息时间为零或负数时，雇主仍应安排员工按4.7.1段每工作两小时，休息10至15分钟。

透过使用合适的机械辅助工具、调整工作模式和优化工作安排等减低劳动量措施后的工作劳动量级别。

此15分钟休息时间修正是考虑极重劳动量与重劳动量的工作在黑色工作暑热警告生效时之差别。

（三）跟进事项：

根据风险评估可采取但尚未实施 / 完成的控制措施跟进如下：

评估事项 / 编号	相应控制措施	预算完成日期
2	- 在工作位置设置太阳伞或遮光棚	即时
2	- 提供防晒装备	2023/04/10
5	- 提供吹风机 - 为每个工人提供便携式风扇 - 提供便携式风扇后备电池和充电设施	已实施
6	- 提供辅助工具减低工人搬运的重量和距离	即时
7	- 安排员工轮替工作	即时
8	- 提供透气快干的工作服	已实施
9	- 通知员工风险评估的结果和相应所需的预防措施 - 提供预防中暑的资料、指导及训练 - 提供地盘各饮用水取水点位置的资料	已实施及在新人入场工作前提供
9	- 在早会时间加强预防中暑的提示	2023/04/10及在炎热日子重覆进行
9	- 在天面位置设置遮荫棚和饮用水设施，方便工人适时补充水分。 - 在工人休息区内提供清凉饮用水供应	即时
9	- 安排在任何工作时间，地盘内都有充足饮用水供应	持续进行
10	- 拟定热适应期的工作安排	即时

注：若实施上述的相应控制措施后会改变员工调整后的休息时间时，雇主应更新本风险评估表。

(四) 紧急应变计划：

雇主 / 负责人应采取下列紧急应变措施，确保雇员在酷热环境下工作能得到及时的支援和 / 或救助。

紧急应变措施	备注
所有工人都得悉通知主管的方法，当身体感到不适时应可即时求助	
如工人有热疾病的早期病征，先检查不适工人的清醒程度，再将不适工人移往阴凉处，帮助他降温	安排驻场人员中有对热疾病具初步急救的能力的人，并定期进行演练
如工人出现不完全清醒等情况，须立即致电救护站，并安排通道和协助救护员	

(五) 备存评估纪录：

雇主应备存本评估纪录，并将评估结果向员工说明及作出适当的指示，确保员工在工作暑热警告生效时，按照上述的评估结果，每小时作适当的休息，尽量减低工作时的热压力。

评估人签署： XXX

评估人姓名： 陈大文

评估人职位： 安全主任

评 估 日 期： 2023/4/1

工作暑热警告生效时 户外露天工作 每小时的休息安排
(假设在没有采取任何防暑措施及没有其他热压力风险因素的情况下¹⁾)

工作 暑热警告 工作 劳动量	每小时的工作和休息安排			
	轻劳动	中等劳动	重劳动	极重劳动
		工作45分钟 休息 (75% 工作； 25% 休息)	工作30分钟 休息30分钟 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分钟 休息45分钟 (25% 工作； 75% 休息)
	工作45分钟 休息15分钟 (75% 工作； 25% 休息)	工作30分钟 休息30分钟 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分钟 休息45分钟 (25% 工作； 75% 休息)	暂停工作
	工作30分钟 休息30分钟 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分钟 休息45分钟 (25% 工作； 75% 休息)	暂停工作	暂停工作

注：

1. 雇主若采取各种有效的防暑措施减低酷热天气对雇员构成的热压力，并有效避免或控制其他工作中的热压力风险因素，可减少每小时所需的休息时间，反之亦然（请参考5.3章 至5.5章）。

附录四(a)

工作暑热警告生效时 没有空调的室内环境工作¹ 每小时的休息安排
(假设在没有采取任何防暑措施及没有其他热压力风险因素的情况下²)

工作 暑热警告 工作 劳动量	每小时的工作和休息安排			
	轻劳动	中等劳动	重劳动	极重劳动
			工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作； 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作； 50% 休息)
		工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作； 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分鐘 休息45分鐘 (25% 工作； 75% 休息)
	工作45分鐘 休息15分鐘 (75% 工作； 25% 休息)	工作30分鐘 休息30分鐘 (50% 工作； 50% 休息)	工作15分鐘 休息45分鐘 (25% 工作； 75% 休息)	暫停工作

注：

1. 没有设置空调系统的室内工作环境亦会因酷热天气而增加热压力风险，所以当工作暑热警告生效时，同样需因应高风险的情况安排相关雇员每小时休息。但由于室内可避免受阳光直接照射，因此相比在户外露天环境进行同一劳动量工作每小时所需的休息时间可减少15分钟（见5.2.2段和5.3.1段）。
2. 雇主若采取各种有效的防暑措施减低酷热天气对雇员构成的热压力，并有效避免或控制其他工作中的热压力风险因素，可减少每小时所需的休息时间，反之亦然（请参考5.3章至5.5章）。

工伤呈报指引

工伤意外

中暑是当处于炎热天气或高温环境下生理机能不胜负荷时所导致的健康损害。因此，雇员在炎热环境下工作时意外中暑，会视作工伤处理。

《雇员补偿条例》订明，雇员若在受雇工作期间因工遭遇意外以致受伤或死亡，雇主在一般情况下须负起条例下的补偿责任。

雇员的责任

雇员遭遇工伤意外，应尽快向雇主报告，以免妨碍及延误雇员补偿事宜。报告可以口头或书面方式向雇主或主管提交。若意外引致雇员死亡，而死亡地点是在雇主的处所，则雇主将被视为已接获通知。

雇主的责任

《雇员补偿条例》第15条规定，如任何意外引致雇员受伤或死亡，不论该意外是否引起任何支付补偿的法律责任，雇主必须在意外发生后按期限以下列方式向劳工处处长呈报：

	导致	呈报期限	指定表格
工伤意外	丧失工作能力为期不超过3天	14天内	表格2B
	丧失工作能力为期超过3天	14天内	表格2
	死亡	7天内	

若雇主并非在上述期限内获悉有关事件，则须于知悉事件后7天或14天内（视乎上述情况而定），向劳工处处长呈报。

如对《雇员补偿条例》有任何疑问，请致电 2717 1771（此热线由「1823」接听）查询。

其他与雇员补偿事宜有关的刊物，已上载于劳工处网站
(网址: https://www.labour.gov.hk/tc/public/content2_7.htm)。

附录六

工作暑热警告讯息内容（范例）

(发出或更新)

劳工处提醒你：黄色 / 红色 / 黑色 工作暑热警告在今日 ____ 午 ____ 时 ____ 分生效，
表示部分工作环境下的热压力 颇高 / 甚高 / 极高，请采取适当的防暑措施。

(以上讯息于 YYYY 年MM 月 DD 日 hh 时 mm 分发出)

(取消)

劳工处提醒你：工作暑热警告在今日 ____ 午 ____ 时 ____ 分取消。

(以上讯息于 YYYY 年 MM 月 DD 日 hh 时 mm 分发出)

查詢

查詢

如你对本指引有任何疑问或想查询职安健事宜，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

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

你也可在劳工处网站<https://www.labour.gov.hk> 阅览本处各项服务及主要劳工法例的资料，以及可透过劳工处「职安健2.0」流动應用程式获取最新的职安健资讯。如查询职业安全健康局提供的服务详情，请致电 2739 9000。



劳工处网站



「职安健 2.0」流动應用程式

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 或在劳工处网页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

