

勞工處 職業安全健康局

《預防在酷熱的工作環境下中暑》推廣活動 2022

預防中暑清涼用品

香港夏天酷熱而潮濕。在炎熱天氣下進行戶外工作，工人可能會因工作環境的溫度和濕度過高，及長時間在戶外曝曬而感到不適，甚至中暑。推廣活動目的是提醒工友注意酷熱天氣中工作的危害，採取預防中暑措施，例如妥善編排工作和休息時間、在戶外工作地點架設臨時上蓋或提供遮蔽處如太陽傘或蔭棚、提供風扇或冷氣和足夠的清涼飲用水，讓工友輪流休息，補充水份和降溫。我們亦建議需要長時間在炎熱和潮濕的戶外環境下工作的工友使用一系列清涼用品以作消暑降溫。

物品	功能、特點	使用方法
1. 清涼巾	<ul style="list-style-type: none">■ 提供即時的清涼感覺；■ 吸水力強，瞬間將汗水吸走，令身體回復乾爽。	<ul style="list-style-type: none">■ 使用前只須弄濕清涼巾，擰乾後用力揮動，能使其變涼，可提供即時的清涼感覺。當清涼效果減退，可重複上述步驟。
2. 防曬手袖	<ul style="list-style-type: none">■ 吸汗並速乾和保持手臂涼爽■ 舒適；■ 可阻擋有害紫外線，保護手臂免被曬傷；■ 符合紫外線防護系數 UPF 50+標準 (能阻擋 99%以上的紫外線)。	<ul style="list-style-type: none">■ 應視乎工作環境和性質而選用，一般適合在戶外環境工作人士使用；■ 只可手洗；■ 為保持手袖彈性，避免變長，建議由上而下脫除。
3. 水樽	<ul style="list-style-type: none">■ 鼓勵工友攜帶飲用水，在工作時隨時補充水份；■ 不含雙酚 A (BPA free) ；■ 水樽可抵受-20°C 至 100°C。	<ul style="list-style-type: none">■ 適用於洗碗碟機清洗；■ 不適用於微波爐。
4. 毛巾	<ul style="list-style-type: none">■ 讓工友在戶外工作時抹汗及洗面。	N/A

<p>5. 掛腰風扇</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 風扇體積較小，方便攜帶。 ■ 可掛在腰間使用，讓涼風吹進衣物內，使皮膚與衣物之間不會因汗水而黏連，保持乾爽，更可配合不同風速，隨時提供清爽涼風，幫助身體降溫之餘，工友同時可以騰出雙手工作。 ■ 採用鋰電池及 Micro USB 充電接口 (輸入電壓 DC5V)，能作簡單充電。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 風扇設有大小兩個夾子，把內側大夾子扣在褲頭或腰帶上，以固定風扇於腰間，並用外側小夾子扣住上衣衣尾； ■ 調校合適風速，讓涼風吹進衣物內。
<p>6. 立體口罩</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 高防護效能 (ASTM LEVEL 3) ■ 舒適透氣 (DELTA P: 2.2) 	<p>N/A</p>