



酷熱天氣、預防中暑

認識中暑的徵狀

- ◆ 口渴、暈眩、疲倦
- ◆ 噁心和頭痛
- ◆ 暈眩和短暫失去知覺
- ◆ 皮膚濕冷和蒼白
- ◆ 脈搏快而弱，以及肌肉出現不能控制的收縮甚至痙攣

高溫下工作的安全措施

● 工作編排及降溫措施

- ◆ 避免長時間在猛烈陽光下工作，如不能避免的話，請盡量：
 - ◎ 編排工作在清早時段
 - ◎ 透過輪流更替, 提供作業-休息循環
 - ◎ 在設有蔭棚或遮蔽處的地方進行
 - ◎ 外露的皮膚上塗上最少具太陽防護指數15的防曬油
- ◆ 避免在空氣流通差劣的情況下工作，如不能避免的話，請盡量：
 - ◎ 使用噴霧散熱風扇或吹風機保持空氣流通
 - ◎ 用排氣管或其他適合設備把熱空氣排出室外
 - ◎ 與熱源保持距離
- ◆ 多喝清涼飲料，以補充失去的水份和鹽份。一般而言，於高溫環境下工作，每小時應飲用最少半公升水，避免飲用咖啡因飲料及酒精飲料。
- ◆ 先行適應高溫環境，才能執行全部的工作量

● 合適的衣著及防護裝備

- ◆ 穿著長袖的衣服以減低在室外工作時皮膚在陽光下曝曬
- ◆ 穿著淺色及天然質料製造的衣服，有助散熱
- ◆ 穿寬鬆的衣服有助汗水揮發，但要留意過寬鬆的衣服有被機器轉動部份纏繞的風險
- ◆ 戴上通爽的頭盔以增加透氣
- ◆ 戴上有寬邊的頭盔，以減低面、頸及背部被陽光直射

暑熱壓力風險評估指引

在計劃工作時，我們應評估炎熱天氣所引致的風險，並採取以下適當的措施:-

1. 風險的評估
2. 危害的緩解
3. 監察及檢討

危害的緩解

應按下述層階施行適當的控制措施以緩解暑熱壓力的危害：

- ◆ 消除風險
(例如:重新編排有關活動、為密封的環境提供足夠通風)
- ◆ 降低風險
(例如:使用產生熱量較低的設備以減低工作間的溫度)
- ◆ 行政控制及安全的工作方法
(例如:提供合適的培訓及工作指引)
- ◆ 個人防護裝備
(例如:提供反光衣或面罩)

風險的評估

應找出所有可能的風險，和評估這些危害出現的可能性及後果，例如：

- ◆ 酷熱天氣下工作，或機械及機器發出的熱力引致的高溫
- ◆ 直接暴露於陽光下
- ◆ 潮濕天氣、機械或工作過程產生的高濕度
- ◆ 在通風不足的密封環境工作
- ◆ 高體力勞動的工作
- ◆ 穿著影響身體散熱的防護衣物

如找到危害的風險，應詳細載列於清單以便制定安全計劃。

監察及檢討

風險評估的結果和危害的緩解措施，應予以監察及定期檢討，以確保其正確和有效。在考慮檢討的結果後，應對危害的緩解措施作相應修改。

有獎問答

1 以下哪一種不是對出現高溫引致疾病癥狀的正確急救處理？

- A 把傷病者移到清涼的地方
- B 為傷病者扇涼。
- C 讓傷病者喝大量水
- D 從速送傷病者院治療

2 以下哪一個不是暑熱壓力風險評估應考慮的因素？

- A 進行工作的人員的性別
- B 潮濕天氣、機械或工作過程產生的高濕度
- C 高體力勞動的工作
- D 穿著影響身體散熱的防護衣

3 以下哪一種不是緩解暑熱壓力的適當措施？

- A 為密封的環境提供足夠通風
- B 提供合適的培訓及工作指引
- C 使用產能較高的設備
- D 提供反光衣或面罩

4 以下哪一個不是中暑的徵狀？

- A 口渴
- B 噁心和頭痛
- C 暈眩和疲倦
- D 皮膚變紅

5 地盤人員應在方便的地點提供足夠的飲料予工人，最佳的飲料為：

- A 清涼(10-15C)飲用水
- B 含酒精飲料
- C 咖啡
- D 茶

6 以下那一種工作安排不能減低高溫工作的風險？

- A 重新編排工作在較清涼的時間和地方（如設有蔭棚/ 遮蔽處的地方）進行
- B 安排優先完成高溫環境下的工作量
- C 把必須穿戴個人防護裝備（例如呼吸器、圍裙、長袖手套）的粗重工作，安排在日間較清涼的時間進行
- D 避免長時間在高溫的環境或直接在陽光的照射下工作

7 以下那一種不是合適的高溫下的工作服？

- A 淺色的衣物，以減少吸收熱能和增強散熱效果
- B 短袖的衣服，以減少侷促感
- C 以天然質料製造的衣服，以增強散熱效果
- D 寬鬆的衣服，以加快汗水揮發

8 以下那一種是有效的避免暑熱的安全措施？

- A 合理的休息循環及提供降溫設備
- B 隨時留意健康情況
- C 定期提供急救程序的培訓及提供足夠設備
- D 以上皆是

9 委託機構及承建商應承擔甚麼責任？

- A 為因異常炎熱的天氣造成的工程延誤給予延長竣工時間
- B 建立、推動和確保採用安全的工作制度
- C 為工人和地盤管工提供足夠的培訓、資訊、指導和監督
- D 以上皆是

10 當出現哪一種情況，便須對風險評估作出檢討？

- A 有人因暑熱壓力而受傷或生病
- B 有證據證明風險評估已經無效
- C 工作地點、作業方式或工作程序會出現重大轉變
- D 以上皆是

請圈上答案、填上聯絡資料，電郵及傳真至lighthousehkg@yahoo.com 或 852-26872252，首三十名會員有機會獲得精美禮品一份，得獎會員將會個別通知領獎。

姓名: _____

聯絡號碼: _____

電郵: _____

會員編號: _____ (ICES, ICE, LHC)請圈上

Organizers:



Sponsor:



中國建築工程(香港)有限公司

CHINA STATE CONSTRUCTION ENGRG. (HONG KONG) LTD.