

烈日戶外作業 注意「多喝水、多休息、要遮陽」

【林翊嘉/化工職衛科/高市勞檢處】

參考資料：[勞動部職業安全衛生署新聞稿\(2018年7月3日\)](#)

台灣各地天氣已進入炎熱高溫的夏季，引發熱中暑、熱衰竭等熱疾病的風險大幅增加，勞動部職安署提醒夏日戶外作業勞工，記得多喝水、多休息、要遮陽，並注意身體狀況，以避免因身體溫度上升引發熱中暑、熱衰竭或熱痙攣等熱疾病。

對於戶外高氣溫下作業勞工，尤其是經常要頂著烈陽從事營造、臨接道路、廣告舉牌、機車送貨、架空電線桿維修及農漁牧業等作業的高危險族群，為避免勞工發生熱疾病，雇主於夏季期間，應採取下列相關熱危害預防措施，以保護勞工之安全與健康：

1. 利用電風扇或細水霧降低作業環境溫度，並提供可遮陽之休息場所。
2. 提供充足飲用水或運動飲料。
3. 調整作息時間，避免於中午時段從事重體力勞動作業。
4. 對健康高風險勞工(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)，實施健康管理，並參照醫師之建議，避免其從事戶外高氣溫下作業，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。

5. 如出現疑似熱疾病徵兆時(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)，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，必要時送醫。

6. 為保護勞工免於熱危害之威脅，應實施教育訓練宣導，強化勞工自我保護知能。

本處也提醒請勞工朋友，除應提高安全意識外，本身也應保持良好的飲食、睡眠及生活習慣，並隨時注意自己身體狀況，也可以至衛生福利部國民健康署於官網(<http://www.hpa.gov.tw>)之「預防熱傷害衛教傳播專區」，瞭解熱疾病相關訊息。