

再耐熱也有中暑危險！

小技巧

讓戶外勞工不再
擔心熱傷害



你知道嗎

每年夏季發生熱傷害送急診的成年患者裡

有六成都是壯年男性喔！

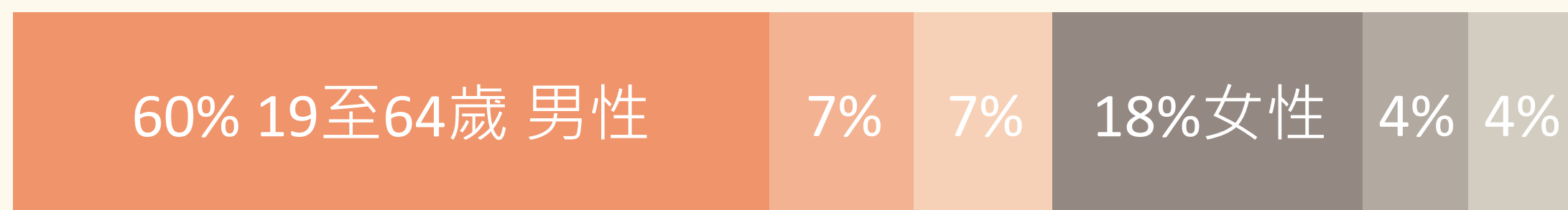


男性 19~64歲 65~74歲 75歲以上
 女性 19~64歲 65~74歲 75歲以上

2021年



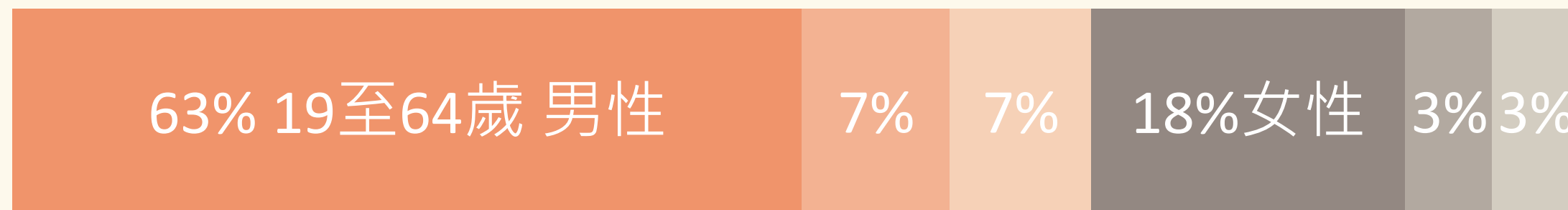
2020年



2019年



2018年



極端氣候超危險，戶外作業勞工要小心



戶外作業勞工易受熱傷害

倘若勞工因陽光曝曬出現熱衰竭、甚至中暑，除了危害到勞工安全健康外，也會影響工作進度，更可能影響企業形象。



高氣溫熱傷害風險更高

如果**高氣溫**，人體汗液不容易蒸發，累積熱量在體內，將會感覺到非常難受，也會讓熱傷害的風險提高。

台灣高濕度氣候，熱傷害發生機會大

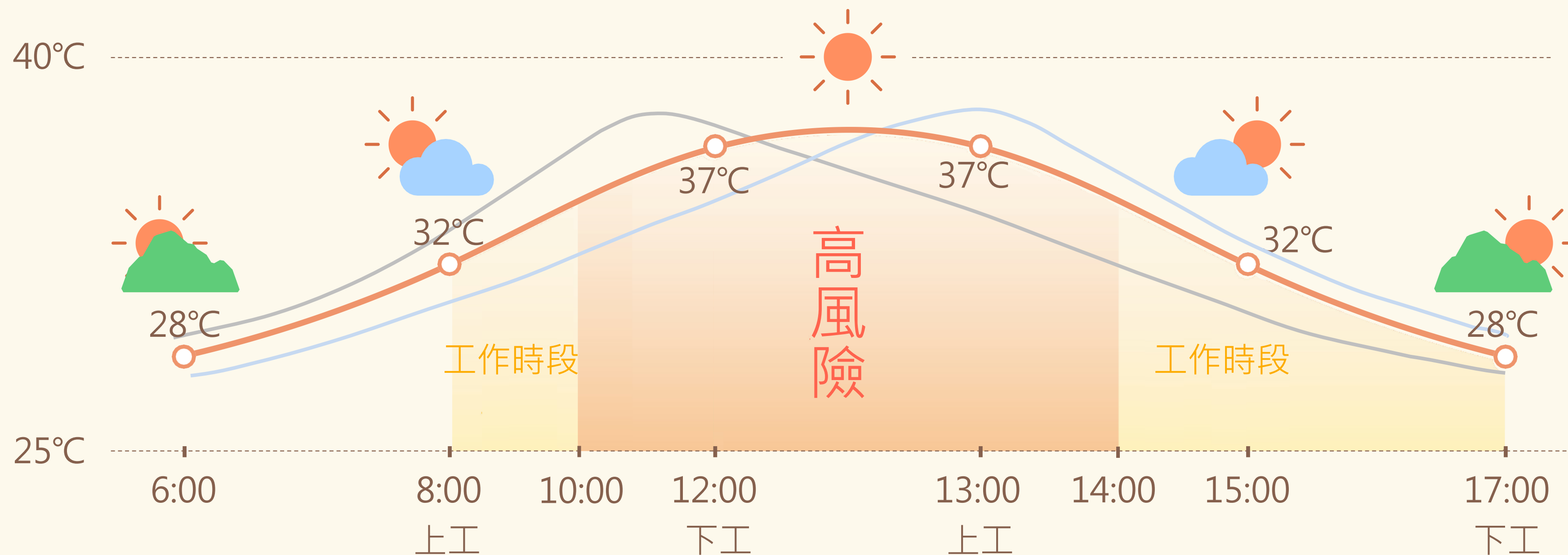
高濕度會讓水分的蒸發速率降低，造成人體散熱效果變差，因此，發生熱傷害的機會更大。所以必須在戶外作業的勞工們，如：營造業、建築或從事農事等夥伴們，都是高度危險族群。



