

## 室內工作場所熱疾病預防 為僱員提供的資訊

許多在工廠、餐車、洗衣店、廚房、倉庫和鑄造廠等高溫室內環境工作的僱員，往往無法利用保護室外工作僱員的熱疾病預防政策。這些在室內工作的僱員可能會像在室外工作的僱員一樣患熱疾病。

本概況介紹概述了室內工作場所熱疾病預防標準。該標準載於《加州法規》第 8 篇 第 3396 節。該法規要求僱主在大多數情況下提供飲用水和降溫區域、評估和控制高溫工作區域、密切觀察新僱員、培訓僱員並及時提供緊急援助。大多數溫度達到或超過 82 華氏度的工作場所都必須遵守這一標準。

### 僱員如何保護自己？

- 熟悉僱主的書面室內熱疾病預防計劃。
  - 瞭解熱疾病的症狀。熱疾病是一種嚴重的病症，是身體無法承受高溫的結果。熱疾病症狀包括痙攣、頭痛、惡心、昏厥和頭暈。如果不及時治療，熱疾病會導致中暑甚至死亡。
    - 早期症狀：疲勞、大量出汗、頭痛、痙攣、頭暈、脈搏加快、惡心/嘔吐
    - 危及生命的症狀：體溫升高；皮膚發紅、發熱、乾燥；意識模糊；抽搐；昏厥
  - 注意自己和同事的症狀。如果感覺到或觀察到任何熱疾病症狀，請立即告訴同事和主管，因為可能需要醫療幫助。在開始每個工作日的工作之前，瞭解與誰交談以及如何獲得幫助。
- 如果您剛開始在高溫下工作或擔心會患上熱疾病，請告訴您的主管。
  - 對天氣保持警惕。熱浪期間，您生病的風險更大。您需要更密切地關注自己和同事，多喝水，多休息，並可能使用其他降溫方法。
  - 在整個工作時間內，每 15 分鐘至少喝 1 杯 8 盎司的水，或每小時喝 1 夸脫的水。不要等到口渴時才喝水。不要飲酒。選擇水而不是其他飲料。
  - 在僱主提供的降溫區定期進行預防性降溫休息。
  - 穿著適當的輕便服裝，以免妨礙散熱。
  - 患有某些疾病的僱員應注意並謹慎對待他們的熱暴露，因為他們患熱疾病的風險更高。如果您患有糖尿病、心臟病、高血壓、正在服藥或正在進行低鹽飲食，請諮詢您的醫生。



## 瞭解您的權利

您有權獲得水、降溫休息以及僱主提供的有關熱疾病徵兆和症狀的培訓，以及在您生病或發現同事生病時應該採取的措施。如果您的工作場所室內溫度達到或超過 82 華氏度，根據法律規定，您的僱主必須做到以下幾點：

- 全天免費提供足夠的清涼飲用水。
- 在降溫區提供預防性降溫休息時間，降溫區的溫度必須低於 82 華氏度，避免陽光直射，並避開會散髮熱量的物體。如果需要，應要求降溫休息，並長時間休息，直到您覺得自己恢復健康，足以重返工作崗位。
- 在特定條件下，對剛開始在高溫下工作的僱員和所有在熱浪中工作的僱員進行為期 14 天的密切觀察。

「熱浪」是指任何一天的預測室外最高氣溫將至少達到 80 華氏度，且比前五天的平均室外日最高氣溫至少高出 10 華氏度。

- 當懷疑溫度達到或超過 82 華氏度時，測量溫度並記錄讀數。
- 在滿足特定條件的情況下，使用隔熱、熱反射表面、空調、風扇、通風、修改工作方法等控制措施，以及個人防暑降溫設備，如降溫背心、夾克和頸巾。

- 提供有關各種熱疾病預防主題的培訓，例如識別熱疾病的跡象和症狀、聯繫緊急醫療服務以及僱主的熱疾病預防計劃。
- 提供僱主的熱疾病預防計劃。
- 實施讓僱員及其工會代表積極參與以下活動的程序：
  - 規劃和記錄溫度測量。
  - 識別和評估所有導致熱疾病的環境風險因素。



## 資源

無論移民身份如何，所有工人都有權享有安全健康的工作場所，並可向加州職業安全與健康管理局 (Cal/OSHA) 提出有關工作場所安全和健康危害的保密投訴。工人如果有與工作相關的問題或投訴，可以用英語或西班牙語聯繫 Cal/OSHA 呼叫中心，請致電 833-579-0927 或訪問 [www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm)。在 Cal/OSHA 的網站上瞭解更多有關熱疾病預防的信息：[99calor.org](http://99calor.org) 或撥打高溫幫助熱線 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567)。

2024 年 6 月

此文檔可在活動鏈接 [www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications) 上獲得  
如需關於該主題的協助，僱主可聯繫

Cal/OSHA 諮詢服務，請致電 1-800-963-9424 或發送電子郵件至 [InfoCons@dir.ca.gov](mailto:InfoCons@dir.ca.gov)  
[www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html)

© 2024 年 加州勞資關係部

