



夏日戶外作業慎防中暑

近年來因全球暖化及氣候改變，夏季出現異常高溫將成為常態。鑑於營造作業、鄰接道路作業及室外電線桿維修等戶外工作者，需長時間在烈日下進行作業，加上必須耗費體力，容易造成疲勞、注意力不集中及暈眩等，此時若無適當的休息，並補充水分及電解質，易誘發熱中暑、熱衰竭、失(脫)水、熱痙攣等熱疾病，甚至導致死亡。

熱疾病之預防措施

一、降低作業場所溫度及提供陰涼休息場所：

1. 適時採用電風扇與細水霧，以降低環境溫度。
2. 以搭帳或利用天然遮陽，提供陰涼休息場所。

二、提供適當飲料：

1. 提供充分飲用水並使勞工隨時取用。
2. 飲料溫度約在10-15°C較為適宜，並應少量多次飲用。
3. 如有痙攣(抽筋)現象，應飲用運動飲料或加少許鹽的冷開水。



三、調整作業時間：

1. 每小時需有適當之休息。
2. 首次從事高氣溫作業，應規劃6日以上熱適應期，第1日50%工作量，每日增加10%。
3. 考量適當之輪班或作息調配，避免於中午時段從事重體力之作業。

四、實施健康管理及留意勞工健康狀況：

1. 勞工有高血壓、心臟病、肝疾病、消化性潰瘍、內分泌失調、無汗症及腎疾病等不適合高氣溫作業者，宜調整工作。
2. 每日上工前或作業中，主管應加強巡視，留意有無任何不舒服反應。

五、實施熱疾病預防教育宣導：

1. 強化勞工自我保護意識，保持正常飲食及睡眠，穿著寬鬆、排汗、透氣及淺色之衣物。
2. 教導熱危害之成因、相關預防及緊急處理措施。

六、建立緊急通報及應變處理機制：

1. 預先規劃緊急處理程序及設置急救人員。
2. 建立急救通報及救援體系。



勞工發生熱疾病如何處理

勞工如發生熱中暑、熱衰竭、失(脫)水、熱痙攣等熱疾病時，可參考下列方式處理：

- 一、首先將患者移到陰涼的地方。
- 二、如患者臉色蒼白，應將腳墊高15-30公分；如患者有嘔吐或反胃現象，應將患者側躺。
- 三、鬆脫患者身上衣物，熱痙攣病人不可強力按摩或拉扯痙攣的肌肉，以免反而造成傷害。
- 四、用水擦拭身體及搨風，中暑的病人必要時可使用15°C的冷水撥灑在脫去衣服的病人身上，並以電扇強力吹風，或將冰袋置放於頭部、腋下和鼠蹊部。
- 五、提供稀釋之電解質飲料(如運動飲料)或加少許鹽的冷開水。
- 六、儘快送醫處理(打電話叫119請求救護或自行送醫)。



勞動部職業安全衛生署 關心您

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

勞動部職業安全衛生署

網址：<http://www.osha.gov.tw>

電話：02-8995-6666 傳真：02-8995-6665