

了解中暑的症狀

2025年5月號



圖 1. 中暑的警訊

2020年7月20日，美國紐約州一名35歲的工人在道路施工時因嚴重熱疾病（通常稱為「熱中暑」）不幸身亡。事發當日，該工人在戶外工地完成第二天的工作後突然昏倒，當天氣溫高達華氏90度（攝氏32度）以上。

雖然這起事件發生在建築工地，但類似情況也可能出現在煉油廠或化工廠。例如，操作員在陽光下裝載槽車，或者維修技術人員在戶外焊接時，同樣可能成為熱疾病的受害者。

註：更多關於熱疾病的資料可參考以下連結：
https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

你知道嗎？

- 熱危害是美國惡劣天氣中導致職業死亡的首要原因：2011至2022年間，全美共有479名工人因暴露於環境高溫而死亡。
- 戶外工作風險：暴露於強烈日照下可能加速脫水。
- 室內高溫壓力：即使於室內，若操作高溫設備或處於通風不良環境，仍可能引發熱壓力（heat stress）。
- 個人防護裝備（PPE）的潛在風險：防酸服、焊接夾克等裝備可能阻隔體熱散發，降低汗蒸發的冷卻效果。
- 呼吸防護裝備的影響：使用呼吸器可能加劇脫水情況。
- 中暑的警訊和急救措施：詳見圖1。
- 飲品選擇建議：咖啡、茶、碳酸飲料等含咖啡因飲品可能加重脫水，建議以水為首選。
- 脫水潛伏危機：身體出現口渴感前，可能已處於脫水狀態。

你可以做甚麼？

- 高溫作業時應頻繁補水：工作時需定時飲水，並提醒同事共同保持水分補充。
- 熟悉熱疾病警示徵兆：了解熱衰竭與熱中暑的症狀表現及其應對措施。
- 主動監護同事狀況：若發現同事出現熱疾病徵兆，應立即中止其工作，並通報主管或急救團隊。
- 合理安排高強度工作時段：盡可能將耗力作業安排在氣溫較低的時段進行。
- 逐步適應高溫環境：約75%的熱疾病致死案例發生於每週工作的第一天，須漸進式增加熱暴露工作量。
- 總要佩戴防護裝備：即使天氣炎熱仍須穿戴規定PPE，必要時可增加休息頻率以補水降溫。

不要忽視中暑的徵兆。要採取行動保護自己和他人。