

炎夏工作要小心 提高警覺 慎防中暑

■ 全球氣溫不斷上升，香港的夏天也一年比一年炎熱。今年8月，天文台在多個地區錄得超過攝氏36°C高溫，多次發出酷熱天氣警告，真的讓人透不過氣來，稍一不慎更有中暑的可能。

雖然現時大部分印刷廠都設有冷氣裝置，但同業難免要外出工作，負責營銷、運輸等員工在戶外工作的機會更多。因此，僱主及僱員都應該多了解自己的健康情況，認識中暑的先兆及症狀等，並採取適當的預防措施。 ■

引致中暑的主要危害因素

中暑是人體未能適應高溫的工作環境，所產生的一些健康問題，引致中暑的主要原因包括以下幾點：

- 高氣溫
- 高濕度（因妨礙汗水揮發）
- 空氣不流通
- 高熱幅射來源，例如曝曬於太陽下
- 從事需求大量體力的活動
- 穿著妨礙空氣流通及汗水揮發的衣服

中暑的成因及徵狀

中暑分為四階段：最初是熱暈厥（Heat Syncope），然後是熱痙攣（Heat Cramp）及熱衰竭（Heat Exhaustion），最後是中暑高熱（Heat Stroke），這也是最嚴重情況。下表顯示各種中暑的原因和症狀。

中暑四部曲	成因	症狀
1 熱暈厥 (Heat Syncope)	在高溫下，表面皮膚血管擴張，使供應大腦及身體各部份的血液減少，引致暈厥。	■ 暈眩。 ■ 皮膚濕冷。 ■ 脈搏減弱。
2 熱痙攣 (Heat Cramps)	在勞動時大量出汗，鹽份亦同時損耗，若只補充水份，便會引致熱痙攣。	■ 肌肉抽縮疼痛，可持續1至3分鐘。
3 熱衰竭 (Heat Exhaustion)	由於大量出汗，身體流失大量水份及鹽份，影響心臟及血管功能。	■ 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。
4 中暑高熱 (Heat Stroke)	長時期處於酷熱的環境中，會損壞中樞神經系統控制體溫的功能。	■ 有別於其他中暑的種類，患者會逐漸減少或甚至停止出汗，皮膚變得乾燥、炙熱。 ■ 脈搏急速及微弱，呼吸逐漸加快。 ■ 暈眩、神智混亂，甚至不醒人事。 ■ 可能會痙攣。 ■ 體溫可高達攝氏41度。

中暑怎麼辦？

如發現有人中暑，應先將患者移至陰涼的地方；如患者的清醒程度下降，可將他側臥以保持氣道暢通，並撥「999」召喚救護車。同時，應利用以下方法盡快替患者降溫：

- 以冷水為患者抹身。
- 為患者搧風以保持清涼。
- 放冰塊於患者頸側、腋下及腹股溝令身體降溫。
- 如患者出現發冷跡象，應停止為他降溫。

請注意！施救者不應使用酒精為患者抹身降溫；在患者未回復完全清醒時，切勿讓患者飲食。

如何避免中暑

如果必須要到室外工作，就應從工作環境、工作編排、個人注意事項入手，幫助自己及同伴輕鬆面對工作，減低中暑的機會。

工作環境

- 將工場內高溫設施及散熱裝備隔離，減少熱能散發到工作間，或消除、重置熱空氣的源頭。
- 增加空氣流通量，應在適當情況下使用通風或空調設備，如便攜式風扇。
- 如果是密封式工作間，或空氣中存有較重的濕氣、蒸氣等，應抽走該處的熱空氣。
- 盡量避免在猛烈陽光下工作，盡可能加設上蓋以阻擋太陽直接照射。

工作編排

- 避免長時間在高溫下工作。留意天氣預報，如酷熱天氣警告生效時，可重新編排工作，把所有或大部分工作安排於：
 1. 日間較清涼的時間，如清晨；及
 2. 較清涼的地方，如有蓋或有遮蔭的地方。



- 僱主應在辦公室內設有急救箱，以備不時之需。



- 如發現有人感到不適，應致電「999」求助。

- 考慮減少工作上的體能需要，如借助機械進行工作。
- 考慮把當值時間分段，在酷熱時段，安排員工輪流到較清涼的崗位工作，或小休作息，補充體力。

個人注意事項

- 預備清涼的飲料：僱主提供或員工自備清涼的、能夠補充體力的飲料，以補充汗水流失的水份及鹽份；盡量避免飲用大量含咖啡因的飲品（如咖啡及茶）和酒類飲品，以免加速身體水份透過泌尿系統流失。
- 合適的衣著：淺色、通爽的衣服較易散熱，減少熱能吸收。帶上寬邊的頭盔或帽子，可避免面部及頸部被陽光直射。
- 健康警鐘：僱主應特別留意及處理僱員因酷熱天氣而引致不適的報告，教導員工留意身體的反應，如有中暑的初期徵狀，或受到藥物影響而身體不適，應立即通知管方，並作出適當的行動。
- 留意天氣報告：當紫外線指數偏高時，適當地加強遮陰設施及減少戶外工作。

歡迎透過以下途徑索取更多關於防範中暑的資訊：

網頁：<http://www.labour.gov.hk>

電話：852-2852-4041

傳真：852-2581-2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk