

# 對抗高氣溫

# 預防熱危害

✓ 多喝水 ✓ 多休息 ✓ 要遮陽

## 實施自主健康管理

- ★ 保持正常生活作息、養成良好飲食習慣及充足睡眠
- ★ 不可於作業前及作業期間飲用含酒精性飲料

Z Z Z

## 確認身體健康狀況

- ★ 作業勞工應互相照應
- ★ 若有熱疾病相關不適症狀，告知夥伴並暫停作業

## 提供陰涼休息場所

- ★ 設置具遮陽效果、涼爽之場所，並提供可適度降溫之物品及適當之飲料

## 穿著適當工作服裝

- ★ 淺色、寬鬆、透氣的工作服，配戴寬邊的帽子或通風的安全帽



高氣溫戶外作業  
熱危害預防行動資訊網



勞動部職業安全衛生署 關心您  
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR