



勞工處
職業安全及健康部

預防工作時中暑指引

**Guidance Notes on Prevention
of Heat Stroke at Work**



中文版



English Version



預防工作時中暑指引

 勞工處
職業安全及健康部

Guidance Notes on Prevention of Heat Stroke at Work

 Occupational Safety and Health Branch
Labour Department



預防工作時中暑指引內容

- 適用範圍
- 風險評估
- 預防及控制措施
- 工作暑熱警告生效時的休息/工作安排
- 熱疾病辨識及處理
- 資料、指導、訓練及監督



適用的工作環境

- 需要處於炎熱天氣下或高溫環境中進行的工作，例如：
 - 在戶外露天地點進行的工作；
 - 在沒有安裝空調系統的室內地點進行的工作；
 - 在熱源或發熱設備附近進行的工作。



熱壓力風險因素

■ 環境因素

- 工作地點的環境溫度、相對濕度、熱輻射量、空氣流動

■ 工作因素

- 工作勞動量、工作服、個人防護裝備




■ 個人因素

- 熱適應、體能、健康狀況、藥物影響等



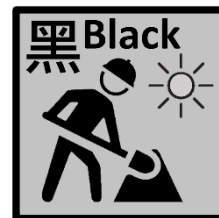
工作暑熱警告

Heat Stress at Work Warning

香港暑熱指數	工作暑熱警告	警告標誌
30 至 <32	黃色	
工作暑熱警告為黃色，表示部分工作環境的熱壓力頗高。		
32 至 <34	紅色	
工作暑熱警告為紅色，表示部分工作環境的熱壓力甚高。		
≥ 34	黑色	
工作暑熱警告為黑色，表示部分工作環境的熱壓力極高。		



工作暑熱警告



- 政府新聞公報
- 香港天文台網頁
- 手機應用程式
 - 我的天文台 MyObservatory
 - 香港政府通知你 GovHK Notifications
- 電子傳媒



預防及保護措施

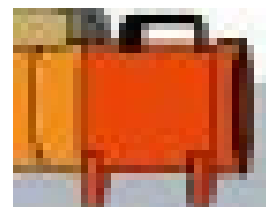
- 供應清涼飲用水
- 減少吸收熱力
- 增加散熱
- 減少體力勞動
- 熱適應期安排
- 工作時段安排
- 安排休息的時間及地方



設置上蓋或遮擋陽光遮蔽處



臨時工作地點架設太陽傘





工作地點熱壓力風險評估表格

附錄二

工作地點熱壓力風險評估表格（範本）

（請在適當的方格加上“✓”號）

機構 / 部門名稱： _____
工作地點： _____
工作內容： _____
從事這項工作的員工數目： _____




（一）評估部分：

評估事項	是	否	可採取的控制措施
環境因素			
1. 工作地點的氣溫是否通常或有部分時間超過攝氏30度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 輕至中等勞動的員工每工作2小時獲安排至少10分鐘休息；重至極重勞動的員工每工作2小時獲安排至少15分鐘休息（若在工作暑熱警告生效時按本表格第二部分建議而獲安排更多休息時間的員工除外）； <input type="checkbox"/> 將戶外露天及 / 或高勞動量的工作重新編排至較清涼時段和較清涼的地點進行； <input type="checkbox"/> 安排員工交替在較熱和較清涼的環境下工作； <input type="checkbox"/> 其他： _____
2. 員工是否需要在戶外工作並受陽光直接照射下工作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 在工作位置設置上蓋或遮擋陽光的遮蔽處（例如架起太陽傘）； <input type="checkbox"/> 員工提供防曬裝備 / 用品，例如闊邊帽 / 配有頸擋的安全帽及防曬手袖； <input type="checkbox"/> 其他： _____
3. 工作位置附近是否存在熱源 / 發熱的設備？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 在工作位置設置合適的屏障或隔離發熱的設備； <input type="checkbox"/> 為員工提供隔離保護裝備（例如熱輻射防護頭罩）； <input type="checkbox"/> 其他： _____
4. 工作位置是否缺乏良好的自然通風並且沒有設置有效的通風設備？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 使用有效的通風設備，以增加空氣流通； <input type="checkbox"/> 使用有效的抽風設備，以抽走工作地點的蒸氣或濕氣； <input type="checkbox"/> 其他： _____
5. 員工工作的位置 / 情況是否需要透過加強空氣流動或其他方法，增加散熱？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 為員工提供吹風機、噴霧風扇或便攜式風扇等設備，增加散熱； <input type="checkbox"/> 為員工提供含冷凍包 / 製冷裝置的冷凍衣； <input type="checkbox"/> 其他： _____

