



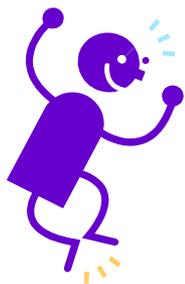
酷熱環境工作對健康的危害



勞工處職業健康服務

講座內容

- 引致中暑的危害因素
- 中暑的原因
- 中暑的種類和徵狀
- 中暑的急救處理
- 預防措施



酷熱環境



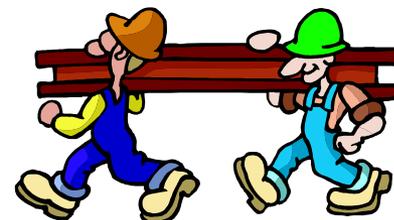
- 夏季戶外：建築、搬運、道路維修、清潔工作等
- 高溫高濕度：廚房、洗衣房等
- 高溫熱輻射：鍋爐房、煉銅煉鐵房、製造玻璃和陶瓷等爐窯



引致中暑的危害因素



- 高溫、高濕度
- 空氣不流通
- 高熱輻射來源
- 大量體力活動
- 穿著不適當的衣服



引致中暑的危害因素

➤ 個人因素



- ▶ 過胖
- ▶ 年齡 / 體能
- ▶ 健康狀況
- ▶ 藥物
- ▶ 飲酒



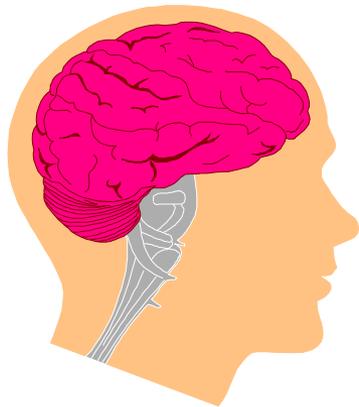
體溫調節



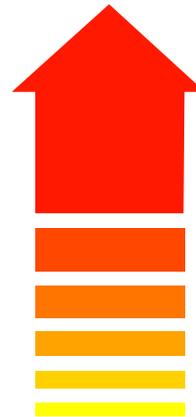
中暑的原因



- 環境溫度過高
- 人體生理調節不能有效地控制體溫



體溫
上升



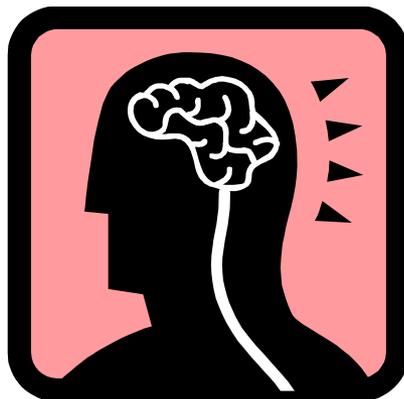
酷熱環境工作對員工的影響

容易疲倦



影響腦部
思考能力

容易發
生意外



影響情緒

中暑的種類和徵狀

中暑的種類	發病的原因	徵狀
汗疹	皮膚受過多汗水刺激	<ul style="list-style-type: none">• 皮膚出疹或小水泡• 通常出現在頸、胸部、手肘、大腿
熱暈厥	皮下血管擴張，腦部血液減少	<ul style="list-style-type: none">• 暈眩• 皮膚濕冷• 脈搏減弱

中暑的種類和徵狀

中暑的種類	發病的原因	徵狀
熱痙攣	出汗令鹽份流失	<ul style="list-style-type: none">• 四肢或腹部肌肉抽筋疼痛
熱衰竭	大量出汗令水份和鹽份流失	<ul style="list-style-type: none">• 非常口渴、疲倦、四肢乏力• 暈眩或短暫神智不清• 皮膚濕冷、面色蒼白• 脈搏急速及微弱

