

預防中暑的良好措施

降溫方法不可少

香港天氣愈來愈熱。天文台在 2020 年共錄得 47 天酷熱天氣日數，是香港歷來最熱的夏季，平均最高氣溫高達 32.6 度，而天文台更在 7 月破紀錄發出連續超過 19 天的酷熱天氣警告，成為香港有紀錄以來最熱的月份。長時間在酷熱天氣下工作，特別是於戶外工作或從事體力勞動的工友，若沒有採取適當的預防措施，會容易中暑或患上與高溫有關的疾病。今期《綠十字》為大家介紹預防工作時中暑的風險評估和注意事項，亦會介紹個人降溫小貼士，提醒各位工友做足預防措施，減低中暑風險。

因高溫而引起健康問題

人體溫度一般維持於攝氏36至38度之間。在酷熱環境下進行工作，體溫會自然上升，身體機能會自動作出調節，例如是毛孔擴張、增加排汗和呼吸次數以達致降溫。但當環境空氣不流通、溫度或濕度過高，這些生理調節不足以有效控制體溫時，便會出現不同程度因高溫而引發的健康問題，例如熱衰竭、中暑等。熱衰竭的主要徵狀是頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。如果體溫升至攝氏41度或以上時，更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑（衛生署，2020）。若沒有進行降溫及急救，可能會有生命危險。

炎熱天氣下需要在戶外進行大量體力勞動的工友，例如地盤工人、園藝工人、戶外清潔工人、於貨櫃碼頭和回收場等地點工作的工友；或在室內空氣相對不流通、濕度較高環境或在熱源附近工作，例如倉庫、廚房

和洗衣房等地點工作的工友，都應該在工作時多留意因高溫而引起健康問題。

此外，工友亦應多留意自己的健康狀況。患有長期病如心臟病或高血壓，和過胖人士均較易中暑。長期病患者因體溫調節機能減弱，出現與高溫有關的疾病及死亡風險較高。過重及肥胖人士因感覺高溫及散熱的能力較弱，亦會較常出現與高溫有關的健康問題。有研究顯示，過重及肥胖的成年人士比正常體重的人士高出約三倍機會出現熱疾病。另外，服用某些可影響體溫調節藥物的人士，例如精神科藥物、血管收縮劑或利尿劑，中暑風險亦會較高（衛生署，2011）。因此，在酷熱環境工作時，如感到不適，例如口渴、頭暈、頭痛、噁心、神志不清等症狀，應立即到蔭涼處休息並通知主管。

中暑風險因素



- 高溫（工作地點氣溫通常超過攝氏32度）



- 高濕度（相對濕度通常超過85%）



- 熱輻射（陽光直接照射、靠近熱源）



- 空氣欠缺流動/ 有熱氣流吹向工人



- 劇烈體力勞動



- 穿著厚或不透氣衣物



- 工人未適應酷熱的工作環境



- 個人健康因素：
 - 長期病如心臟病或高血壓
 - 過胖
 - 服用可影響體溫調節的藥物（如精神科藥物、血管收縮劑或利尿劑）

中暑人士急救小貼士

熱衰竭和中暑是常見的與高溫有關之疾病，我們可以透過觀察患者的徵狀，進行適當的處理。

	熱衰竭	中暑
徵狀	<ul style="list-style-type: none"> • 皮膚濕冷及面色蒼白 • 脈搏速而弱 • 體溫可能會上升（但通常不會過攝氏40度） • 出汗 • 肌肉抽筋 • 頭痛、噁心或嘔吐、暈眩 • 昏厥 • 身體疲倦、虛弱 	<ul style="list-style-type: none"> • 皮膚乾熱及面色潮紅 • 脈搏急促 • 體溫會上升至攝氏41度或以上 • 無汗 • 感到頭痛、暈眩或神志不清
處理方法	<ol style="list-style-type: none"> 1 移離傷病者至陰涼處 2 除去傷病者身上衣物和用扇降溫，如傷病者體溫過高，可參照中暑者之處理方法替傷病者降溫。但若傷病者出現震顫，應立即停止降溫並遮蓋傷病者助其保暖 3 若傷病者清醒，應給予飲料以補充水分及鹽分 4 若傷病者神志不清，應依照休克徵狀處理，並盡快安排送院治理 	<ol style="list-style-type: none"> 1 移離傷病者至陰涼處 2 維持傷病者氣道、呼吸、血液循環 3 盡快為傷病者降溫： <ul style="list-style-type: none"> • 除去傷病者身上衣物 • 先向傷病者灑水，再用扇撥涼或吹風扇以助水分揮發 • 可用濕有冷水的海綿連續抹身 • 在兩邊腋下及腹股溝放置濕有冷水的海綿 • 如情況許可，將傷病者安置於冷氣房 4 迅速送往醫院 5 密切注意傷病者對降溫之反應

