防范高温从安全出发

高温天气，安全至关重要。每个人都应该做好防范，避免中暑和其他高温相关疾病。

高温对健康的危害

脱水和电解质紊乱

高温环境下，人体大量出汗，会导致水分和电解质流失，引发脱水、头晕、乏力等症状。

中暑

持续高温会导致体温调节功能失调，引发中暑，严重者可能导致昏迷甚至死亡。

心血管疾病

高温环境会加重心脏负担，增加心血管疾病患者的风险，甚至诱发心梗、脑卒中等疾病。

呼吸系统疾病

高温环境会导致呼吸道黏膜干燥，增加呼吸道感染的风险，也会加重慢性呼吸系统疾病患者的病情。

高温中暑的症状识别

轻度中暑

轻度中暑通常表现为头晕、头痛、恶心、乏力、出汗过多等症状，一般休息后症状会缓解。

中度中暑

中度中暑的症状会更加明显，例如面色苍白、皮肤湿冷、脉搏加快、血压下降，甚至可能出现意识模糊、呕吐等。

重度中暑

重度中暑是最严重的，患者会出现昏迷、呼吸急促、脉搏微弱、体温升高、瞳孔散大等症状，需要立即送往医院救治。

中暑的急救措施

1

1. 立即转移至阴凉通风处

将患者移至阴凉通风处，避免阳光直射，保持空气流通。

2

2. 迅速降温

用冷毛巾或冰袋敷在患者的额头、颈部、腋窝等部位，帮助降低体温。

3

3. 补充水分

给患者补充含盐的饮料或水，避免脱水，但不要强行灌水。

4

4. 及时就医

如果患者出现严重症状，如昏迷、抽搐等，应立即拨打120急救电话，送往医院进行救治。

预防中暑的日常措施

充足饮水

夏季高温时，要多喝水，保持身体水分充足，防止脱水。

清淡饮食

夏季高温时，要清淡饮食，多吃水果蔬菜，补充维生素和矿物质，避免油腻和辛辣食物。

遮阳防晒

夏季高温时，要做好防晒工作，外出时戴帽子、墨镜，涂抹防晒霜，避免阳光直射。

适当休息

夏季高温时，要适当休息，避免长时间在烈日下工作或运动，中午尽量休息，保证充足睡眠。

合理安排工作时间

避开高温时段

尽量将户外工作安排在早上和傍晚气温较低的时间段，避免在中午高温时段进行高强度劳动。

缩短工作时长

适当缩短工作时间，避免长时间连续工作，可以分段进行，中间适当休息，避免过度劳累。

选择合适的工作服装

反光条

选择带有反光条的工作服，提高夜间工作时的安全性，让其他车辆及时发现。

透气性

选择透气性良好的工作服，避免闷热，减少中暑风险。

防晒

选择长袖工作服，并选择具有防晒功能的材质，避免强烈的阳光直射。

舒适度

选择宽松舒适的工作服，避免紧身衣物导致的闷热和不适。

适当补充水分和盐分

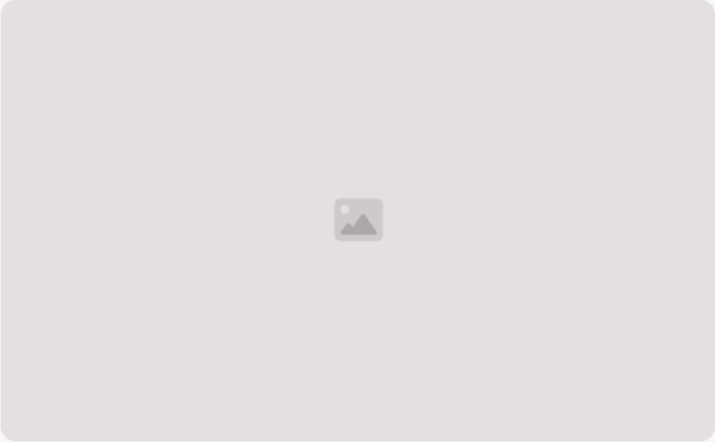
及时补充水分

高温作业时，人体大量出汗，丢失水分。要及时补充水分，避免脱水。可以喝白开水、淡盐水、绿豆汤等。

补充电解质

出汗会导致电解质流失，造成身体疲劳、乏力、头晕等症状。可适当补充含电解质的饮料，如运动饮料、盐汽水等。

注意休息和调节身体



充足的睡眠

保证充足睡眠，避免过度劳累。劳逸结合，提高身体抵抗力。

适当运动

选择合适的运动方式，舒缓压力，改善睡眠质量。

放松身心

合理安排工作时间，适时休息放松，保持心情舒畅。

加强环境温度管控

定期监测

定期对工作场所的温度进行监测，确保温度处于安全范围内。

通风降温

保持工作场所通风良好，可以使用风扇、空调等降温设备降低温度。

遮阳降温

在室外工作场所，可以采取遮阳措施，如搭设遮阳棚等，降低阳光直射带来的高温。

降温措施

根据实际情况，采取喷洒水雾、设置冰块等降温措施，降低环境温度。

合理使用制冷设备

1

1. 定期维护

定期清洁滤网，检查制冷剂，确保设备正常运行。

2

2. 合理设置温度

夏季室内温度建议设定在26℃左右，避免过低温度影响身体健康。

3

3. 避免长时间开启

离开房间时关闭空调，减少能源消耗，降低运行成本。

4

4. 选择节能模式

使用节能模式可以有效降低能耗，减少电力消耗，节约成本。

保持良好的室内空气流通

打开窗户

在天气允许的情况下，打开窗户通风换气，让新鲜空气进入室内，排出闷热潮湿的空气。

使用排风扇

使用排风扇或空调的排风功能，将室内热气排出，改善室内空气流通，降低温度。

避免密闭空间

避免长时间呆在密闭的房间或空间，要尽量选择通风良好的地方工作或休息。

定期清洁

定期清洁室内环境，保持空气清洁，避免灰尘和细菌的滋生，降低室内空气污染。

做好个人卫生防护

1

勤洗手

用肥皂或洗手液，用流动水彻底洗手，特别是饭前便后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏后。

2

保持清洁

经常清洁皮肤，保持身体清洁，尤其是容易出汗的部位，及时更换衣物，避免细菌滋生。

3

多饮水

及时补充水分，避免体内水分流失过多，保持体液平衡，预防脱水。

4

注意饮食

注意饮食卫生，食用新鲜、卫生的食物，避免吃生冷、油腻、辛辣等刺激性食物。

建立高温预警机制

实时监测预警

利用气象数据和传感器，建立实时监测系统，及时发布高温预警信息。

分级预警响应

根据高温预警等级，制定相应的响应措施，保障员工安全，降低高温风险。

多渠道信息发布

通过短信、广播、电子显示屏等多种渠道，及时发布高温预警信息，确保信息传递到位。

制定高温应急预案

制定预案

高温应急预案应包括应急组织、应急措施、应急物资等内容，并定期进行演练。

预警机制

建立高温预警机制，及时发布高温预警信息，提醒员工注意防暑降温。

应急演练

定期进行高温应急演练，提高员工应对高温事件的处置能力。

医疗保障

配备充足的防暑降温药品和急救设备，确保高温情况下及时救治。

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/777136040143006134