

防暑降温知识



学习目的

为**做好暑期劳动保护工作**，使**员工掌握劳动防护、防暑降温知识和预防中暑措施**，增强**自我防护意识**，提高**劳动防护能力**，防止**暑期人身伤害和中暑事故发生**，保障**从业人员安全与健康**。



一、高温防暑小知识

1、高温作业的含义

气温等于或高于35摄氏度称为高温，如果连续5天气温高于35摄氏度称之为持续高温。

高温作业是指：指工作地点有生产性热源，其气温等于或高于本地区夏季通风室外设计计算温度2摄氏度的作业，或气温高于35摄氏度的室外露天作业。

。



2、中暑的症状

起因:当身体的水份,盐份和钾耗尽时,身体停止出汗,血管收缩,身体自己降低温度,体温升高至致命的水平。

(一) 中暑的症状

1. 先兆中暑: 出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、体温升高、全身无力。
2. 轻度中暑: 除上述病症外, 体温 38°C 以上, 面色潮红, 胸闷, 有面色苍白, 恶心、呕吐、大汗、皮肤湿冷、血压下降等呼吸循环衰竭的早期症状。
3. 重度中暑: 除上述症状外, 出现昏倒痉挛, 皮肤干燥无汗、体温 40°C 以上等症状。



3、治暑药品及食品

仁丹：能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑涨、胸中郁闷、腹痛腹泻。

十滴水：能清暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症。

藿香正气水：能清暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者。

清凉油：能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛或因贪凉引起的腹泻。

无极丹：能清热祛暑、镇静止吐。





避瘟散：为防暑解热良药。能祛暑化浊、芳香开窍、止痛。

金银花：具有祛暑清热、解毒止痢等功效。以开水泡代茶饮。

菊花：具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

荷叶：适宜中暑所致的心烦胸闷、头昏头痛者，有高血压患者尤宜。

西瓜：西瓜是天然的白虎汤，具有很好的清热养阴作用，是夏天去暑消渴的佳品。




二、高温作业注意事项

夏季高温作业安全生产注意事项:

- 1.保持充足的睡眠，良好的休息。在作业时应避免出现体力困乏、精神萎靡、反应力下降等不良现象以免出现不安全行为使自己或他人置于危险之中。
- 2.不许穿拖鞋、凉鞋、高根鞋进入车间生产现场。应选择穿前不露趾后不露跟，穿着舒适的鞋子上班，以免扭伤、挂伤、划伤。
- 3.使用工具或设备之前应熟悉安全操作规程，并对高温环境下工作中的风险随时保持警觉。






4.电焊工必须正确佩戴和使用绝缘手套，并保持手套干燥。若因出汗或其他情况浸湿时，应立即停止使用并及时更换，切忌迁就使用以致发生触电事故；在空间狭小的作业区焊接作业时应特别注意通风透气。

5.高温下，手容易大量出汗，在拧螺丝，撬、拔、抬物件等作业时易打滑，引起人体重心失衡而出现摔伤、跌伤，特别在高空进行上述作业时极易发生高空坠落事故。因此在作业时注意选择适当的帆布手套、纱手套等劳保用品及合适的辅助手动工具并保持高度集中的注意力。






6.应及时关闭电灯、电扇、设备的电源。不允许设备长时间不间断空载运行，避免机体过热，防止设备安全事故和能源浪费现象出现。

7.上班之前或上班时间内不饮用含有**酒精**的饮料，不准许以饮用冷冻啤酒或其他含**酒精**的冷饮作为个人的防暑降温的措施。





8.注意防暑降温。露天作业人员应尽量避免在太阳下长时间暴晒，作业前应配戴好防晒用品，服用防中暑药物，及时补充水分，防止急性中暑，脱水休克等意外事故的发生。

9.烧伤、烫伤救护的基本知识：若是轻微的烧烫伤可以先用冷水冲洗之后，再用冷敷或用冷水泡，其次用碘酒或稀释的黄药水消毒伤口，再用绷带包扎即可。切记伤口的水泡不可弄破，因为细菌感染会造成流脓及发炎。




三、高温对人体健康的影响

对生理功能的影响主要有以下几个方面：

1.体温的调节：高温作业的气象条件、劳动强度、劳动时间及人体的健康状况等因素，对体温调节都有影响。

2.水盐代谢：高温作业时，排汗显著增加，可导致机体损失水分、氧化钠、钾、钙、镁、维生素等，如不及时补充，可导致机体严重脱水，循环衰竭，热痉挛等。





3.循环系统：高温作业时，心血管系统经常处于紧张状态，可导致血压发生变化。高血压患者随着高温作业工龄的增加而增加。

4.消化系统：可引起食欲减退，消化不良，胃肠道疾病的患病率随工龄的增加而增加。

5.神经内分泌系统：可出现中枢神经抑制，注意力、工作能力降低，易发生工伤事故。


6.泌尿系统：由于大量水分经汗腺排出，如不及时补充，可出现肾功能不全，蛋白尿等。



四、高温作业防护措施

- 1.改善工作条件，配备防护设施、设备，加强生产场所通风设备及散热。
- 2.加强个人防护，避免高温工作环境，尽量远离高热源，避开或减少热辐射；
- 3.制订合理的劳动休息制度，减少高温时段作业，增加工间休息次数，尽量避开高温时段进行室外高温作业，为员工提供阴凉的休息地方。



- 
- 4.应有足够清洁的饮用水，供给防暑降温清凉饮料、降温品和补充营养：饮水方式以少量多次为宜，同时要注意不要等到口渴时再饮水。
 - 5.准备毛巾、风油精、藿香正气水以及仁丹等防暑降温用品，要制订合理的膳食制度，膳食中要补充蛋白质和热量。
 - 6.作业人员如有高温禁忌症要及时报告，班组长对
有高温禁忌症的员工不要安排其从事高温作业
 - 7.留意气象预报发出的酷热天气警告。





五、中暑时的紧急救护

(1) 转移病人：脱离高温环境，迅速将中暑者转移至阴凉通风处休息。使其平卧，头部抬高，松解衣扣。

(2) 补充液体：如果中暑者神志清醒，并无恶心、呕吐，可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等，以起到既降温、又补充血容量的作用。

(3) 人工降热：可采用电风扇吹风等散热方法，但不能直接对着病人吹风，防止又造成感冒。

(4) 敷冰：亦可头部冷敷，应在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋（用冰块、冰棍、水激凌等放入塑料袋内，封严密即可），并可用冷水或30%酒精擦浴直到皮肤发红。



中暑事故应急预案

- 1.总则
- 1.1编制的目的
- 为认真贯彻落实《中华人民共和国安全生产法》《中华人民共和国突发事件应对法》《突发公共卫生事件应急条例》《公共场所卫生管理条例》《中华人民共和国职业病防治法》《中华人民共和国劳动法》等国家和地方有关安全生产的法律、法规和集团公司相关文件要求，增强忧患意识，提高中暑事故自防自救能力，最大限度地减少事故损失和人员伤亡，结合本车间的实际，特制定本预案。
- 1.2 编制原则



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/925123221342011214>