

酷熱天氣下的工作安全健康指引

長時間於酷熱環境下工作的人，有機會引致下列危害:

	症狀
熱暈厥	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 暈眩 ➢ 皮膚濕冷 ➢ 脈搏減弱
熱痙攣	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 肌肉抽縮疼痛，可持續 1-3 分鐘
熱衰竭	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 非常口渴、疲倦、四肢乏力 ➢ 噁心、頭痛 ➢ 暈眩或短暫神智不清 ➢ 皮膚濕冷、面色蒼白 ➢ 脈搏急速及微弱
中暑	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 患者會逐漸減少或甚至停止出汗、皮膚變得乾燥、炙熱 ➢ 脈搏急速及微弱、呼吸亦逐漸加快 ➢ 暈眩、神智混亂甚至不醒人事 ➢ 體溫可高達攝氏 41 度 (約華氏 106 度) ➢ 痙攣亦可能發生







應變措施:

如自己或同伴懷疑中暑:

1. 應盡速將病者移離高溫場所，在陰涼處休息或平臥，並可將雙腳提高，以增加腦部的血液供應。
2. 若病者清醒，可補充水份及鹽份(例如：電解質飲品)，因為中暑前病者可能會出汗，流失大量水份和電解質。
3. 盡快降低病者體溫，如除去衣物、用濕毛巾或濕海棉抹身、在病者兩邊腋下及腹股溝放置濕毛巾或海棉或用扇撥涼或吹風扇。
4. 立即通知主管，或致電 3411 7777 或內線 7777 向大學校園保安部求助。

參考資料來源: 香港勞工處; 香港衛生署; 職業安全健康局

預防措施:

1. 經常留意天文台發出的酷熱天氣警告資訊，並採取相關預防措施。	
2. 穿著淺色、鬆身和通爽質料的衣服，如棉質，以減少熱能吸收、幫助汗水揮發和散熱。	
3. 配戴適當帽子和可阻隔紫外線的太陽眼鏡。	
4. 多喝水及適量飲用含電解質飲料或果汁來補充身體水份，以避免出現脫水情況。	
5. 避免飲含有咖啡因 (如茶或咖啡) 和酒精等利尿的飲品，因這些飲品會加速身體水份透過泌尿系統流失。	
6. 避免長時間在陽光下曝曬，間中到陰涼的地方竭息，以免受太陽紫外線曬傷。	
7. 戶外工作的員工應重複塗抹防曬系數 15 或以上的太陽油。	