- 一. 評估部分
- 二. 評估工作暑熱警告生效時，員工所需的每小時休息時間
- 三. 跟進事項
- 四. 緊急應變計劃
- 五. 備存評估記錄



工作暑熱警告生效時 戶外露天工作的休息安排

工作量 工作 暑熱警告	輕勞動	中等勞動	重勞動	極重勞動
		每小時 工作 45 分鐘 休息 15 分鐘 (75% 工作： 25% 休息)	每小時 工作 30 分鐘 休息 30 分鐘 (50% 工作： 50% 休息)	每小時 工作 15 分鐘 休息 45 分鐘 (25% 工作： 75% 休息)
	每小時 工作 45 分鐘 休息 15 分鐘 (75% 工作： 25% 休息)	每小時 工作 30 分鐘 休息 30 分鐘 (50% 工作： 50% 休息)	每小時 工作 15 分鐘 休息 45 分鐘 (25% 工作： 75% 休息)	暫停工作
	每小時 工作 30 分鐘 休息 30 分鐘 (50% 工作： 50% 休息)	每小時 工作 15 分鐘 休息 45 分鐘 (25% 工作： 75% 休息)	暫停工作	暫停工作



可減少休息時間的情況

於室內環境工作，或已設置遮蔭設施（例如：上蓋 / 遮擋陽光的遮蔽處）

- 每小時休息時間可減少15分鐘

已提供加強散熱的設備（例如：吹風機 / 噴霧風扇 / 便攜式風扇，或含冷凍包 / 製冷裝置的冷凍衣）

- 每小時休息時間可減少15分鐘



需增加休息時間的情況

工作位置附近存在熱源 / 發熱的設備，並且欠缺有效設施隔離熱力或抽走熱氣 / 濕氣

- 每小時休息時間增加15分鐘

工作位置缺乏良好的自然通風，並且沒用設置有效的通風設備

- 每小時休息時間增加15分鐘

在工作時需穿著不透氣的保護衣

- 每小時休息時間增加15分鐘





調整每小時的休息時間

可減少 休息時間 的措施	<input type="checkbox"/> 於室內環境工作，或已設置遮蔭設施 (例如上蓋 / 遮擋陽光的遮蔽處)	-15分鐘
	<input type="checkbox"/> 已提供加強散熱的設備 (例如吹風機 / 噴霧風扇 / 便攜式風扇，或含冷凍包 / 製冷裝置的冷凍衣)	-15分鐘
需增加 休息時間 的情況	<input type="checkbox"/> 工作位置附近存在熱源 / 發熱的設備， 欠缺有效設施隔離熱力或抽走熱氣 / 濕氣	+15分鐘
	<input type="checkbox"/> 工作位置缺乏良好的自然通風，並且 沒用設置有效的通風設備	+15分鐘
	<input type="checkbox"/> 在工作時需穿著不透氣的保護衣	+15分鐘

休息時間的調整： 增加 / 減少* ____分鐘



因應員工的勞動量

在不同工作暑熱警告生效時的休息時間

勞動量級別	警告級別	調整前的 每小時休息時間	調整後的 每小時休息時間 (應為零**或正值)
<input type="checkbox"/> 極重勞動 <input type="checkbox"/> 重勞動 <input type="checkbox"/> 中等勞動 <input type="checkbox"/> 輕勞動	黃色工作 暑熱警告	_____分鐘	_____分鐘
	紅色工作 暑熱警告	_____分鐘	_____分鐘
	黑色工作 暑熱警告	_____分鐘	_____分鐘
是否有員工未適應/需重新適應在 酷熱天氣下或高溫環境中工作？		<input type="checkbox"/> 是：按以上經調整每小時的 休息時間額外增加15分鐘休息	
		<input type="checkbox"/> 否	

** 當經調整後每小時的休息時間為零或負數時，
僱主仍應安排員工按4.7.1段每工作兩小時，休息10至15分鐘。



休息時間及地方

- 工作及休息時間安排
 - 輕至中等勞動量:
每工作2小時至少有10分鐘的休息
 - 重至極重勞動量:
每工作2小時至少有15分鐘的休息
(在工作暑熱警告生效時，應按預防工作時中暑指引建議安排更多休息時間)
- 有遮蔭、涼爽及可以坐下的地方



例子:砌磚工(中等勞動)

可採取的控制措施:

- ✓ 室內:使用有效的通風設備，以增加空氣流通
- ✓ 戶外:在工作位置設置上蓋或遮擋陽光的遮蔽處
- ✓ 安排中等勞動的工人每工作2小時有至少10分鐘休息
- ✓ 將工作重新編排至較清涼時段和較清涼的地點進行
- ✓ 提供手推車以減低所需的體力勞動
- ✓ 為員工提供便攜式風扇，增加散熱
- ✓ 為員工提供防曬裝備(配有頸擋的安全帽及防曬手袖)
- ✓ 讓員工穿著薄身而透氣的衣物
- ✓ 向員工提供有關熱疾病的資料、指導、訓練及督導
- ✓ 安排足夠飲用水補給



