

# 酷熱環境下工作 預防中暑

根據《職業安全及健康條例》(第509章)及附屬法例,僱主須在合理地切實可行範圍內,確保其僱員的工作安全及健康,包括在工作地點提供足夠的可供飲用的水。

香港夏天一般都非常炎熱和潮濕。本單張列出僱主和僱員應採取的適當措施,避免在酷熱環境下工作引致中暑。

採取有效的措施來控制在酷熱環境下工作的危害,除了可以確保僱員的安全和健康外,還可以使機構得到以下好處:

減少工傷意外和對工人的健康造成不良影響

提升工作熱誠和減少缺勤情況

增加工作效率和生產力



## 危害因素

引致中暑的主要危害因素如下:

1. 高氣溫
2. 高濕度(因其妨礙汗水揮發)
3. 空氣不流通
4. 高熱輻射來源,例如曝曬於太陽下
5. 從事需求大量體力的活動
6. 穿着妨礙空氣流通及汗水揮發的衣服

我們必須考慮上述所有因素,不應單以其中一項危害因素(如氣溫)來評估中暑風險。



## 容易引致中暑的工作

任何人士若需要在高溫的環境下工作,無論是戶外或戶內,而又沒有採取適當的預防措施,就可能會中暑,例如地盤或修路工人、洗熨工人、廚房工人、搬運工人等等。初次做這類工作的人,因身體並未適應高溫工作環境,更容易中暑。

## 中暑症狀

一般的症狀包括以下幾點：

- ☀ 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，甚至肌肉痙攣疼痛

## 安全及健康工作制度

僱主應設立安全及健康工作制度，以預防僱員中暑，一個完善的制度包括：

### 1. 工作環境

- ☀ 隔離工場內的高溫設施及散熱裝置，減少熱能散發到工作間。
- ☀ 增加空氣流通量，特別是廚房、貨櫃等工作地點，應在適當情況下使用通風或空調設備。
- ☀ 盡量避免在猛烈陽光下工作，盡可能架設臨時上蓋以阻擋直接照射的陽光。

4

### 2. 工作編排

- ☀ 避免長時間在高溫環境下工作。留意天氣報告，重新編排工作，把所有或大部份工作安排於：
  - ▶ 日間較清涼的時間，如清晨；及
  - ▶ 較清涼的地方，如有蓋或有遮陰的地方。
- ☀ 考慮減少工作上的體力需求，如借助機械進行工作。
- ☀ 在酷熱時段，盡可能安排僱員在較清涼的地方小休。
- ☀ 考慮把當值時間分段，在日間最酷熱的時段採取輪班制度，讓僱員交替在酷熱和較清涼的環境下工作。



### 3. 清涼的飲用水

- ☀ 供應清涼的飲用水，讓僱員可隨時飲用。
- ☀ 鼓勵僱員多飲水或其他補充體力的飲料，以補充因流汗而失去的水份及鹽份。



5

### 4. 合適的衣著

- ☀ 淺色的衣服可以減少熱能的吸收及比較容易散熱。
- ☀ 寬鬆的衣服有助汗水揮發，但要留意過寬鬆的衣服會被機器轉動部分纏繞。
- ☀ 通爽及天然質料的衣服有助身體散熱。
- ☀ 頭盔上的寬邊或闊邊帽，可避免面及頸背被陽光直射。

### 5. 僱員的健康

- ☀ 特別留意並處理僱員因酷熱而引致不適的報告，教導員工留意身體的反應，如有中暑的初期徵狀，應立即通知管方，並作出適當行動。
- ☀ 有些僱員可能會受健康狀況或藥物影響而較難適應酷熱的工作環境。在編排他們的工作時，僱主應考慮僱員的身體狀況及其醫生給予的建議。

#### 諮詢服務

- ☎ 電話： 2852 4041
- ☎ 傳真： 2581 2049
- ✉ 電郵： enquiry@labour.gov.hk

你亦可透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處網址是：  
<http://www.labour.gov.hk>

#### 投訴熱線

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

6