

Heat Stress 熱壓力

Guidance Note 指引

本指引說明涵蓋了炎熱天氣下的主要要求

在香港的發電廠工作時，經常會暴露在炎熱的天氣，炎熱的環境和強烈的陽光下



免受強光照射

- 經常遮蓋並穿著所提供的工作服，以防止陽光灼傷
- 考慮在裸露的皮膚上使用防曬霜
- 在可行情況下，使用雨傘和屏幕來創建遮陰區域

保護免受熱的影響

- 隔離發熱設施
- 修改工作時間表以避免在一天中最熱的時候進行繁重的活動
- 輪換工人
- 監視工人是否有中暑跡象
- 提供有蓋的休息區
- 提供涼爽的飲用水
- 提供補水鹽（例如保礦力）
- 增加氣流例如 通過使用風扇進行通風

Heat Stress Prevention 預防中暑

Time 時間: 今日最高氣溫 Today maximum temperature

香港天文台 HONG KONG OBSERVATORY

Work in the shade! 在有蓋的地方工作!

Drink plenty of water! 多飲開水!

Take regular breaks! 定時休息!

Wear lightweight, light coloured and loose-fitting clothes! 穿著淺色、透氣及鬆身的衣服!

Use fans or blowers to improve air flow! 使用風扇或吹風機增加空氣流通量!

37°C Extreme Danger 極度危險

35°C Danger 危險

32°C Extreme Caution 極度注意

30°C Caution 注意

General Heat Stress Index & Tips 一般暑熱壓力指數及建議

Danger Category 危險分類	Temperature* 溫度*	Resting Time 休息時間	Water Need 需要飲水
Extreme Danger 極度危險	35°C - 37°C	15 min / half hour 15分鐘 / 半小時	1 glass (250ml) / 15 min 1杯 (250毫升) / 15分鐘
Danger 危險	33°C - 35°C	10 min / half hour 10分鐘 / 半小時	1 glass (250ml) / 10 min 1杯 (250毫升) / 10分鐘
Extreme Caution 極度注意	31°C - 32°C	10 min / half hour 10分鐘 / 半小時	1 glass (250ml) / 15 min 1杯 (250毫升) / 15分鐘
Caution 注意	30°C	Regular 規章	1 glass (250ml) / 20 min 1杯 (250毫升) / 20分鐘