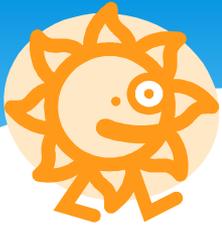
中暑的種類和徵狀

中暑的種類	發病的原因	徵狀
中暑高熱	體內熱量不停累積，導致體溫調節中心功能失調	<ul style="list-style-type: none">• 頭痛、暈眩或神智不清• 皮膚潮紅、乾燥、無汗或多汗• 體溫上升，可達40°C或以上• 四肢無力• 脈搏強而有力• 人事不省

中暑的一般症狀

- 頭暈
- 頭痛
- 非常口渴
- 皮膚濕冷
- 神智不清





中暑的急救處理



- 將患者移到陰涼通風的地方
- 解開衣服或其他束縛
- 平臥、提高雙腳
- 用扇或開動風扇助皮膚散熱
- 用濕毛巾抹身
- 如患者清醒，可給予飲品補充水份和鹽份
- 如患者人事不省，置患者於「復原臥式」
- 召救護車

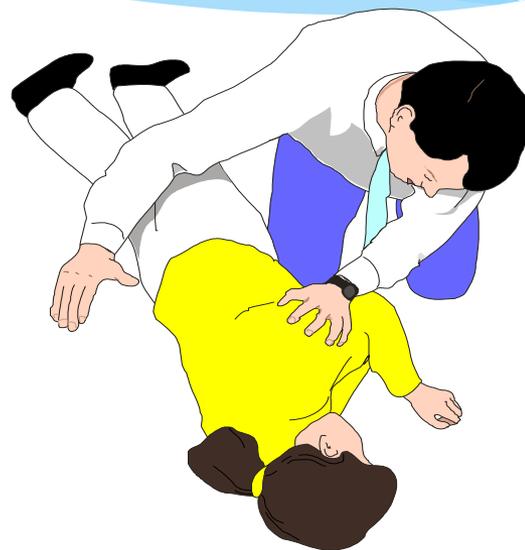




復原臥式

目的：

- 防止舌頭向後滑
- 方便嘔吐物流出



此「復原臥式」不適用於有骨折傷者！！



復原臥式

以施救者跪在中暑患者右邊為例



頭側向右邊，以保持氣道暢通；放平雙腳



復原臥式



將患者的右手臂橫放右邊，手肘彎曲成直角



復原臥式



左手臂置胸前，手掌向外，手背貼於右面頰側

復原臥式



提高左邊的膝頭，保持腳掌平放在地面

復原臥式



保持患者的手背靠在臉頰，拉動左膝轉向施救者，從而將患者轉側

復原臥式



調整頭部，托高下頷，保持頭部仰後，
以保持氣道暢通

復原臥式



調整左腿，使髖關節與膝蓋成直角

復原臥式



職業安全及健康條例

- 僱主責任
- 提供及維持不會危害安全或健康的作業裝置及工作系統
- 作出有關的安排，以確保在使用、處理、貯存或運載作業裝置或物質方面是安全和不曾危害健康
- 提供及維持安全進出工作地點的途徑
- 提供所有所需的資料、指導、訓練和監督，以確保僱員的安全或健康
- 提供及維持安全及健康的工作環境

