



水、阴凉、休息

外国人劳动者用 高温疾病预防守则

☀️ 高温特报是什么?

- ☀️ 气象厅根据单日最高体感温度发布的高温注意或高温警报
- 预计因急剧的体感温度上升或高温长期不退而(在大范围地区)出现重大损害时

什么是体感温度?

反映夏季在低湿度的环境下感觉比当前温度更凉快, 在高湿度的环境下感觉更热的温度。

- ☀️ 长时间暴露在高温下会导致热衰竭、热脱水、热晕厥等高温疾病, 如果不迅速采取措施, 则会导致死亡。

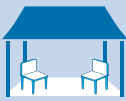
📄 水 阴凉 休息 是预防高温疾病的基本守则。

水



- ▶ 必须提供清凉、干净的水。
- ▶ 请有规律地喝水。

阴凉



- ▶ 请在作业人员的作业场所附近安排遮阴处。
- ▶ 请确保周围凉爽通风。

休息



- ▶ 在发布高温特报时, 要以1小时为单位, 有规律地休息10~15分钟以上。
- ▶ 调整工作时间(如: 9~18点 → 5~14点), 避免在炎热的时间段(14~17点)进行户外作业。
 - » 在户外作业的时候, 尽量使用冰背心、冰袋等降温装置

🚨 请做好应急准备。

请随时确认同事的健康状况。

- 高温疾病初期症状可能会出现疲倦、无力、头晕、头痛、心跳加速、恶心、呕吐等症状。

出现急诊患者时
请迅速
实施急救。

- 请将患者移到凉爽的地方, 通过风扇或扇子降低患者体温, 然后用凉水擦拭身体。
 - ▶ 如果患者不能支撑身体或失去意识, 请迅速联系119急救队。
 - ▶ 如果有意识, 请喂患者喝冰水或运动饮料等。



高温天气中要时刻注意安全事故!!

- 安全帽及安全带等个人防护具的穿戴容易被疏忽, 因此要特别注意。
- 注意因睡眠不足等导致集中力下降而引起的掉落、摔倒等安全事故。