50 歲 建築工人

小郭工作一天中 熱傷害風險時段

受到太陽直射會增加熱感，風大時會減少熱感

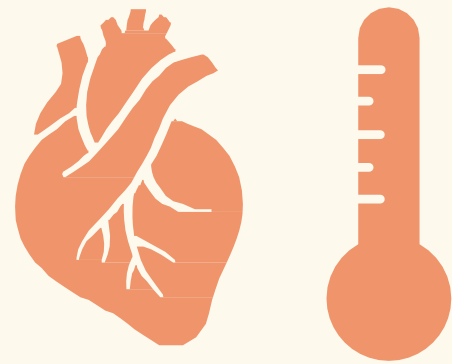


依當時天候狀況及地理區位

熱指數當日最高值可能發生在中午前、中午或中午後

熱傷害高風險群

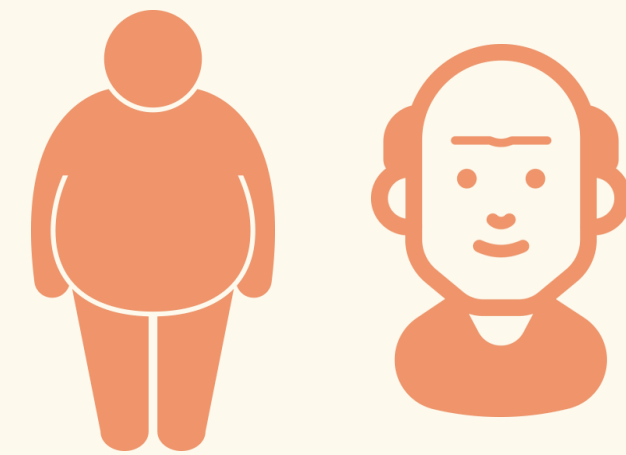
避免長時間高溫戶外作業



高血壓、心臟病
等慢性病



服用抑制排汗、利尿劑
等藥劑



肥胖、高年齡者

怎麼知道有危險？熱傷害給身體的警訊？

在炎熱環境中持續工作，累積過多熱量，加上脫水與電解質缺乏，使人體的調控機制崩潰。身體可能出現下述警訊：



熱痙攣

高溫環境裡，過度運動後，肢體肌肉呈現局部抽筋現象。

怎麼知道有危險？熱傷害給身體的警訊？

在炎熱環境中持續工作，累積過多熱量，加上脫水與電解質缺乏，使調控機制崩潰。身體可能出現下述警訊：



熱衰竭

心跳快、血壓低、頭痛、噁心
嘔吐、大量出汗、皮膚濕冷、
無力倦怠、臉色蒼白、虛弱頭
暈。

怎麼知道有危險？熱傷害給身體的警訊？

在炎熱環境中持續工作，累積過多熱量，加上脫水與電解質缺乏，使調控機制崩潰。身體可能出現下述警訊：



中暑

體溫超過 40°C ，意識模糊不清，精神混亂，如：分不清時間、地點和人物，也會有激動、焦慮、抽搐，甚至昏迷現象。

身體出現頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、虛弱、
