

工作編排

盡量安排在日間較清涼的時間(例如清晨)及較清涼的地方(例如有蓋或有遮蔭的地方)工作



借助機械進行工作以減少體力需求



在酷熱時段定時安排僱員在較清涼的地方小休



安排僱員交替在酷熱和較清涼的環境下工作

有些僱員可能會受健康狀況或藥物影響而較難適應酷熱的工作環境。在編排工作時，應考慮這些僱員的身體狀況及其主診醫生作出的建議。

5

提供清涼的飲用水

- 供應清涼的飲用水讓僱員隨時飲用
- 鼓勵僱員多飲水或其他適當的飲料，以補充因流汗而失去的水分及電解質。



合適的衣著



闊邊帽或連頸擋的安全帽可避免臉及頸背被陽光直接照射

淺色衣服可減少熱能的吸收及較易散熱

通爽質料的衣服有助散熱

鬆身衣服有助汗水揮發，但過於鬆身的衣服有被機器活動部分纏着的危險

6

查詢

如對本單張或其他職業安全及健康(職安健)事宜有任何查詢，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：
電話：2852 4041 或
2559 2297(非辦公時間設有自動錄音服務)
傳真：2581 2049
電郵：enquiry@labour.gov.hk
你也可在勞工處網頁 www.labour.gov.hk 閱覽本處各項服務及主要勞工法例的資料。
如查詢職業安全健康局提供的服務詳情，請致電 2739 9000 或瀏覽網址 www.oshc.org.hk。

投訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172 或在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

本單張可以在勞工處職業健康服務辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 www.labour.gov.hk 下載。有關辦事處的地址及電話，可參考勞工處網站或致電 2852 4041 查詢。

歡迎複印本單張，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需複印，請註明錄自勞工處刊物《酷熱環境下工作預防中暑》。

03/2020-3-L58b

7

酷熱環境下工作 預防中暑



根據《職業安全及健康條例》（第509章）及附屬法例，僱主須在合理地切實可行範圍內，確保其僱員的工作安全及健康，包括在工作地點提供足夠的可供飲用水。

香港夏天一般都非常炎熱和潮濕。本單張列出僱主和僱員應採取的適當措施，避免在酷熱環境下工作時患上與高溫有關的疾病，包括熱痙攣、熱暈厥、熱衰竭、中暑等。

危害因素

- 高氣溫
- 高濕度（妨礙汗水揮發）
- 空氣不流通
- 高熱輻射（例如在太陽下曝曬）
- 從事大量體力勞動工作
- 穿著不合適的衣服
- 僱員的健康狀況

僱主在評估僱員患上與高溫有關疾病的風險時，必須考慮上述所有危害因素，而不應單憑一項因素（例如氣溫）作出評估。

較容易患上與高溫有關疾病的職業



與高溫有關的疾病和徵狀

熱痙攣

- 四肢或腹部肌肉痙攣及疼痛

熱暈厥

- 頭暈或昏厥
- 長時間站立或突然從坐着或平臥的姿勢站起來時感到暈眩

熱衰竭

- 頭痛
- 噁心
- 頭暈
- 口渴
- 氣促
- 大量出汗
- 體溫上升
- 神志不清

中暑

- 體溫上升至攝氏41度或以上
- 全身痙攣
- 常見皮膚乾熱，但從事大量體力勞動工作時可能會出汗
- 神志不清
- 不省人事

如出現與高溫有關疾病的徵狀，應立刻停止工作或活動，並通知主管作出適當行動。

預防措施

工作環境

隔離工作地點內的高溫設施

使用適當的通風或空調設備

避免在猛烈陽光下工作，盡可能架設臨時上蓋以阻擋陽光直接照射