

保持涼爽：在高溫環境中安全作業

炎熱潮濕的天氣不僅讓人感到不適，極端高溫更是紐約市最致命類的天氣。

在高溫環境下作業時，務必保障自己和他人的安全。

如有下列狀況，您罹患高溫相關病症的風險會更高：

- 在室外或室內高溫場所工作
- 沒有空調
- 存在慢性健康問題，如心臟病、心理健康或認知問題，或糖尿病
- 服用會使身體難以保持涼爽的藥物，如利尿劑以及某些抗抑鬱藥和降壓藥
- 行動不便
- 懷孕
- 大量飲酒或使用藥物



60 歲及以上成年人的風險也更高。

高溫作業時注意避暑

- 即便不口渴，也要多喝水。
- 適當休息。
- 盡量找陰涼或涼爽的地方置身。
- 盡可能穿著輕便的衣服，並戴上帽子以保護面部和頭部。
- 塗抹 SPF 15 或更高係數的防曬乳。
- 多留意身邊同事的狀況。
- 注意可能增加您受熱風險的個人防護裝備。

高溫相關病症的症狀

如果您或同事出現高溫相關病症的症狀，請立即前往陰涼處，脫掉多餘的衣物，並大量飲水。如果出現中暑症狀，請撥打 **911**。

熱衰竭



頭痛

頭暈或感覺要暈倒

大量出汗

皮膚濕冷

噁心或食慾不振

脈搏快速而無力

精力下降

肌肉痙攣

中暑



意識混亂、
出現幻覺及失去方向感

眩暈

失去意識或喪失反應

呼吸困難

噁心或嘔吐

脈搏快速而有力

虛弱無力

皮膚灼熱乾燥



熱衰竭可能導致中暑。



中暑若未得到緊急治療，可能致命。

根據《受保護休假法》，員工有權因與高溫相關的健康問題而休假。如果您認為您的權利受到侵犯，可造訪 nyc.gov/dca 向紐約市消費者與勞工保護局 (Consumer and Worker Protection) 提出投訴。

您的工作場所必須杜絕一切健康與安全隱患。如需詳細資訊或提出投訴，請造訪 osha.gov 或致電 800-321-6742 聯絡職業安全與健康管理局 (Occupational Safety and Health Administration)。



如需詳細資訊，請造訪
nyc.gov/health/workplaceheat
或掃描 QR 碼。