暈厥等症狀時，就要趕快尋求協助

處理不當

熱中暑

死亡率超過

30%



在工地裡，能做些什麼，讓熱傷害不再？

個人面

設備面

派工面

- 避免在高溫或太陽下工作，同時，必須安排適度休息。
- 每日至少睡眠6小時。
- 適度補充水分、鹽分。
- 工作前2小時至少要喝水500毫升。
- 工作超過1小時，應飲用含少許鹽份的水。



來源：高醫醫訊《中暑的初步處置》

在工地裡，能做些什麼，讓熱傷害不再？

個人面

設備面

派工面

- 在高溫戶外作業工地，設置簡易遮陽裝置，防止陽光直接照射，也能阻擋周圍地面、牆面反射熱。場地加裝細水霧、空調、風扇等降溫設備，或者場所本身就能接受外來的涼風
- 提供可降低體溫之物品或設備，如冷水、冷毛巾或淋浴裝置



來源：勞動部職安署《高氣溫戶外作業勞工熱危害預防指引》

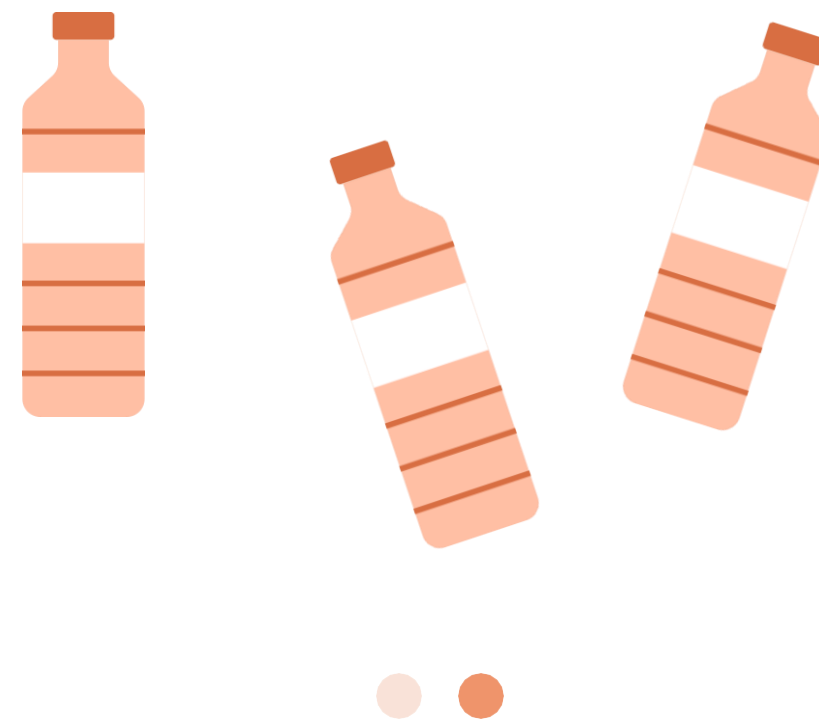
在工地裡，能做些什麼，讓熱傷害不再？

個人面

設備面

派工面

- 裝置飲水設備或提供適當飲料，如清涼飲用水或含電解質飲料



來源：勞動部職安署《高氣溫戶外作業勞工熱危害預防指引》

在工地裡，能做些什麼，讓熱傷害不再？

個人面

設備面

派工面

- 適當分配勞工作息時間，並減少連續作業時間。避免於高溫時段工作，如：將作業移至清晨或傍晚等進行，以降低勞工熱暴露危害
- 不可於作業前及作業期間飲用含酒精性飲料



