

夏日防中暑 这份防护指南请收藏

夏季高温,全国多地进入高温酷暑季,中暑绝非小事,热射病可在数小时内危及生命。为帮助大家科学防范,这份防护指引请收好。

中暑的主要诱因有哪些?

中暑是机体产热散热失衡、体内热量蓄积引发的生理功能紊乱,主要诱因有以下几点:

- (1)环境因素:高温高湿、无风或存在强热辐射。热源高度集中的车间、客房等室内岗位虽无阳光直射,但热蓄积效应明显,仍为中暑高风险环境。
- (2)作业方式:高强度劳作、超时长作业、缺少耐热适应训练。
- (3)个体差异:汗腺异常、肥胖超重、患心血管疾病、睡眠不足、脱水状态、年老体弱。

如何简易识别中暑并对症处理?

根据中暑的临床症状,将高温作业中暑分为三级,用于简易识别和处理:

- (1)先兆中暑:头晕乏力、大量出汗、口渴,体温多低于 38℃,意识清醒。需立刻停工到阴凉处休息,小口补充电解质饮品,淡盐水仅作临时应急,缓解后当日不应重返高温岗位。
- (2)轻症中暑:面色湿冷、心慌眩晕、恶心呕吐、肌肉抽筋、少尿或尿色深黄,体温一般会超 38℃。需马上停止作业,上报管理人员,及时送医,不可自行观察拖延。
- (3)重症中暑(疑似热射病):有高温作业史,出现意识模糊、抽搐、胡言乱语等神志异常,部分人皮肤干热、无尿或尿液呈酱油色,不论体温高低均按热射病急救。发病 30 分钟内是降温黄金期,延误易造成多器官损伤,发现后立即拨打 120 并同步现场降温,切勿等待观望。

如何开展现场急救?

中暑急救的核心原则:快速脱离热环境,立即、持续进行物理降温,并

尽快获取医疗救治。企业须预先制定中暑应急预案并组织常态化演练,确保现场工作人员可规范执行。

- (1)移:迅速移至阴凉通风处或空调房,平卧,松开衣扣、腰带。
- (2)降:迅速启动物理降温。使用无冰刺激凉水(手背触碰微感冰凉)擦拭患者全身,搭配风扇加速体表散热;冰袋等冷敷颈部、腋窝、腹股沟。具备条件的现场,优先采用冷水浸泡方式快速为重症热射病患者降温。严禁大面积用酒精擦拭降温、禁止直接冰敷前胸或腹部,中暑引发的高热严禁自行服用布洛芬等退烧药。
- (3)补:意识清醒无呕吐者,少量多次补充电解质饮料(每次 <100 毫升);意识模糊、抽搐或频繁恶心呕吐者严禁经口喂水。
- (4)转:开展现场物理降温的同时,立即拨打 120 急救电话。转运全程持续实施物理降温,密切监测患者意识、呼吸状态变化。

劳动者如何进行自我防护?

- (1)科学补水:每 15-30 分钟饮水 100-200 毫升,优选电解质饮料,不可大量饮用含酒精、高咖啡因的饮品。
- (2)加强防护:户外作业穿戴浅色透气吸汗长袖工装、宽檐遮阳帽;窑炉等室内高温岗位配齐隔热面罩与防热服。
- (3)主动监测:高温作业岗位人员上岗前自查身体状况,若有腹泻、严重缺觉、过度疲劳等现象要及时报备,暂缓高温作业;作业时工友相互留意,发现他人行动迟缓、言语混乱,立刻上报并根据预案启动中暑应急处置流程。

(4)缓解留观:即便轻度中暑完全缓解,当日也不可参与高温作业,应持续在阴凉区域观察身体状态,确认无异常后再参与次日工作。

(5)逐步适应:新上岗、长期离岗后重返高温岗位的劳动者,切勿强行坚持作业,需配合企业安排,逐步延长高温作业时长、逐步增加劳动强度进行热适应。

用人单位管理职责有哪些?

- (1)优化高温作业管理。日气温 ≥40℃ 时,停止安排劳动者进行室外露天作业;37~40℃(不含 40℃)时,安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过 6 小时,不得安排劳动者在当日气温最高时段 3 小时内进行室外露天作业;35~37℃(不含 37℃)时,要采取换班轮休等方式,缩短室外露天作业劳动者连续工作时间。不得安排怀孕女职工和未成年工在 ≥35℃ 的高温天气下从事室外露天作业及在 ≥33℃ 的工作场所作业。
 - (2)规范配发高温物资与津贴。配齐防护用品与防暑物资,按规定足额及时发放高温津贴。
 - (3)强化重点行业、重点人群防暑管理。加强建筑、物流、交通等重点行业,以及快递员、外卖送餐员、环卫工、田间作业人员等重点人群的防暑管理,切实维护劳动者合法权益。
- 高温防暑是系统工程,有效识别、现场急救、劳动者自主防护、企业管理缺一不可,科学应对高温中暑,守护劳动者职业健康。

(来源:央广网)



滁州日报社

《滁州日报》

本报统一刊号: CN34-0012 代号: 25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线

0550-2182812 15305507028

地址: 滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告部