職業安全及健康條例

- 僱員責任
- 照顧工作地點中的人的安全及健康；以及
- 使用由僱主提供的任何設備，或遵照僱主訂定的制度或工作方式工作。

預防措施



- 風險評估
- 改善工作環境
- 工作安排
- 環境監察
- 補充足夠水份和鹽份
- 個人保護
- 教育和訓練
- 健康生活方式



風險評估

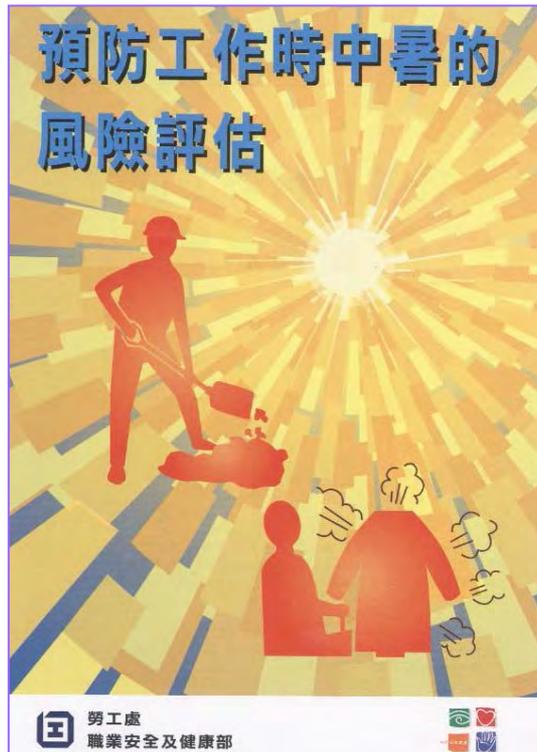
僱主可委任一名熟悉工作地點的工作情況，
並對熱壓力有基本職安健知識的人士作出評估

根據評估結果制定有效的預防措施



風險評估

可參考勞工處出版的小冊子 〈預防工作時中暑的風險評估〉



第 I 部分 熱壓力評估核對表(參考例子)

機構 / 部門名稱：甲乙丙建築公司

工作位置：XXX 街 123 號

工人數目及
工作描述：兩名工人於 2009 年 6 月以人手挖掘一條壕溝，以便敷設喉管。

第 II 部分

風險因素	是	否
1 溫度		
工作地點是否位於戶外？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
工作地點是否直接受戶外環境的溫度影響？(例如：工作地點依靠打開窗戶作通風)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
工作地點的氣溫是否通常超過攝氏 32 度？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否感到工作地點的空氣酷熱？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 濕度		
工作地點是否直接受戶外的潮濕環境影響？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
工作地點的相對濕度是否通常超過 85%？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否有任何會產生蒸氣的源頭 / 設備？	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
工人的皮膚是否全濕？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

改善工作環境



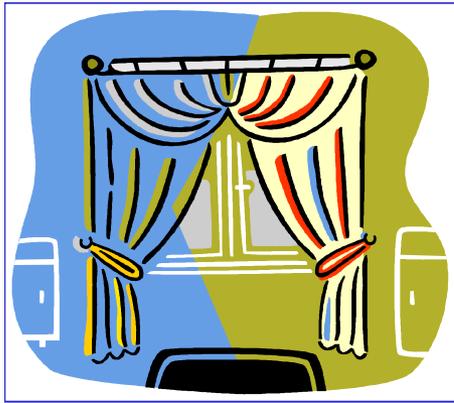
- 設置有遮蓋及較清涼的休息地方



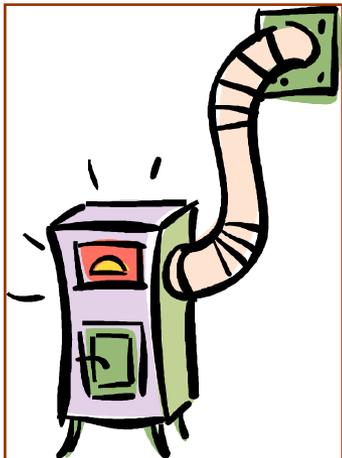
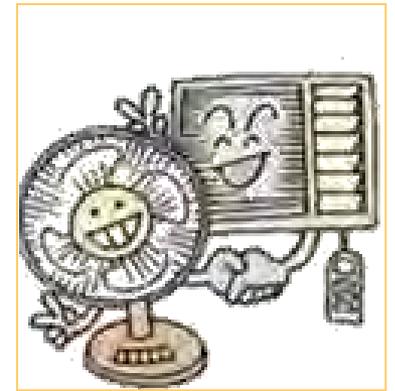
- 提供飲水設備



改善工作環境 (室內)



