

船厂工作

保护工人免受密闭空间内热病

在密闭空间工作可能会增加工人患热病的风险。

- 这里的温度经常高于室外空气。
- 气流通常很低
- 个人防护装备 (PPE) 可能引起身体过热



了解热病的体征

一有热病症状就采取行动。热病会迅速恶化。如果有疑问，请拨打 **911!**

如果工人发生：

- 头痛或恶心
- 虚弱或头晕
- 大量出汗或皮肤干热
- 体温升高
- 口渴
- 尿量减少

采取以下措施：

- 离开密闭空间
- 转移到凉爽的地方
- 给予饮用水
- 脱掉个人防护装备和不必要的衣服
- 用水、冰或风扇降温
- 不要让患者独处
- 如有需要，应就医



以下是医疗紧急情况的体征！



- 思维或行为异常
- 说话含糊不清
- 痫性发作
- 意识丧失

1 » 立即拨打 911

2 » 立即用水或冰为工人降温

3 » 留在工人身边，直到救援人员抵达

您可以做什么来预防热病

制定计划并提供培训

- 制定预防热病的计划,并将其传达给主管和工人。计划应包括监测、适应、作息安排和紧急情况等要素。
- 对所有工人进行热病风险、症状和应对程序以及预防措施的培训。

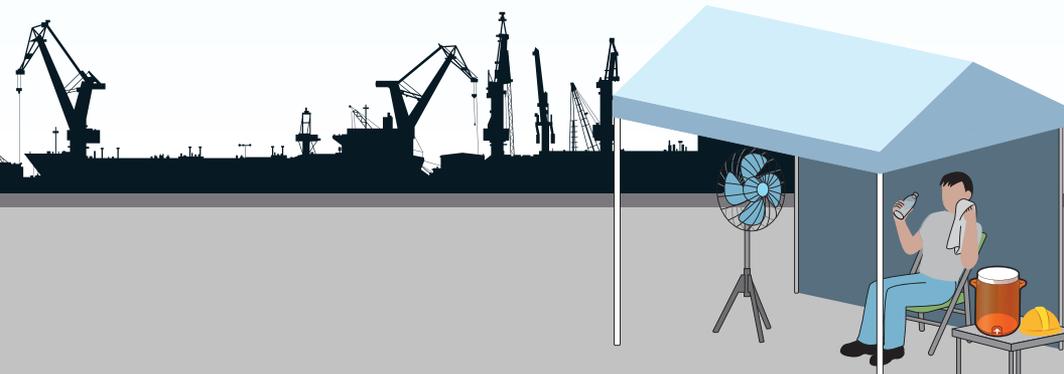
制定工作计划

- 让新工人和返工工人建立对高温的耐受性(适应),并经常休息。**遵循 20% 规则**。本安全规程规定,第一天在高温下全强度工作的时间不超过当班时间的 20%。每天增加不超过 20% 的全强度工作时间,直到工人习惯在高温下工作。
- 根据高温条件调整工作时间或白天工作时间。考虑让工人轮岗。

- 允许经常停下来休息。考虑到温度、湿度和工作条件,休息时间应该足够长,让工人从高温中恢复过来。

制定控制措施和监测现场活动

- 工作前检查空间内的温度。当计划户外活动时,使用**OSHA-NIOSH 热安全工具应用程序**。
- 对空间进行通风,引入较冷的空气,形成气流。
- 实行搭档制度,让工人们互相监控自己和对方的热病体征。
- 指定一个阴凉的地方用于休息。
- 提供清凉的饮用水。鼓励工人每 20 分钟至少喝一杯。
- 尽可能让工人穿宽松透气的衣服。





了解更多信息: 1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

要详细了解有关其他密闭空间危害的信息, 请访问
www.osha.gov/maritime。

联邦法律赋予您在安全工作场所工作的权利。您对危险有权发言, 而不必担心遭到报复。

访问 www.osha.gov/workers, 了解如何向 OSHA 提交保密投诉, 并要求检查。

扫描二维码获取更多信息。

