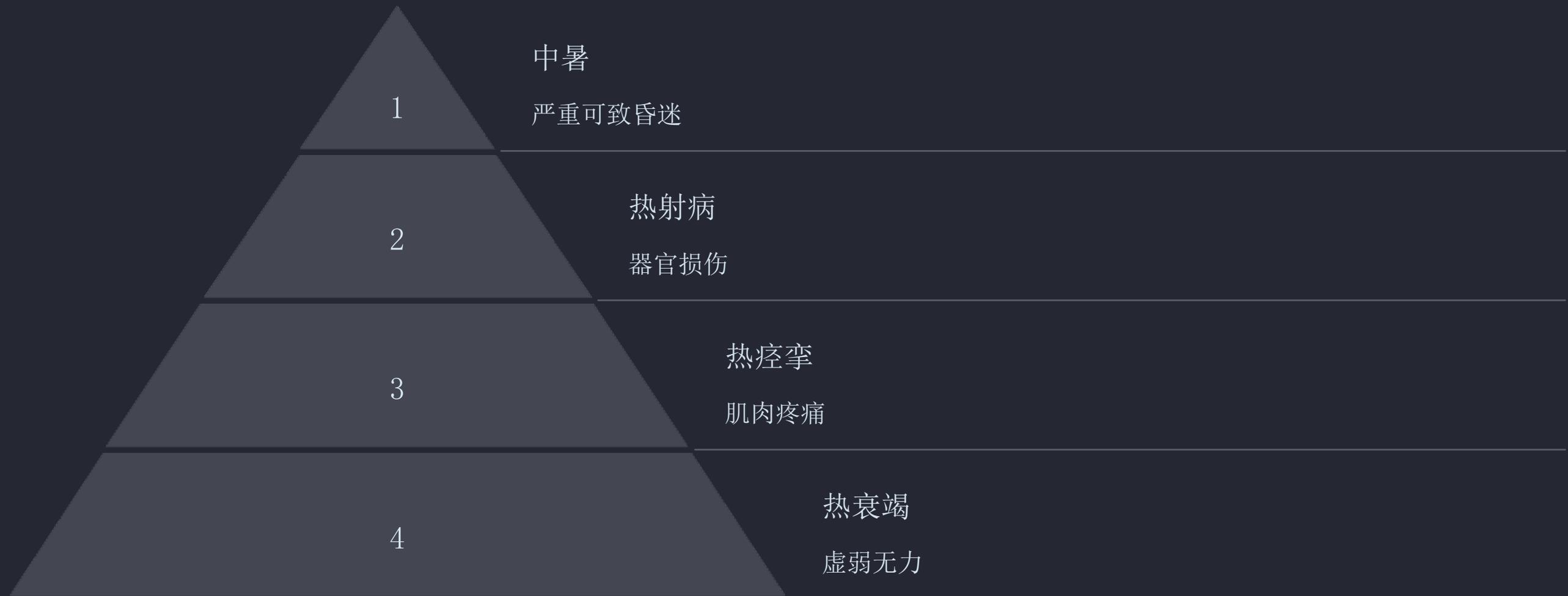


# 烈日下的作业防暑指南

夏季高温天气，户外作业面临着高温的严峻考验。如何科学有效地防暑降温，保障作业人员的安全健康，是当前需要重点关注的问题。

# 高温天气下的工作风险



高温作业会增加中暑风险，轻则头晕乏力，重则昏迷甚至危及生命。

高温天气还会导致工作效率下降，影响生产进度。

高温作业还容易造成皮肤晒伤，损害健康。

# 中暑的症状及预防

## 中暑的症状

1. 头晕、头痛
2. 恶心、呕吐
3. 面色潮红
4. 呼吸急促
5. 心跳加速
6. 体温升高
7. 意识模糊
8. 昏迷

## 预防中暑

1. 避免在高温环境下长时间工作或运动
2. 工作时穿着轻便、透气的衣服
3. 保持充足的饮水量，尤其要补充含盐的饮料
4. 定期休息，不要过度劳累
5. 做好防晒措施，避免阳光直射
6. 如果出现中暑症状，应及时到阴凉处休息，并及时就医