香港紅十字會 — 《香港紅十字會急救手冊》（2017年修訂版）

進行暑熱壓力風險評估

要有效預防中暑，僱主應就工作地點進行熱壓力風險評估，並根據評估結果採取有效的預防措施。僱主可委任一名熟悉工作地點和工作情況，並對熱壓力有基本職安健認識的人，以熱力評估核對表進行風險評估，如有需要可以報讀職安局舉辦的《暑熱壓力評估員訓練》課程，加強對預防工作中暑的認識，掌握監測暑熱天氣和壓力儀器的使用方法，以進行暑熱壓力評估，並能辨識所涉及的暑熱危害及給予有效的控制措施。另外，暑熱壓力評估員亦可根據勞工處編制的《預防工作中暑的風險評估》核對表，對工作地點不同中暑風險因素作出考量，並根據評估結果採取相應的預防措施。

《預防工作中暑的風險評估》核對表以是非題的方式進行，當中列舉的問題圍繞包括工作地點的溫度、濕度、熱輻射、空氣流動、工作量、衣物及工友對酷熱工作環境適應的情況等。每當答案為「是」，即表示可能有潛在的熱壓力風險，愈多答案為「是」則代表工作地點潛在的熱壓力風險愈高。核對表會在每個風險因素給予針對性的控制措施，包括工程控制措施、行政控制措施及採用個人防護裝備等。

職安局相關課程：



如何預防在酷熱環境工作時中暑 (HS)
<https://bit.ly/3cob3ME>



暑熱壓力評估員訓練 (HSA)
<https://bit.ly/3duyrkt>

預防中暑的控制措施

僱主和僱員通力合作，採取適當措施，能有效降低中暑風險，以下介紹預防中暑的控制措施：



僱主

工程控制措施

- 盡可能架設臨時上蓋或提供遮蔽處如太陽傘或蔭棚以阻擋陽光的直接照射或主要熱輻射源，避免員工在猛烈陽光下工作。
- 隔離工場內的熱源以及使用隔熱裝置，減少熱能散發到工作間。
- 增加空氣流通量，在適當情況下加強通風或空調設施，如手提風扇或吹風機等。

行政控制措施

- 留意天氣報告，在酷熱時段，盡可能安排僱員採取輪班制度以縮減僱員在酷熱環境下工作的時間，或安排僱員有適當的休息時段。
- 盡可能將工作，特別是必須穿戴個人防護裝備的體力勞動工作，重新編排於日間較清涼的時間及地方進行，避免長時間在酷熱環境下工作。
- 借助工具或機械以協助工作，減少員工在工作上的體力需求。
- 工人如未習慣在酷熱環境下工作，應給予時間讓其身體適應。例如初次在酷熱環境下工作的工人，先安排較輕巧或較短時間的工作，然後逐漸增加，有助他們適應。
- 為僱員提供有關中暑的資料和訓練，例如預防措施及急救常識。
- 供應清涼飲用水，讓僱員可隨時飲用。有需要時提供含電解質的飲料，讓僱員可以補充因大量排汗所失去的鹽份。
- 針對建造業工人，除每天下午恆常設立30分鐘中段休息時間，應在酷熱天氣月份（5至9月）的上午工作時段給予額外多15分鐘的休息時間。



