

造船廠就業

在有限空間內保護工人免受熱病之害

在密閉空間工作會增加員工罹患熱病的風險。

- 溫度通常高於外部氣溫
- 通常對流風較弱
- 個人防護裝備 (PPE) 可能導致身體過熱



瞭解熱病的徵兆

**發現熱病的第一個徵兆即採取行動。熱病可能迅速惡化。
如有疑問，請撥打 911！**

如果員工出現：

- 頭痛或噁心
- 虛弱或頭暈
- 大量出汗或皮膚發熱、乾燥
- 體溫升高
- 口渴
- 尿量減少

採取這些行動：

- 離開密閉空間
- 移至較涼爽的区域
- 喝水
- 脫下 PPE 和不必要的衣物
- 以水、冰或風扇降溫
- 請勿讓其落單
- 需要時尋求醫療照護



以下是醫療緊急情況的徵兆！



- 思考或行為異常
- 口齒不清
- 癲癇
- 失去意識

1 » 立即撥打 911

2 » 立即用水或冰塊為工作人員降溫

3 » 留在工作人員身邊，直到協助人員抵達

您可以做什麼來預防熱病

制定計畫並提供訓練

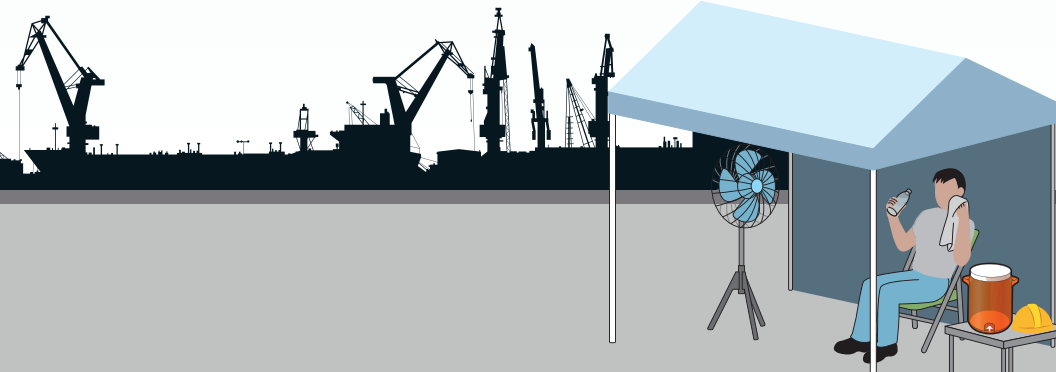
- 制定計畫，協助預防熱病，並與主管和員工溝通。包括諸如監控、適應、工作或休息時間表和緊急情況等要素。
- 對所有工人進行熱病風險、症狀和應對程序，以及預防措施的培訓。

規劃工作時間表

- 讓新進和復工的工人建立對高溫的耐受能力（適應）並經常休息。**遵循 20% 規則**。這種安全做法規定，第一天在完整高溫強度下工作的時間不得超過輪班時間的 20%。在完整高溫強度下工作的時間每天增加不超過 20%，直到工人習慣在高溫下工作為止。
- 調整工作持續時間或根據熱度條件安排一天的工作期間。考慮員工之間輪換工作。
- 允許經常休息。休息時間應足夠長，以便員工根據溫度、濕度和工作條件從熱病中恢復。

設定控制並監控現場活動

- 工作前請檢查空間的溫度。在規劃戶外活動時，請使用 **OSHA-NIOSH 加熱安全工具應用程式**。
- 讓空間保持通風，送入較冷的空氣並產生氣流。
- 實施夥伴系統，讓員工監控自己和彼此是否有熱病的跡象。
- 指定一個涼爽或陰涼的區域來休息。
- 提供冷飲用水。鼓勵員工每 20 分鐘至少喝 1 杯。
- 盡可能讓工作人員穿著寬鬆、透氣的衣服。





如需更多資訊，請撥打電話：1-800-321-OSHA (6742)
聽障專線 (TTY)：1-877-889-5627
網址：www.osha.gov/heat

有關其他密閉空間危險的更多資訊，請造訪
www.osha.gov/maritime.

聯邦法律賦予您安全工作場所的權利。您有權直言不諱地舉報危險，而不必擔心遭到報復。有關如何向 OSHA 提出保密投訴並要求稽查的資訊，請參閱 www.osha.gov/workers。

掃描 QR 碼以取得更多資訊。