Information Classification: PROPRIETARY



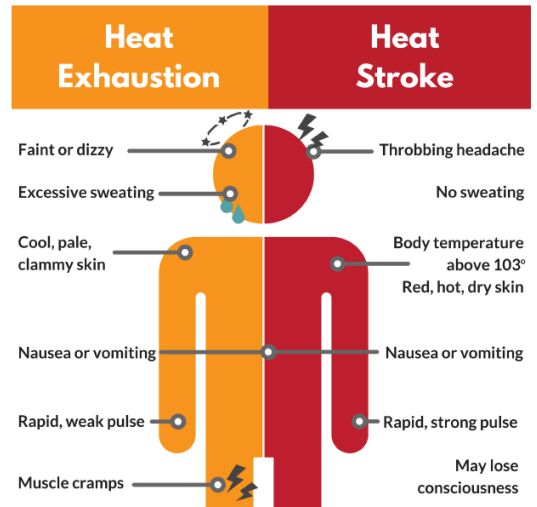
Heat Stress 熱壓力

Guidance Note 指引

當工作場所溫度 > 30攝氏度時，
應完成防熱應變的計劃

Hargreaves Industrial Services	
HEAT STRESS PREVENTION PLAN 熱壓力預防計劃	
Company/Department 公司/部門	Hargreaves
Date 日期	
Site Location 工作地點	No. of Workers 工人數
Work Description 工作描述	
Measured Work Place Temperature 工作地點溫度	
<p>1) Work Place Temp. $\geq 30^{\circ}\text{C}$. Complete Heat Stress Prevention Plan 工作地點溫度 $\geq 30^{\circ}\text{C}$ 完成熱壓力預防計劃</p> <p>2) Work Place Temp. $\geq 40^{\circ}\text{C}$ and $\leq 50^{\circ}\text{C}$. Present to Team Leader (Supervisor for Contractor) / his delegate for endorsement 工作地點溫度 $\geq 40^{\circ}\text{C}$ 且 $\leq 50^{\circ}\text{C}$ 向直接上司/ 監督員或其代理人呈交</p> <p>3) Work Place Temp. $\geq 50^{\circ}\text{C}$ and $\leq 60^{\circ}\text{C}$. Present to Branch Head (Project Manager for Contractor) / his delegate for endorsement 工作地點溫度 $\geq 50^{\circ}\text{C}$ 且 $\leq 60^{\circ}\text{C}$ 向分行經理/ 項目經理或其代理人呈交</p> <p>4) Work Place Temp. $\geq 60^{\circ}\text{C}$. Work has to be stopped 工作地點溫度 $\geq 60^{\circ}\text{C}$ 停止工作</p>	
Heat Stress Potential Risk 熱壓力風險	Additional Control Measure 額外控制措施
High Temperature 高溫	1. Minimize or reduce the amount of hot air 減少或減少熱空氣量 2. Drink more water and take adequate rest 多喝水，適當休息
High Humidity 高濕度	1. Exclude heat generating facilities 排除發熱設施
Poor Ventilation 通風欠佳	1. Enhance fan air flow at the workplace 增加工作地點的風量
Heavy Workload 高工作負荷	1. Reduce work to workshop if practical 如實況下，將工作移至車間
Personal Risk 個人風險	1. Remove steam or moisture by exchanging it out of the workplace, particularly workplaces in a confined area 將蒸汽或濕氣帶出工作地點，特別是封閉區域的工作地點
Poor physical condition 體人體質欠佳	1. Increase air flow with appropriate ventilation 增加適當通風的空氣流動
Pre-existing Heat Stress 原有熱壓力	1. Increase air flow with appropriate ventilation 增加適當通風的空氣流動
Heart disease or high blood pressure 心臟病或高血壓	1. Wear light and loose permeable clothing 穿著輕便透氣的衣服

Hargreaves Industrial Services	
Recent illness 近期有患病	Shorten exposure time at work area 減少暴露於工作地點的時間
Medication 服用藥物	Use frequent rest 頻繁休息 Ensure an adequate supply of water is near the work area and / or provide cool drinking water with cool tap (approximately one 250ml cup every 20-30 minutes) 確保工作區域附近有足夠的水或提供冷飲 (每 20-30 分鐘提供一杯 250 毫升的飲料)
	Consider cooling vests, if feasible 如實況下，考慮使用冷感背心
	Provide mechanical aids to minimize physical demand on them 提供機械輔助工具，以減低工人體力負擔
	Modify work / rest schedules according to temperature and workload 根據溫度和工作負荷，修改工作/ 休息時間表
	Allow time for acclimatization starting with a lower workload and gradually increasing 允許工人適應時間，從低工作負荷開始，並逐漸增加
	Provide workers in and out of hot work areas whenever possible to minimize overexposure 在可能的情況下，讓工人進出熱工作區域，以減少過度暴露
	Add additional personnel to work team 增加額外人員加入工作團隊
	Work in pair or provide watchman if necessary 必要時，採取雙重工作/ 安排看管員
Prepared by: 姓名	Sign: 簽署
Checked by: 姓名	Sign: 簽署
Date: 日期	Date: 日期



Heat Stress Prevention 熱壓力預防計劃

Recognize Signs of Heat Illness 熱疾病的病徵

防中暑提示

- ✓ 請隨時注意天氣警報
- ✓ 進行消耗體力的戶外活動時，避免喝含咖啡因的飲料，例如咖啡和茶
- ✓ 如果任何工人由於高溫而感到不適，則應為他們提供急救並儘快冷卻。必要時送醫院檢查或治療



天氣報告 10:50 更新

天文台
 ↓ 28°C ↑ 34°C [?]
 31.8°C
 62%
 京士柏
 紫外線指數 6 (高)



另外，超重人士，患者，包括心臟病或高血壓患者更容易中暑，應特別注意!