



高温下的劳动者

这份防暑小贴士请收好

编者按

进入盛夏高温季节,户外作业的劳动者易出现过度疲劳、中暑现象。对于室内劳动者来说,降温不仅关系员工的劳动效率,还关系到安全生产。与此同时,高温工作环境下,劳动者的心理健康同样重要,“心理中暑”不易发觉,所带来的危害却不小。

日前,陕西省总工会下发《关于加强安全生产和夏季防暑降温工作开展“送清凉”活动的通知》,要求积极推动企事业单位根据本单位生产特点及疫情防控需要改善作业环境,科学安排生产,适当延长午休时间,注重工作场所防暑降温通风消毒,配置必要的饮用水和防暑降温药品,严禁超时超强度劳动,坚决避免因高温超时、超负荷工作而引发生产安全事故及职业危害。

希望广大劳动者收下我们精心准备的这份防暑小贴士!



常见的中暑类型及应急处置

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。气温过高、湿度大、风速小、体弱、对热不适应、劳动强度过大和时间过长、过度疲劳等都易诱发中暑。

中暑分为轻症中暑和重症中暑。轻症中暑时表现为头昏、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调、体温升至38.5℃以上等症。有这些症状的人,如及时离开高温环境,一般休息3-4小时后可以恢复。重症中暑主要包括热射病、热痉挛、热衰竭及混合型四种。

热射病(包括日射病)亦称中暑性高热,表现为高热(40℃以上),早期大量出汗,继之“无汗”,可伴有

皮肤干热及不同程度的意识障碍。

热痉挛主要表现为明显的肌痉挛,伴有收缩痛,好发于四肢肌肉及腹肌等,常呈对称性,时而发作,时而缓解。意识清楚,体温一般正常,多见于青壮年。

热衰竭在重症中暑中最为常见,由于大汗及周围血管扩张致血容量不足而引起。主要症状为头昏、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律紊乱、轻度脱水、体温稍高或正常。起病较急,常在站立或劳动时突然昏倒,多见于老年人和未能及时适应高温者。

轻症中暑一般通过正确降温处理,便可有效解决;重症中暑除降温处理外,还要寻求医疗救助。



温馨提示

根据陕西省人力资源和社会保障厅关于做好2020年夏季防暑降温有关工作的通知规定:用人单位应当在高温天气期间,根据生产特点和具体条件,适当调整夏季高温作业工作和休息制度,增加休息时间,减轻劳动强度,减少高温时段作业,确保劳动者身体健康和生命安全。用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气期间从事室外露天作业及温度在33℃以上的工作场所作业。

同时,用人单位不得因高温停止工作、缩短工作时间扣除或降低劳动者工资。日最高气温达到40℃以上,应当停止当日室外露天作业;日最高气温达到37℃以上、40℃以下时,用人单位全天安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时,连续作业时间不得超过国家规定,且在气温最高时段3小时内不得安排室外露天作业;日最高气温达到35℃以上、37℃以下时,用人单位应当采取换班轮休等方式,缩短劳动者连续作业时间,并且不得安排室外露天作业劳动者加班。

户外劳动者注意事项

做好防护措施避免晒伤

夏天的太阳光直接照射皮肤,引起晒伤是不可避免的,长时间的太阳直射会导致人的身体不适甚至中暑。所以,户外工作者要提前做好防护措施,仅仅涂抹防晒霜之类的还是远远不够,还要保护好我们的皮肤不要暴露在阳光下。所以,尽量穿长袖戴帽子戴口罩,并选择透气散热快的布料。

及时补水避免流汗过多

夏天往往没什么胃口,水果就变成了补充体力的常见办法。但是由于工作的特殊性,有时候清洗水果并不是那么方便,但是需要提醒,即使条件再艰苦,也要吃干净新鲜的蔬果。多吃清淡的食物,避免上火。

避免因睡眠不足导致身体机能变差

夏天日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消

耗也大,容易感到疲劳。在室外作业的人员一般都是高强度工作,很多都是在高空工作,如果休息不好不仅很容易走神出现意外,更容易中暑。充足的睡眠可使大脑和身体各系统都得到放松,能有效预防中暑。睡眠时注意不要躺在空调出风口和电风扇前,以免患上“空调病”和热伤风。