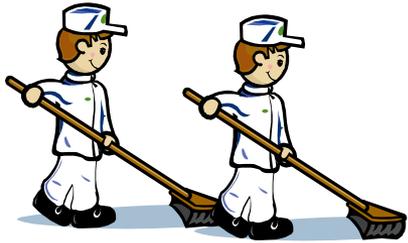
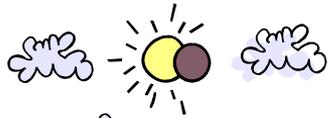
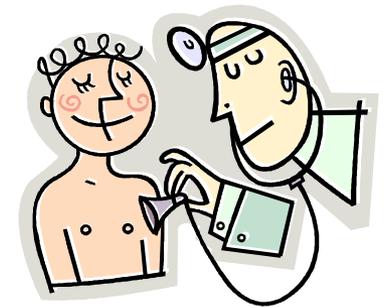
- 控制熱的來源
- 良好通風設備
- 空氣調節



降低室內溫度/濕度

工作安排

- 適當安排體力活動工作
- 輪流調配工作崗位
- 避免單獨在戶外工作，
並與他人保持聯絡
- 安排小休
- 考慮員工的身體狀況和
醫生建議



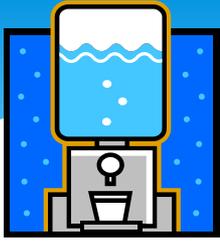
環境監察

留意酷熱天氣警告



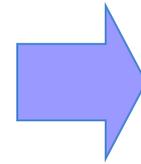
天氣預告			
	今天	明天	後天
最高溫度	33 °C	35 °C	34 °C
最低溫度	26 °C	25 °C	27 °C
相對濕度	82 %	87 %	85 %





補充足夠水份和鹽份

- 可用 1/4 - 1/2茶匙鹽開1公升水
- 每15-20分鐘飲用150-200毫升
- 不可直接進食鹽
- 避免酒、茶、咖啡等利尿飲品





個人保護

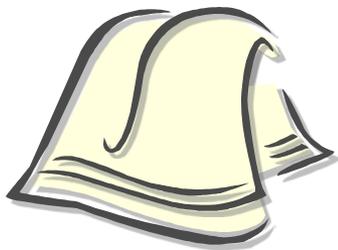
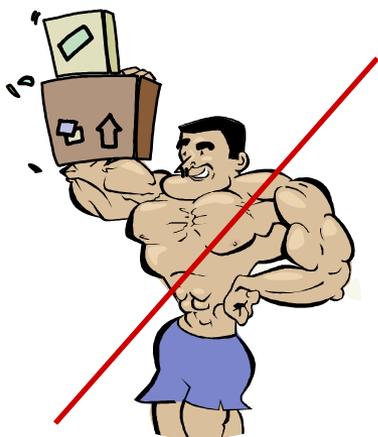


➤ 保護衣物

➤ 防曬衣物

➤ 用濕毛巾抹身

➤ 避免赤膊



教育和訓練



- 認識中暑徵狀、預防和急救的方法
- 避免逗留在烈日下停泊的車內
- 熱適應

例如第一天有50%在酷熱環境工作，第二天增至60%，第三天70%，如此類推，大約五至七天就可以完全適應。

健康生活方式



均衡飲食



戒除不良的生活習慣



充足休息



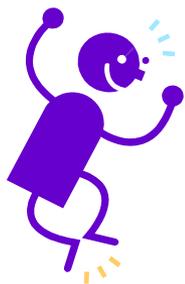
恆常運動



妥善處理工作壓力

總結

- 引致中暑的危害因素
- 中暑的原因
- 中暑的種類和徵狀
- 中暑的急救處理
- 預防措施





勞工處職業健康診所



九龍觀塘協和街60號

觀塘

觀塘社區健康中心大樓地下

(港鐵觀塘站A1出口)

☎ 2343 7133



粉嶺璧峰路2號

粉嶺

粉嶺健康中心七樓

(港鐵粉嶺站A1或C出口)

☎ 3543 5701



勞工處職業健康服務

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



勞工處網址：<http://www.labour.gov.hk>

不安全工作環境及工序的投訴熱線：2542 2172

所有投訴均會絕對保密