僱員

補充水份和電解質

- 多喝水或其他含電解質的飲料，以補充因流汗而失去的水份和鹽份。
- 避免飲酒和飲用含咖啡因飲料，因這些飲品會加速身體水份透過泌尿系統流失。

時刻警覺身體情況

- 部份藥物如感冒藥、血壓藥、心臟病和精神科藥物等，可能會影響人體的體溫調節。若有任何疑問，應先諮詢醫生或藥劑師意見。
- 當發現自己或同事出現口渴、頭痛、疲倦、噁心及嘔吐、肌肉痙攣、脈搏急速、暈眩或神志不清等症狀，便需立即到蔭涼處休息並通知主管。

選用合適衣著及個人防護裝備

- 可穿着通爽透氣和淺色寬身的工作服以幫助身體散熱、減少熱能吸收，以及增加汗水揮發（注意：過寬鬆的衣服會有被機器轉動部份纏繞的風險）。在室外工作時，長袖衣服或防曬手袖可保護手臂皮膚免被曬傷。
- 在戶外工作時戴上闊邊帽遮擋陽光，保護面部及頸部；而在工地內則應戴上淺色安全帽及配以頸擋（注意：使用闊邊安全帽或頸擋可能會影響工作安全，須因應風險評估結果，選用適合該工作的裝備及採取適當的預防措施）。
- 另外，亦可考慮使用不同的預防中暑清涼用品，例如防曬帽、防曬手袖、掛腰風扇、清涼巾等，幫助身體散熱降溫及避免曬傷。



《預防在酷熱的工作環境下中暑》推廣活動

職安局和勞工處每年夏季都會推出《預防在酷熱的工作環境下中暑》推廣活動，透過不同媒體廣泛宣傳，例如透過電視、電台，網上媒體、WhatsApp貼圖、海報、巴士及地鐵廣告等宣傳，並舉行公開講座，將預防中暑的短片、資訊和小貼士帶給市民大眾，並提醒僱主和僱員採取適當措施，預防中暑。

活動亦包括到不同的工作地點進行探訪，向前線工友派發預防中暑小禮包，提升他們對暑熱危害的關注，並向他們講解暑熱危害的影響及相關的控制措施。預防中暑小禮包包括水樽、防曬手袖、清涼巾、毛巾、掛腰風扇及防中暑資訊卡。

預防中暑小禮包



水樽



防曬手袖



掛腰風扇



毛巾



清涼巾



防中暑資訊卡



【安全仔仔 × 阿讚貓WhatsApp Sticker 正式面世喇！】

職安局聯乘癩嚙 (DinDong) 家族，推出安全仔仔 × 阿讚貓 (JentleCAT) WhatsApp貼紙提醒大家防中暑，多飲水。

下載貼紙：<https://bit.ly/3jdLphp>

中小型企業掛腰風扇資助計劃

我們每年都會收集參加者對預防中暑推廣活動的意見，去年的調查結果發現掛腰風扇是最受工友歡迎的清涼產品，工友認為掛腰風扇切合工作需要，並能幫助降溫。在今年的預防中暑推廣活動中，我們特別推出「中小型企業掛腰風扇資助計劃」，提供資助予從事戶外體力勞動工作或需要經常在高溫、濕度高及空氣不流通的環境下工作的中小企購買方便攜帶且符合安全標準的掛腰風扇，協助工友消暑降溫。

計劃反應非常熱烈，共資助超過二千間屬於中暑高危行業的中小企以十元買一套掛腰風扇套裝，包括1部掛腰風扇、2枚後備電池及1個充電器，每間合資格的中小企最多可以優惠價購買十二套。所資助的風扇體積細小，可掛在腰間使用，讓涼風吹進衣物內以助散熱降溫，同時又可以騰出雙手工作。

掛腰風扇套裝



參考資料：

- 建造業議會 — 2019《在酷熱天氣下工作的工地安全指引（第三版）》
- 香港天文台 — 「香港暑熱指數」資訊服務
- 勞工處 — 2017《預防工作時中暑的風險評估》
- 香港紅十字會 — 《香港紅十字會急救手冊》（2017年修訂版）
- 衛生署衛生防護中心（2020）健康資訊 — 夏日炎炎慎防中暑
- 衛生署衛生防護中心（2011）非傳染病直擊 — 認識熱疾病

職安局

「小心！熱暑人」

系列海報：



<https://bit.ly/2AOegYO>



<https://bit.ly/2zUyyzV>

