

酷熱環境下工作 預防中暑



勞工處職業健康服務

講座內容

- 熱疾病的徵狀
- 熱疾病的急救處理
- 預防及控制措施

熱疾病

熱痙攣

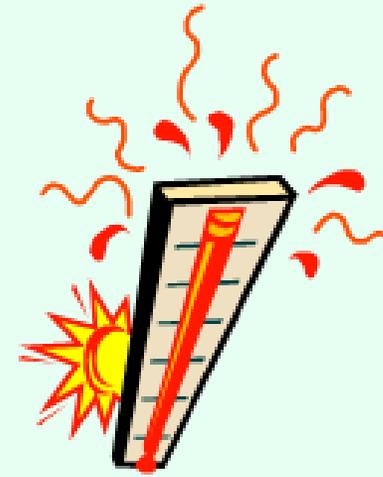
熱暈厥

熱衰竭

中暑



當處於炎熱天氣或高溫環境下，調節體溫的生理機能不勝負荷時，導致的不同程度的健康損害和症狀



熱疾病的徵狀

熱疾病的徵狀

頭暈

疲倦

心悸

口渴

呼吸困難

體溫上升

噁心

頭痛

呼吸急促

嘔吐

脈搏急促
而微弱

熱疾病的徵狀

潮紅

面色蒼白

無汗

局部肌肉痙攣、疼痛
(尤見於足部及腹部)

大量出汗

發熱

皮膚乾燥

皮膚濕冷

嚴重可能出現
全身痙攣

神志不清
甚至昏迷



熱疾病的急救處理

熱疾病的急救處理

處理方法

- 立即通知主管，跟從機構的緊急應變措施
採取行動，並尋求同事及醫療人員幫助
- 儘快將病患員工移往陰涼及通風良好的
地方坐下或躺下
- 評估清醒程度以作出適當的急救處理

*在作出初步評估後，
仍要密切注意病患員工是否出現惡化

檢查清醒程度

完全清醒

- 眼睛開合自如
- 言語有條理，可以清楚回答問題
(例如人物、地點及時間)