可減少休息時間的情況	調整每小時的休息時間
<input checked="" type="checkbox"/> 於室內環境工作，或已設置遮蔭設施（例如上蓋／遮擋陽光的遮蔽處）	<input checked="" type="checkbox"/> -15 分鐘
<input checked="" type="checkbox"/> 已提供加強散熱的設備（例如吹風機／噴霧風扇／便攜式風扇，或含冷凍包／製冷裝置的冷凍衣）	<input checked="" type="checkbox"/> -15 分鐘
需增加休息時間的情況	
<input type="checkbox"/> 工作位置附近存在熱源／發熱的設備，並且欠缺有效設施隔離熱力或抽走熱氣／濕氣	<input type="checkbox"/> +15 分鐘
<input type="checkbox"/> 工作位置缺乏良好的自然通風，並且沒有設置有效的通風設備	<input type="checkbox"/> +15 分鐘
<input type="checkbox"/> 在工作時需穿著不透氣的保護衣	<input type="checkbox"/> +15 分鐘
休息時間的調整	增加／減少* <u>30</u> 鐘

*請刪去不適用者






中等勞動

可減少休息時間的情況:

- ☑ 於室內環境工作，或已設置遮蔭設施
- ☑ 已提供加強散熱的設備 (提供吹風機和便攜式風扇)

需增加休息時間的情況:
沒有

休息時間的調整: 減少30分鐘

工作 暑熱警告	工作量	中等勞動
		每小時 工作 45 分鐘 休息 15 分鐘 (75% 工作： 25% 休息)
		每小時 工作 30 分鐘 休息 30 分鐘 (50% 工作： 50% 休息)
		每小時 工作 15 分鐘 休息 45 分鐘 (25% 工作： 75% 休息)



因應員工的勞動量在不同工作暑熱警告生效時的休息時間

員工職位：砌磚工

工作性質：鋪砌磚瓦

勞動量級別 (見附錄一)	警告級別	調整前的 每小時休息時間 (見附錄四)	調整後的 每小時休息時間**	
<input type="checkbox"/> 極重勞動	黃色工作 暑熱警告	15 分鐘	-15 分鐘	
<input type="checkbox"/> 重勞動		紅色工作 暑熱警告	30 分鐘	0 分鐘
<input checked="" type="checkbox"/> 中等勞動			45 分鐘	15 分鐘
<input type="checkbox"/> 輕勞動	黑色工作 暑熱警告			
是否有員工未適應／需重新適應在酷熱天氣下或高溫環境中工作？		<input type="checkbox"/> 是：按以上經調整每小時的休息時間給有關員工額外增加 15 分鐘休息		
		<input checked="" type="checkbox"/> 否		

** 當經調整後每小時的休息時間為零或負數時，僱主仍應安排員工按 4.7.1 段每工作兩小時，休息 10 至 15 分鐘。



工作量 工作 暑熱警告	中等勞動		
	每小時 工作 45 分鐘 休息 15 分鐘 (75% 工作； 25% 休息)	同時提供遮蔭和散熱措施， 在工作暑熱警告生效時 每小時的休息時間 合共可減少30分鐘。 	每 2 小時 休息 10 分鐘
	每小時 工作 30 分鐘 休息 30 分鐘 (50% 工作； 50% 休息)		每 2 小時 休息 10 分鐘
	每小時 工作 15 分鐘 休息 45 分鐘 (25% 工作； 75% 休息)		每小時 工作 45 分鐘 休息 15 分鐘 (75% 工作； 25% 休息)





例子:紮鐵工人(極重勞動)

可採取的控制措施:

- ✓ 戶外:在工作位置設置上蓋或遮擋陽光的遮蔽處
- ✓ 安排極重勞動的工人每工作2小時有至少15分鐘休息
- ✓ 將工作重新編排至較清涼時段和較清涼的地點進行
- ✓ 提供機械輔助以減低所需的體力勞動
- ✓ 為員工提供便攜式風扇，增加散熱
- ✓ 為員工提供防曬裝備(配有頸擋的安全帽及防曬手袖)
- ✓ 讓員工穿著薄身而透氣的衣物
- ✓ 向員工提供有關熱疾病的資料、指導、訓練及督導
- ✓ 安排足夠飲用水補給



工作量 工作 暑熱警告	輕勞動	中等勞動	重勞動	極重勞動
		每小時 工作 45 分鐘 休息 15 分鐘 (75% 工作： 25% 休息)	每小時 工作 30 分鐘 休息 30 分鐘 (50% 工作： 50% 休息)	每小時 工作 15 分鐘 休息 45 分鐘 (25% 工作： 75% 休息)
同時提供遮蔭和散熱措施， 在工作暑熱警告生效時 每小時的休息時間合共可減少 30 分鐘。				
				每小時 工作 45 分鐘 休息 15 分鐘 (75% 工作： 25% 休息)



勞工處網頁：

https://www.labour.gov.hk/eng/news/prevention_of_heat_stroke_at_work.htm



職業安全健康局專題網頁：
www.NoHeatStress.hk



謝謝