安衛環保宣導

◆熱危害預防

第110-07期

◆ 降低作業場所溫度及提供陰涼休息場所，避免勞工體溫持續上升。

◆ 提供適當飲料，以10-15℃飲用水為佳，或提供運動飲料及添加少許食鹽之冷開水。

◆ 調整作息時間，避免於中午時段從事重體力之作業。

◆ 實施健康管理，如患有高血壓、心臟病、肝疾病、消化性潰瘍、內分泌失調、無汗症及腎疾病等之勞工，應參照醫師之建議，避免其從事高溫作業，同時於上工前及作業中，隨時留意勞工健康狀況，採取必要因應措施。

◆ 當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搧風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

◆ 實施熱疾病預防教育宣導，強化勞工自我保護之知能。

◆ 建立緊急通報及應變處理機制。

圖片取自網路

工程管理組110年7月出刊