

保持凉爽：在高温环境中安全作业

炎热潮湿的天气不仅令人感到不适，极端高温更是纽约市最致命类的天气。

在高温环境下工作时，务必保障自身与他人的安全。

如有下列情况，您罹患高温相关病症的风险会更高：

- 在室外或室内高温场所工作
- 没有空调
- 存在慢性健康问题，如心脏病、心理健康或认知问题，或糖尿病
- 服用会使身体难以保持凉爽的药物，如利尿剂以及某些抗抑郁药和降压药
- 行动不便
- 怀孕
- 大量饮酒或使用药物



60 岁及以上成年人的风险也更高。

高温作业时注意防暑降温

- 即便不口渴，也要多喝水。
- 适当休息。
- 尽量找阴凉或凉爽的地方置身。
- 尽可能穿着轻便的衣服，并戴上帽子以保护面部和头部。
- 涂抹 SPF 15 或更高指数的防晒霜。
- 多留意身边同事的状况。
- 注意可能增加您受热风险的个人防护装备。

高温相关病症的症状

如果您或您的同事出现高温相关病症的症状，请立即前往阴凉处，脱掉多余的衣物，并大量饮水。如果出现中暑症状，请拨打 **911**。

热衰竭

头痛

头晕或感觉要晕倒

大量出汗

皮肤湿冷

恶心或食欲不振

脉搏快速而无力

精力下降

肌肉痉挛

中暑

意识混乱、
出现幻觉及失去方向感

眩晕

失去意识或丧失反应

呼吸困难

恶心或呕吐

脉搏快速而有力

虚弱

皮肤灼热干燥

热衰竭可能导致中暑。

中暑若未得到紧急治疗，
可能危及生命。

根据《受保障休假法》，员工有权因高温相关健康问题而休假。如果您认为自己的权利受到侵犯，可访问 nyc.gov/dca 向纽约市消费者与劳工保护局 (Consumer and Worker Protection) 提出投诉。

您的工作场所必须杜绝一切健康和安全隐患。如需更多信息或提出投诉，请访问 osha.gov 或拨打 800-321-6742 联系职业安全与健康管理局 (Occupational Safety and Health Administration)。



如需获取更多信息，请访问
nyc.gov/health/workplaceheat
或扫描二维码。