不完全清醒

- 眼睛被聲音刺激而張開或無反應；或
- 言語紊亂或不能回答自己的名字、地點或時間；或
- 對任何刺激**全無反應**

熱疾病的急救處理

完全清醒

- 儘快為病患員工降溫：
 - ◎ 將病患員工置於陰涼/有冷氣的地方
 - ◎ 鬆開或適量除去員工的衣服
 - ◎ 向員工灑水，再用扇協助揮發水份

不完全清醒

檢查及確保氣道暢通
維持呼吸和血液循環

- 儘快為病患員工降溫：
 - ◎ 將病患員工置於陰涼/有冷氣的地方
 - ◎ 鬆開或適量除去員工的衣服
 - ◎ 向員工灑水，再用扇協助揮發水份

熱疾病的急救處理

完全清醒

- ◎ 用濕有冷水的海綿/毛巾持續抹身及放置在兩邊腋下及腹股溝
- ◎ 給予清涼飲用水或電解質飲料

不完全清醒

- ◎ 用濕有冷水的海綿/毛巾持續抹身及放置在兩邊腋下及腹股溝
- ◎ 切勿給予飲料



熱疾病的急救處理

完全清醒

- 持續注意員工對降溫的反應
- 若出現震顫
↓
立即停止降溫
↓
遮蓋員工身體保暖

不完全清醒

- 如員工不省人事，置於復原臥式，繼續：
 - 檢查呼吸和脈搏
 - 降溫直至救護員到達
- 若出現震顫
↓
立即停止降溫
↓
遮蓋員工身體保暖

熱疾病的急救處理

完全清醒

- 為員工降溫直至情況好轉或救護員到達

不完全清醒

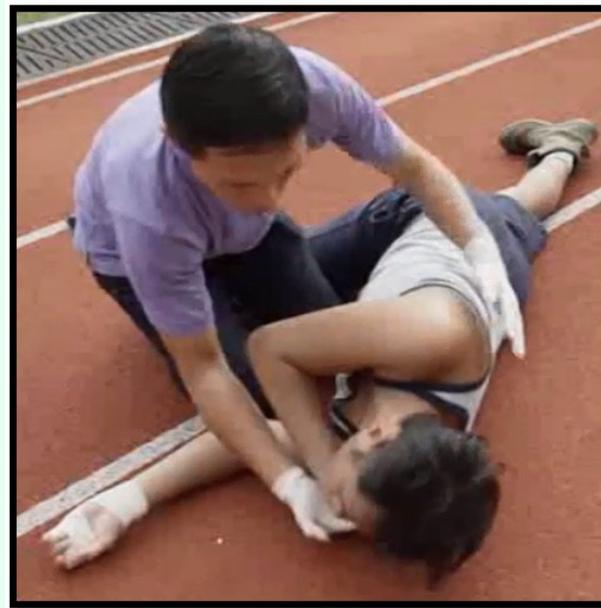
- 如員工心跳停頓，應儘快施行心肺復甦法
- 儘速送院



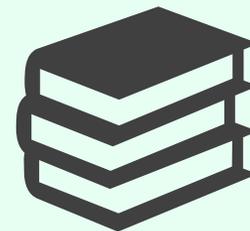
復原臥式

目的：

- 防止舌頭向後滑
- 方便嘔吐物流出



★ 不適用於有骨折傷者



預防及控制措施

預防及控制措施

- 提供資料、指導及訓練
- 風險評估
- 供應清涼飲用水
- 減少吸收熱力
- 增加散熱
- 減少體力勞動
- 安排工作時段、熱適應期
- 安排休息的時間
- 健康生活方式



提供資料、指導及訓練

內容應包括

- 認識酷熱環境工作的潛在危險
- 熱壓力的風險因素及相關的預防措施
- 適時補充水分的方法
- 辨識中暑的徵兆和症狀
- 身體感到不適時的求助程序

風險評估

- 僱主可委任員工進行風險評估：
 - 熟悉工作地點及員工的工作情況
 - 對熱壓力有基本職業安全及健康知識

- 採取預防及控制措施

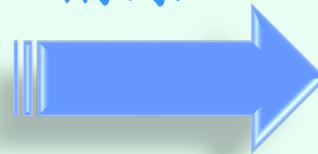


風險評估



工作地點熱壓力 風險評估表格(範本)

附錄二



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. 員工是否需要於炎熱天氣下或高溫環境中工作?	<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）； □ 將戶外露天及 / 或高勞動量的工作重新編排至較清涼時段及 / 或較清涼的地點進行； □ 安排員工交替在較熱和較清涼的環境下工作； □ 其他: _____
2. 員工是否需要於戶外工作並受陽光直接照射下工作?	<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）； □ 員工提供防護裝備 / 用品，例如闊邊帽 / 配有頸繩的安全帽及防曬手套； □ 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"/>	□ 在工作位置設置合適的屏障或隔開發熱的設備； □ 為員工提供隔熱保護裝備（例如熱輻射防護頭罩）； □ 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"/>	□ 使用有效的通風設備，以增加空氣流通； □ 使用有效的抽風設備，以抽走工作地點的熱空氣或濕氣； □ 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"/>	□ 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； □ 為員工提供含冷凍包 / 製冷裝置的冷凍衣； □ 其他: _____

25

詳情請參閱勞工處出版的<預防工作時中暑指引>

供應清涼飲用水

工作地點的負責人必須確保該工作地點有提供足夠的可供飲用的水



- 工作時的熱壓力越高，身體因出汗而流失的水分便越多
 - 每15-20分鐘飲用250毫升清涼飲用水
 - 每小時不可超過1500毫升
- 僱員在酷熱環境工作兩小時以上，僱主可考慮提供含有電解質的飲料
- 僱主絕不應提供含有酒精的飲品作為補充身體水分的選擇

★感到口渴時才喝水，身體可能已經出現脫水情況，會增加中暑風險

減少吸收熱力

熱源

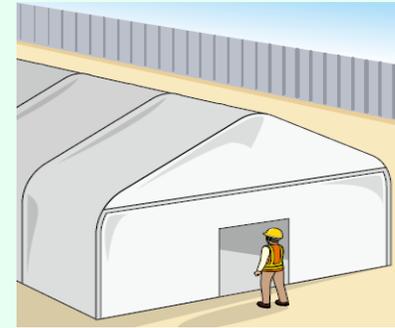
- 移離或隔離產生熱力和熱空氣的裝置或設備
- 抽走工作地點的熱空氣
- 為員工提供個人防護裝備

工作地點常見的熱源：

明火煮食爐具、氣體焊接、火焰切割、散熱裝置等

減少吸收熱力

陽光



設置上蓋或遮擋陽光的遮蔽處
(遮擋員工絕大部分身軀免受陽光直接照射)