# 合理安排作业时间

## 错峰作业

避开高温时段，安排作业时间，错峰作业，降低中暑风险。

## 短时作业

高温时段，缩短作业时间，避免长时间暴露在高温环境下。

## 轮班作业

多班制，轮流作业，让员工轮流休息，避免过度劳累。

## 弹性工作

允许员工根据身体状况，调整工作时间，灵活安排作业时间。

# 选择合适的工作服装

## 1 轻便透气

选择轻薄、透气性好的服装，例如棉质或麻质的T恤和短裤，有助于散热，减少闷热感。

## 2 浅色系

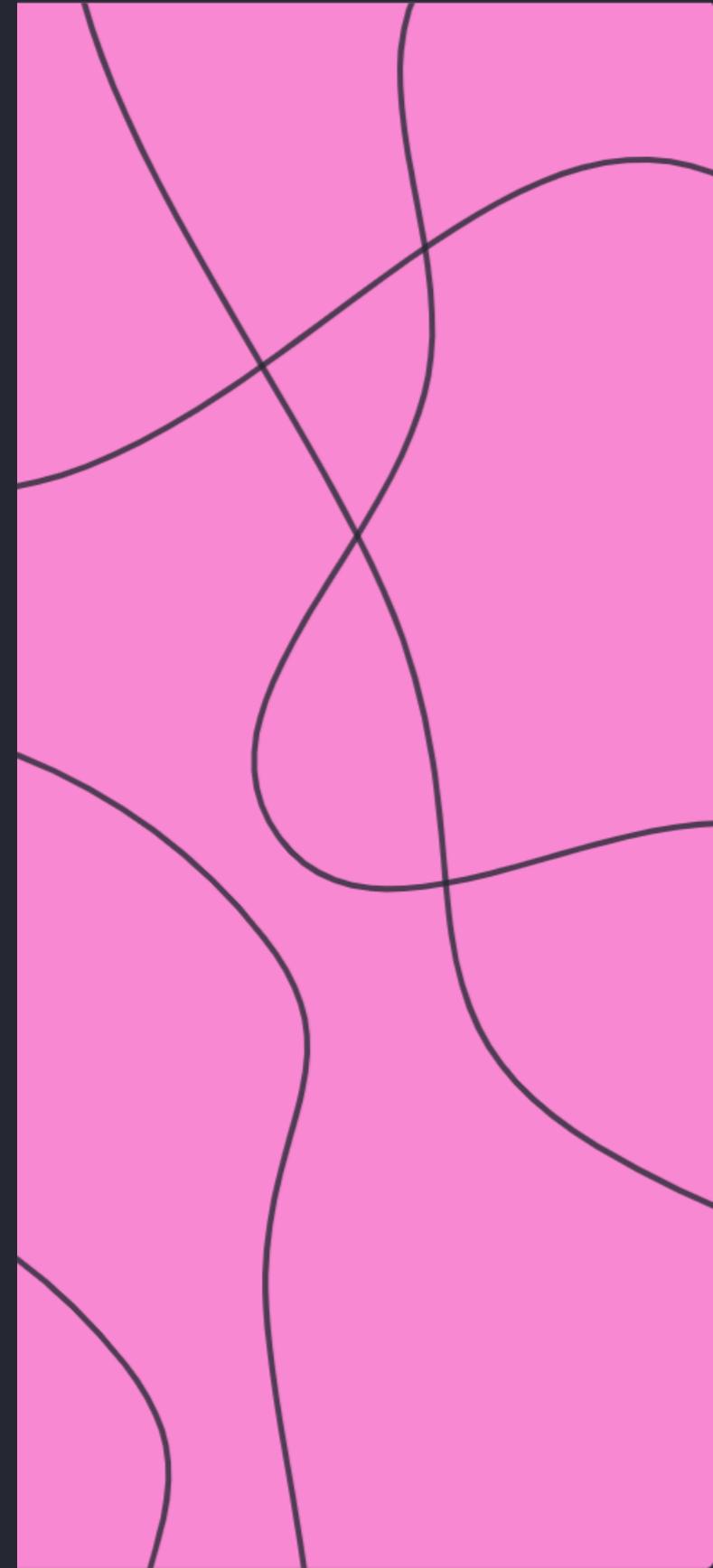
浅色系服装能够反射阳光，减少热量的吸收，比深色系服装更适合高温环境。

## 3 宽松舒适

选择宽松舒适的服装，避免过于紧身的衣服，保持身体的通风和透气，利于散热。

## 4 吸汗速干

选择吸汗速干的运动服装，能够及时将汗水带走，保持皮肤干爽，降低中暑风险。



# 注意饮水和补充水分



## 选择合适的水源

选择清洁、安全的饮用水源，避免饮用不洁净的水，以防肠道疾病。



## 补充水分

及时补充水分，尤其是出汗较多时，应多喝水或运动饮料，以补充体内流失的电解质。



## 注意水温

不要饮用过冷或过热的水，适宜的饮水温度有助于保持体内热量平衡。



## 定期补充水分

不要等到口渴了才喝水，应该每隔一段时间就喝水，即使没有口渴的感觉，也要保持水分的补充。

# 定期休息和调理身体



## 定时休息

高温作业期间，要定时休息，避免过度劳累，保持充足睡眠。



## 补充水分和营养

多喝水，补充电解质，多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素和矿物质，增强抵抗力。



## 运动和调理

工作间歇进行适度运动，如散步、瑜伽等，放松身心，提高身体适应能力。

# 合理调整工作强度

1

## 1. 评估工作量

根据天气情况和工作性质，评估工作量，避免过度的劳动强度。

2

## 2. 灵活安排

将繁重的工作安排在气温较低的时段，避免在高温时段进行高强度工作。

