



## 熱痙攣

肢體局部抽筋現象



官網



加入好友

資料來源：國內高氣溫戶外工作者熱危害預防及檢查作法研究，勞動部勞動及職業安全衛生研究所103年度研究報告、中央勞働災害防止協會月刊第65卷第5号、高溫環境下常見的熱健康危害與預防，台大醫院健康電子報2017年05月14期、高溫拉警報-談勞工工作熱傷害，台大醫院環境及職業醫學部 謝秉備醫師2022年11月28日(https://health.ntuh.gov.tw/health/new/6476.html)、高氣溫戶外作業職業衛生危害預防宣導會，長榮大學、Sample Acclimatization Schedule，https://health99.hpa.gov.tw/news/18761



- 陰涼處休息
- 補充水分及鹽分或電解質飲品
- 風扇散熱

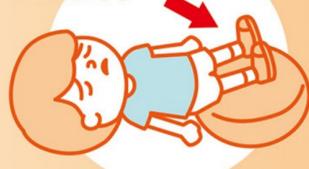
## 熱暈厥

頭暈

短時間昏厥



把腳抬高



## 熱衰竭

頭暈、頭痛

體溫正常或不超過40°C

- 噁心、嘔吐
- 大量出汗、皮膚濕冷
- 無力倦怠、臉色蒼白
- 心跳加快、姿勢性低血壓

冰敷墊或冰袋降溫



## 熱中暑

體溫超過40°C

昏迷、抽搐、意識模糊

熱

呼吸困難

可能無汗(皮膚乾燥發紅)

### 通報

- 頭部墊高
- 冰敷墊或冰袋於頸部、腋窩、鼠蹊部降溫



# 高氣溫戶外作業之危害預防 大暑防中暑



資料由財團法人職業災害預防及重建中心提供  
113年度勞動部就業安定基金補助廣告

## 雇主篇

架設降溫設備  
遮陽棚、風扇、灑水設施



提供充足飲水、鹽或電解質飲品、冰袋、溫度計等



1. 調整分配勞工作業及休息時間，減少連續作業視體能負荷建議每小時需休息15-20分鐘
2. 高齡高血壓及代謝相關疾病工作者，並增加休息時間並減少高溫暴露



協同作業避免單人作業

若正常作業時間為8小時，建議熱暴露時間規劃如下：

高氣溫戶外作業	有經驗	無經驗
第一天	4小時 50%	1.5小時 20%
第二天	4.5小時 60%	3小時 40%
第三天	6小時 80%	4.5小時 60%
第四天	8小時 正常工作	6小時 80%
第五天	8小時 正常工作	8小時 正常工作

夏季期間戶外溫濕環境可造成作業場所溫度遽升，建議於夏季來臨前針對勞工實施熱適應訓練，以確保勞工對溫濕度之變化具耐受力。



制定通報流程並公告，確保每位勞工清楚通報流程

## 勞工篇

作業前的準備

1. 掌握炎熱天氣狀況
2. 穿著適當衣服



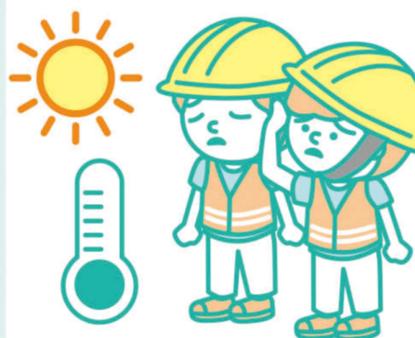
作業中注意事項

每15-20分鐘補充水或電解質，每次至少150-200cc



自我監控管理

高溫下作業，監控自身及協同同伴身體狀況



緊急應對

1. 識別初期症狀
2. 急救措施



## 從小便顏色看身體警訊



- 無色透明  
水份過多，暫不需補充！
- 淡黃色  
喝水量很適宜！
- 黃色  
不錯，繼續保持！
- 深黃色  
水喝得有點少，多喝水！
- 橘黃色  
身體太缺水了！請立即補充水份。
- 深棕色  
嚴重缺水，請立即前往醫院診治！

建議剪下來貼在廁所