

炎熱天氣下 預防中暑



每年香港夏天都非常炎熱和潮濕，加上全球暖化，香港夏季氣溫近年都有上升的趨勢。香港天文台會於天氣酷熱時發出酷熱天氣警告，2015年共發出28次之多，而最高氣溫更曾高達攝氏36.3度，而平均濕度則為80%。在如此酷熱和濕度高的環境下工作，無論是室內或室外（例如倉庫、碼頭、地盤、貨櫃場、廚房和洗衣房等），若沒有採取適當的預防措施，員工很容易因為酷熱天氣而中暑，危害身體健康。

中暑成因

中暑是由於體內產生過多的熱力，無法藉著毛孔擴張、排汗來幫助散熱，令體溫不斷上升。引致中暑的成因有多項因素，包括工作環境、工序性質及個人因素等。

工作環境

工作地點的溫度、濕度及受太陽直接照射、空氣不流通或太接近熱源（例如發熱的機械設備或煮食爐具）等，都容易造成高溫、高濕度和空氣滯留等不良情況，直接增加員工中暑的風險。

工序性質

在炎熱的天氣下進行大量體力勞動工作，會令員工體溫快速上升及身體流失大量水份及鹽份。如長時間曝曬於猛烈陽光之下，又欠缺休息和補充失去的水份及鹽份，都會增加中暑的機會。

個人因素

各員工身體狀況都有所不同，對酷熱工作環境都有不同的適應能力，如初次在酷熱環境下工作的員工，會因身體未能適應而更容易中暑。員工所穿的衣服物料如妨礙空氣流通及汗水揮發，甚至是深色和緊身，都會影響員工身體散熱的效果。

中暑的徵狀

人的體溫一般維持於攝氏36至38度之間。在酷熱環境下，身體機能會自動調節以達致降溫，例如毛孔擴張、增加排汗和呼吸次數。但當環境溫度過高，生理調節不足以有效控制體溫時，便會出現不同程度的中暑情況。

中暑的種類	成因	症狀
熱暈厥	高溫會導致皮膚表面血管擴張，使供應大腦及身體各部份的血液減少，引致暈厥。	<ul style="list-style-type: none"> • 暈眩 • 皮膚濕冷 • 脈搏減弱
熱痙攣	在勞動時大量出汗亦會消耗體內鹽份，若只補充水份便會引致熱痙攣。	<ul style="list-style-type: none"> • 肌肉抽搐疼痛，可持續1至3分鐘
熱衰竭	由於大量出汗及嚴重脫水，引致身體流失大量水份及鹽份，影響心臟及血管功能。	<ul style="list-style-type: none"> • 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
中暑高熱	長時間處身酷熱環境之中，會令體內的熱量不斷累積，引起中樞神經系統內負責控制體溫的功能失調。	<ul style="list-style-type: none"> • 有別於其他中暑種類，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、呼吸亦逐漸加快 • 暈眩、神智混亂甚至不醒人事 • 亦可能發生痙攣 • 體溫可高達攝氏41度

中暑急救處理方法

若發現任何人有中暑徵狀，應立即通知僱主或負責人，即時為患者提供適當的急救處理。

應該：

- 若患者身處戶外，先將患者移到有遮蔭、陰涼通風的地方；
- 儘快降低患者的體溫，例如用冷水或濕毛巾為患者抹身，讓水份揮發協助身體散熱；
- 開啟風扇或冷氣以增加空氣流通量及調節室內溫度；
- 如患者仍然清醒，可給予患者含鹽份飲料飲用，以補充其失去的水份及鹽份；
- 如患者情況未有好轉或清醒，甚至已失去知覺，應將患者置於復原臥式，保持氣道暢通，並致電999儘快送院治理；及
- 在等候救援期間，替患者脫去外衣及其它束縛物，並搨涼以減低體溫。

不應該：

- 使用酒精為患者抹身降溫；及
- 在未回復完全清醒時讓患者飲食。

進行暑熱壓力風險評估

要有效預防中暑，僱主或負責人應就工作地點進行熱壓力評估，並根據評估的結果採取有效的預防措施，詳情可參考勞工處於2009年出版的「預防工作中暑的風險評估」的小冊子。小冊子當中附有熱壓力評估表格，列出評估工作地點的中暑風險時應考慮的多項相關因素，例如工作地點的溫度、濕度、熱幅射、空氣流動、工人的工作量、衣物及適應情况等。

預防措施

僱主或負責人應按照風險評估程序，制訂在酷熱天氣下須採取的安全措施。一般預防中暑的措施如下：

一、消除或替代危害

避免在烈日當空下工作，儘可能在工作地點架設臨時上蓋以遮擋陽光的直接照射。

二、實施工程控制措施

採用適當的通風系統，例如手提風扇或吹風機等，增加工作地點空氣流通；

隔離工作地點的高溫設施，例如發熱的機械或將熱源集中在抽氣系統下方，令熱氣流自通風口排出，避免在工作間積聚和擴散；及

提供手推車等適當的機械輔助工具，減輕員工因處理操作所消耗的體力。



三、採用個人保護裝備

在不影響工作安全的情況下，員工應穿著淺色、輕巧、鬆身、透氣的衣服，但要留意防止過寬的衣服有機會被機器轉動部分纏繞；

員工應戴上闊邊帽遮擋陽光，以避免面部及頸背部份被陽光曬傷；

在建築地盤內應戴上淺色安全帽；及

使用清涼降溫的用品，例如冷凍衣、清涼背心、清涼巾，令員工感覺涼快。

四、實施行政控制措施

提供足夠的清涼飲用水（例如設置流動飲水站），讓員工隨時飲用，並鼓勵他們多喝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；

增加休息時間及次數，安排員工輪流在陰涼的地方休息；

員工如未習慣在酷熱環境下工作，應給予時間讓其身體適應。例如對於初次在酷熱環境下工作的人，應在開始時為他們安排較輕鬆的工作量或較短的工作時間，然後逐漸增加，有助他們適應；

酷熱環境下須多注意員工的身體狀況，並特別留意員工因酷熱而引致不適的報告；

留意天氣報告。當酷熱天氣警告生效、紫外線指數偏高或天氣潮濕時，應加強控制措施，例如儘可能重新編排工作時間表，儘量安排工作於日間較清涼的時間及較陰涼的地方進行；及

僱主或負責人應確保員工有足夠的訓練，認識中暑的徵狀、預防措施及緊急應變行動。

總結

炎炎夏日，酷熱的工作環境對員工構成的職業健康危害絕對不容忽視。僱主或負責人應盡其責任，透過完善的工作制度及有效的管理，來保障員工在酷熱環境下的健康；與此同時，員工亦要遵從僱主或負責人提供的指引，多加留意天氣及自己的身體狀況，做足預防中暑措施，以減少意外及中暑的機會，既能協助僱主或負責人提升工作效率和生產力，務求安全工作，平安回家。

