

浸手降溫休息站

職安局與香港理工大學合作的「防暑降溫方法/用品有效性研究」顯示，在小休期間用水喉水浸手降溫：

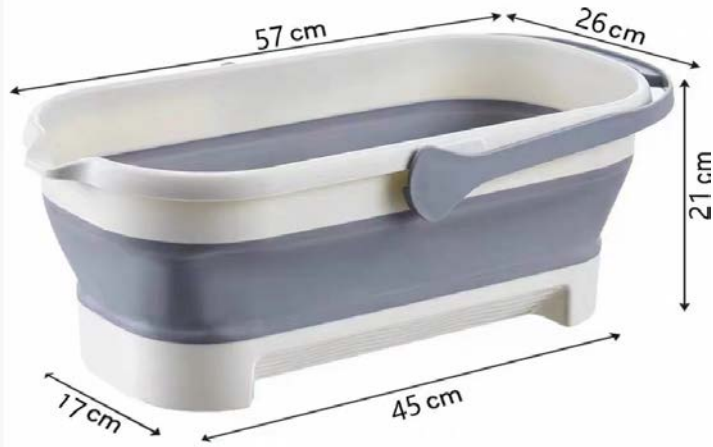
- ✓ 能提供即時涼感
- ✓ 促進身體恢復，令心跳和呼吸快些平復
- ✓ 減輕辛苦感覺
- ✓ 提升休息後的工作效率



適用於**高溫環境**下工作，例如建造業工友、保安員、園藝工友、戶外清潔工、回收業工友等
建議於工作地點設置成本低廉、操作簡單的**浸手降溫休息站**，幫助工友消暑

浸手降溫休息站所需物品

水桶或浸手盆x2



尺寸參考

穩固的椅子 x1

(有無椅背均可，能讓工人舒適坐下即可)



浸手盆承托物 x2

(例如穩固的置物架、椅子等)



浸手降溫休息站 - 設置完成



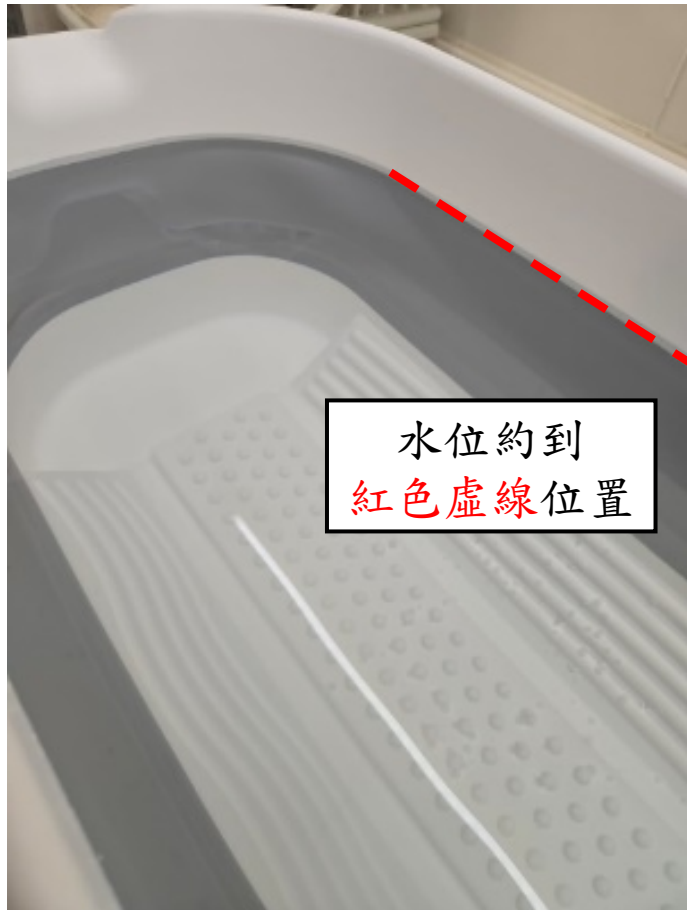
設置時的安全注意事項

- 需**事先評估實際工作環境**是否合適，包括設置的地方是否平地、是否有足夠空間、穩定水源及穩固承托物
- 盛滿水的浸手盆應**放置穩固**，防止傾倒
- **避免將浸手盆放置在靠近電源、電線或其他電器附近**，以防水溢出導致觸電或其他安全事故

*圖片只供參考

浸手降溫休息站 - 浸手步驟

- 1
- 將室溫水喉水（一般約25-28°C）注入兩個浸手盆中
 - 水量足以浸過雙手及前臂(水位需浸過手肘高度)



使用時的安全注意事項

- **不建議使用冰水或過冷的水。**水溫過低可引致血管及肌肉收縮，反而不利散熱，亦可能造成不適或降低手部握力，影響後續工作安全及表現
- 一個浸手盆（圖中款式淨重量約 550g），若加水至紅色虛線位置總重量約12kg。**搬運時請採用正確搬運姿勢**，避免急步、扭身或單手提重。**如有需要，可使用手推車或其他輔助工具**

浸手降溫休息站 - 浸手步驟

2

- 將兩個裝了水的浸手盆，分別置於座椅兩側的承托物上（例如置物架、椅子等）
- 承托物高度 - 能讓使用者保持舒適坐姿，雙臂自然放鬆浸入水中（如步驟3圖片所示），水位浸過手肘即為合適高度，亦可按需要調整承托物高度



浸手降溫休息站 - 浸手步驟

3

- 坐在座椅上，將雙臂浸入水中(水位需浸過手肘)，放鬆身體
- 休息15-20分鐘



使用時的安全注意事項

- 請保持舒適坐姿，放鬆肩頸及手臂；並按需要調整浸手盆承托物的高度
- 如皮膚有傷口、皮膚炎或感染風險，應避免浸泡
- 若休息地點未能提供浸手盆／水桶、環境不適合，或因個人問題不宜浸手，可用濕毛巾或清涼巾弄濕手臂（例如擦拭手臂或敷在手臂上），再配合吹風扇，亦可協助身體散熱降溫

浸手降溫休息站 - 浸手步驟

保持衛生，如有適合的膠袋，亦可參考以下做法：

- 先把膠袋套在盆上，再根據上頁所述步驟浸手
- 使用個人膠袋後，請把膠袋置於通風處晾乾重用

膠袋



浸手降溫休息站 - 浸手步驟

4

- 使用後倒掉用水
- 有需要可用梘液清洗，然後展開(不用摺疊)置於通風處晾乾，避免霉菌滋生