臨時工作地點架設太陽傘

增加散熱

空氣調節或通風設備

- 空氣調節系統
- 吹風機或噴霧風扇
- 便攜式的風扇



增加散熱

衣著

- 淺色、薄身、寬鬆衣服
- 通爽、有良好吸濕排汗功能的衣料
- 闊邊帽、配有頸擋的安全帽
- 冰巾、良好排汗快乾功能的防曬手袖
- 冷凍包/製冷裝置的冷凍衣



減少體力勞動

- 提供合適的機械輔助工具
(手推車、托盤車、起重裝置等)
- 二人／多人合力搬運
- 如員工長時間或急速地從事重勞動量的工作:安排不同員工輪替工作

安排工作時段

➤ 戶外及高勞動量工作

- 在日間較清涼的時段進行
- 僱員交替在較熱和較清涼的環境下工作



安排熱適期

- 逐漸適應酷熱的工作環境和身體的反應，作出相應的生理調節
- 超過一半的中暑致命意外涉及未適應在酷熱環境工作的員工，在首幾天的工作期間發生

	從未曾或超過一個月 沒有在酷熱環境工作	兩星期至一個月 沒有在酷熱環境工作
熱適應期	最少5天	最少4天
首天在酷熱環境中工作 時間	不超過正常工作時間的 20%	不超過正常工作時間的 50%
每天增加時間比例	正常工作時間的20%	正常工作時間的20%

安排休息的時間

香港天文台  勞工處 

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。	

若天文台發出「極端酷熱天氣」特別提示，即使香港暑熱指數未達30，勞工處亦會發出黃色工作暑熱警告

詳情請參閱勞工處出版的<預防工作時中暑指引>

安排休息的時間

- 按工作情況安排休息時間分為較短但較頻密

		每小時的工作和休息安排			
工作 暑熱警告	工作 勞動量	輕勞動	中等勞動	重勞動	極重勞動
				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)	暫停工作
		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	暫停工作

詳情請參閱勞工處出版的〈預防工作時中暑指引〉

健康生活方式



均衡飲食

恆常運動

充足休息

妥善處理工作壓力

戒除不良的生活習慣

總結

- 熱疾病的徵狀
- 熱疾病的急救處理
- 預防及控制措施

勞工處職業健康診所

觀塘

九龍觀塘協和街60號

觀塘社區健康中心大樓地下

(港鐵觀塘站A1出口)

 2343 7133



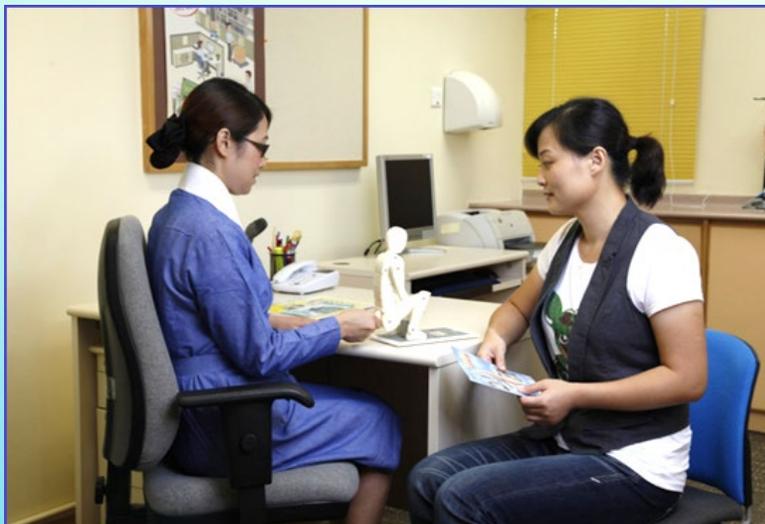
粉嶺

粉嶺璧峰路2號

粉嶺健康中心七樓

(港鐵粉嶺站A1或C出口)

 3543 5701



勞工處職業安全健康中心

九龍觀塘協和街60號
觀塘社區健康中心大樓地下
(港鐵觀塘站A1出口)

 2361 8240



勞工處職業安全及健康訓練中心

新界荃灣眾安街68號
荃灣千色匯I 13樓

 2940 7057



勞工處網址：www.labour.gov.hk

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或在勞工處網頁填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。

職安健課程/公開講座網上報名系統



網上報名二維碼

勞工處職業健康服務，在觀塘職業安全健康中心定期舉辦免費職安健課程，並在不同的社區場地舉辦職業健康公開講座，以提高僱主及僱員對職安健的認識。

職安健課程及公開講座網上報名系統：

www.oshsreg.gov.hk

歡迎 Welcome

多謝