3

## 3. 适时休息

工作过程中，要适时休息，避免长时间连续工作，保持体力和精力。

4

## 4. 分配任务

合理分配工作任务，避免单人长时间超负荷工作，降低中暑风险。

# 做好防晒和遮阳措施



## 佩戴遮阳帽和太阳镜

遮阳帽可以有效阻挡阳光直射头部，太阳镜则可以保护眼睛免受紫外线伤害。



## 提供遮阳设施

在室外作业区域设置遮阳棚或遮阳伞，为工人提供休息和避暑的场所。



## 使用防晒霜

选择适合自己肤质的防晒霜，并定期涂抹，以防止皮肤被晒伤。



## 穿着浅色衣服

浅色衣服可以反射阳光，减少热量的吸收，降低中暑风险。

# 保持工作环境通风

## 空气流通

保持工作场所的空气流通，可有效降低闷热感，让员工更舒适。

## 风扇使用

可以使用风扇或空调系统，为工作场所提供凉爽的空气，降低环境温度。

## 开窗通风

在天气允许的情况下，应尽量开窗通风，使新鲜空气流通，改善工作环境。

# 适当增加工作间歇

## 合理安排休息时间

在高温环境下，员工应适当增加工作间歇，避免长时间连续作业。建议每工作1小时休息10-15分钟，或根据自身情况调整休息时间。

## 休息场所的保障

企业应为员工提供通风良好的休息场所，并配备必要的休息设施，如座椅、饮水机等，为员工提供舒适的休息环境。

# 监测身体状况变化



## 体温变化

注意体温升高是否伴有头晕、恶心等症状，及时采取降温措施。



## 心率变化

观察心率是否加快或减慢，是否存在心慌、胸闷等不适。



## 出汗情况

关注出汗量是否过多，皮肤是否潮湿，是否存在脱水症状。

# 掌握中暑急救知识



## 急救箱

配备必要的急救用品，如冰袋、毛巾、生理盐水等，以便及时进行处理。



## 紧急联系

了解当地急救电话号码，以便在紧急情况下及时拨打电话求助。



## 寻求帮助

不要犹豫，及时寻求医护人员的帮助，进行专业的中暑救治。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/068007066121006112>