

# 安全衛生報導

## 夏季高溫熱危害預防五步驟

### 一、對勞工進行健康檢查及設置急救人員及器材（職業安全衛生法第6、20、21條）

雇主於勞工進入工作環境前，應先實施勞工體格檢查，及早發現勞工是否有不適合從事之工作。

針對有高血壓、心臟病、肝疾病、消化性潰瘍、內分泌失調、無汗症、腎疾病、或肥胖、高年齡、曾經患熱疾病之勞工，應隨時注意勞工身體健康狀況，避免在高氣溫下長時間工作。

### 二、適當選配作業勞工（職業安全衛生法第21條）

雇主對於勞工未曾在高氣溫環境工作，為增加勞工對熱的忍耐能力，規劃其熱適應時間至少6天，建議的熱適應時程如下表：

實施對象	熱適應時程(建議)		
	工作負荷量(%)		總適應
	第一工作 日工作量	次日 累加量	日數
未曾熱適應之勞工	50%	10%	6
曾經熱適應但連續 休假超過一星期者	50%	20%	4
病假四日以上經醫 師診斷同義復工者	50%	20%	4

### 三、隨時掌握戶外高溫工作環境狀況，進行危害評估並進行相關控制（職業安全衛生法第23條）

隨時監測環境溫度變化，如氣溫升高時：

- (一)適時運用風扇、細水霧或其他技術以降低工作環境氣溫。
- (二)提供適當之陰涼休息處所，必要時應增加休息時間，其原有工資不應少。
- (三)採適當防護設施，例如架設遮陽棚或提供熱防護具。

### 四、供應勞工所需之飲用水或其他飲料（職業安全衛生法第6條）

由於熱環境中工作容易造成工作者大量流失水分與電解質，因此應補充適量含水分（必要時得添加食鹽），以減少熱疾病發生的機率。唯所補充之水分其水溫不宜太高或太低，約在10°C~15°C之間較為適宜。

### 五、提供高氣溫危害教育訓練（職業安全衛生法第6條）

指導勞工避免熱危害之必要措施，例如：

- (一)如何正確飲水。
- (二)如何選擇工作時衣著以及何時應穿著熱防護具。
- (三)勞工“熱適應”過程中，如何逐漸增加勞工在熱作業的工作量。
- (四)勞工發生熱疾病如何處理。

資料來源：台北市勞動檢查處