

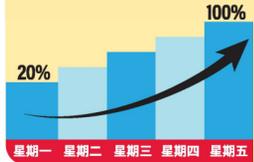


预防工作时暑热的疾病。

户外与室内高温暴露都可能很危险。

自我保护与保护他人的方法

舒缓的进入工作状态。开工的第一个礼拜就会有将近四分之三死亡因暑热疾病所导致。



✓ 新聘员工和返岗职员需要建立耐热性(适应环境)并勤密的小休。

✓ **遵循20%原则。**工作的第一天,高温天气竭力劳动不超过班时数的百分之20。然后照一天不超过20%的竭力劳动时长状况直到雇员们适应高温天气劳动。



清凉饮用水

即便不觉得口渴也要饮用凉水,至少每20分钟一杯。



采取休憩

根据气温、湿度和环境情况,确保用充沛的时间达到降温效果。



寻找阴凉处

在指定的有遮蔽和阴凉处的位置进行休息。



防暑衣着

戴上帽子和尽可能穿着浅色、松身以及通的爽衣物和透气的服装。



大家互相关注

监测自己和他人的暑热的疾病症状。



如果戴了面罩

一旦面罩变湿或弄脏,请及时更换。经常互相口头询问。

暑热疾病急救

紧急就医症状如下!



- 思维或行为失常的
- 口齿不清的
- 癫痫
- 丧失意识

1 >> 立即致电911

2 >> 在动脉位置放置冰袋进行降温(颈两侧、腋下、大腿近骨盆的位置、后脚踝)的

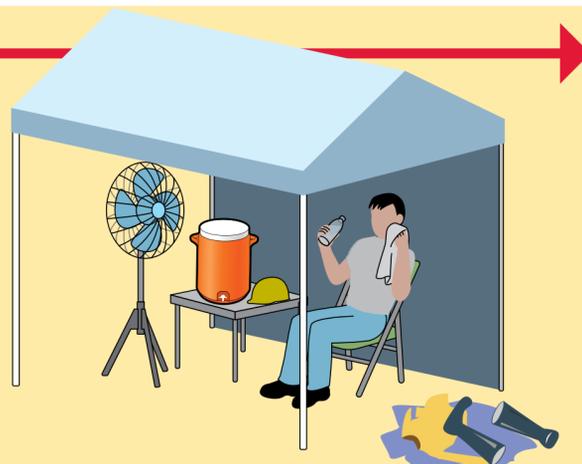
3 >> 在旁陪护,直到医护人员到达



注意观察暑热疾病的其他症状,并及时采取行动。有疑问时,请致电911。

如果工人出现以下症状:的

- 头痛或恶心
- 虚弱或眩晕
- 大量出汗,或皮表温感热及干燥温度高,干燥
- 体温异常高
- 口渴
- 排尿量减少



应采取以下措施:

- >> 给工人饮用含有盐分的凉水
- >> 除去不必要的衣物
- >> 移动到更凉爽的区域
- >> 用水、冰块或风扇降温
- >> 不要离开患者不管
- >> 安排就医