來源：勞動部職安署《高氣溫戶外作業勞工熱危害預防指引》

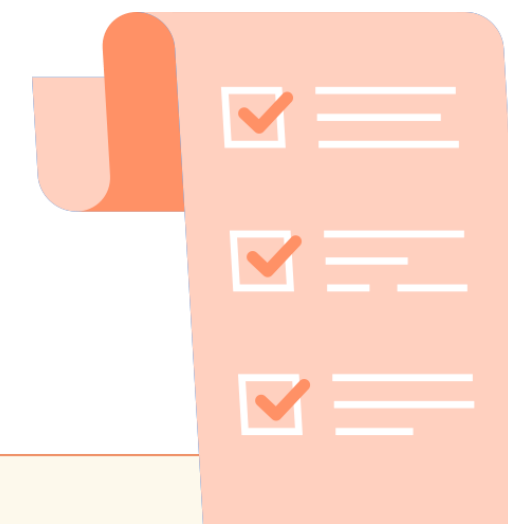
在工地裡，能做些什麼，讓熱傷害不再？

個人面

設備面

派工面

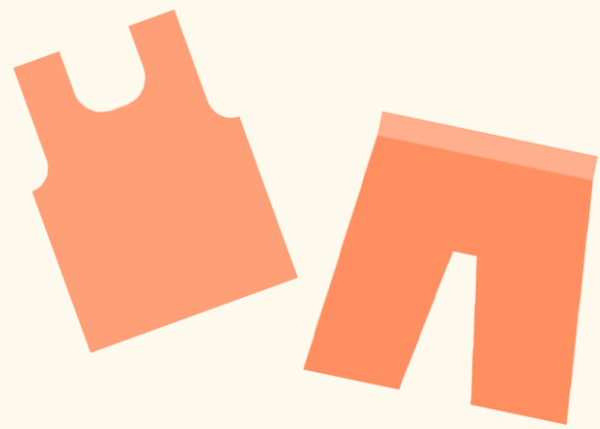
- 勞工採團隊作業（至少2人一組），勞工間應隨時互相注意，並於出現熱危害相關症狀時請求救援，彼此照應。
- 依循勞動部《高氣溫戶外作業危害防範措施檢核表》逐項檢查



來源：勞動部職安署《高氣溫戶外作業勞工熱危害預防指引》

工地夥伴倒下了，我該怎麼做？

送醫前的緊急處理



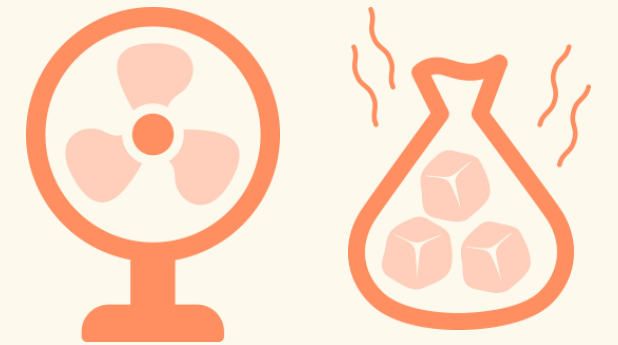
將夥伴移至陰涼處，
去除上衣及外褲。



評估意識狀態及生命
現象。



若有嘔吐，使夥伴側
躺，以避免吸入性肺
炎。



將夥伴淋濕以電扇吹
拂，並將冰袋置於頸
部、腋窩及鼠蹊。

工地夥伴倒下了，我該怎麼做？

送醫前的緊急處理



若已流失過多的體液時，
可補充少許含鹽的冷開水。



若尿量排出減少，給予冰
電解質溶液，**千萬不要給
予純水**。



將夥伴置放於開放性且空
氣流通之運輸工具上，運
送時須持續降溫。



預防熱傷害，你我做得到！