补充营养做到饮食平衡

夏季要充分补充营养,做到饮食平衡,避免工作前饮酒。膳食方面要补充足够的蛋白质、钾、镁等微量元素,如鱼、肉、蛋、奶和豆类。由于人体局部的温度突然降低会影响各系统功能的正常运行,因此饮用冷饮一定要适量。在室外工作避免工作期间饮酒,每工作一小时适当休息几分钟,让身体得到缓解。

高温车间如何防暑降温

《防暑降温措施暂行办法》规定:工矿企业应采取包括合理安排高温车间的热源、隔热措施以及通风等各种措施,降低高温作业场所温度;对辐射强度较大的高温作业工人,应供给耐燃、坚固、导热系数较小的白色工作服,其他高温作业可根据需要供给工人手套、鞋靴罩、护腿、围裙、眼镜和隔热面罩等劳动防护用品;应合理安排作业时间和工间休息;高温作业车间应设有通风良好的工间休息室;同时依照有关规定向劳动者发放高温津贴。

具体措施有:

1、认真落实防暑降温责任制,抓好生产现场防暑降温工作的一系列要求,切实加强和完善防暑降温工作,还要制定应急预案,以防高温引发员工中暑以及各类生产安全事故。

2、密切关注有关高温天气的气象预报,合理安排作息时间,适当调整夏季高温作业劳动和休息制度,减轻工人的劳动强度,严格控制操作人员的室外作业时间,避免在高温段进行作业,以保障劳动者的身体健康和生命安全。

3、工作中加强轮换休息,可以采取倒班的方式,从而缩短一次连续作业时间,并加强现场巡查,加大对防暑降温知识和中暑急救知识

的宣传,从而提高全员的安全防范意识。

4、作业现场应保证有充足的饮水供应,现场应供应合乎卫生要求的饮用水、饮料、茶以及各种汤类等。日最高气温大于或等于35℃,启动高温防暑措施:行政部除保证饮水供应充足外,另需安排煮制消暑类饮品,如绿豆汤、酸梅汤、姜盐茶、西瓜等。日最高气温大于或等于33℃,启动防暑措施:必须保证车间饮水供应充足。安排专人负责饮用水制冷,保证至少一日3次的冰水供应(但冰水不能过冰)。

5、防暑降温物品要落实到位,要切实关心在高温天气下的一线工作人员,要求工作人员随身携带防暑药物,如清凉油、风油精等。各车间负责人按实际人数申购解暑药物。各车间应在综合处备足防暑降温药品,保证员工中暑能够得到及时治疗。

6、积极改善现场生产生活条件,认真落实作业现场的管理规定,积极采取有效措施进行通风降温。作业现场的休息室和食堂必须安装电扇,有条件的单位,应在休息室安装空调。

7、做好夏季防火工作,加强火灾预防措施,对配电房、仓库、油漆房等易燃场所要定期进行安全检查,发现问题要及时处理,还要按规定配备灭火器材。

劳动者心理“防暑”不能忽视

“心理中暑”不仅会给劳动者本人带来伤害,比如,思想上容易产生烦躁不安,出现烦闷、易怒的现象;而且,也容易诱发安全事故,比如,可能发生违章蛮干、简化作业等抵触现象。故此,使职工保持健康平和的心态,要像防范中暑一样防范“心理中暑”。

除去一些贴心的嘱托,也可以从以下几个方面帮助劳动者预防“心理中暑”。一是合理安排工作时间,轮换作业,适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间;二是可以开展一些文体活动,愉悦劳动者的心情,增进员工之间的感情;三

是应加强劳动用工监管,对于发现有情绪问题的及时干预。

另外,也可以借助专业心理医生的力量,比如,用人单位根据工作实际,邀请心理医生开展相关知识辅导,使劳动者正确认识“心理中暑”并加以防范。而对于劳动者本人,在高温下劳动也应注意劳逸结合,尽量做到“静心、安神、戒躁、息怒”,当发现存在心理问题,可以求助心理医生加以纾解,切莫任由坏情绪绑架自己。

总之,高温工作环境下,劳动者的身体健康和心理健康同样重要。

高温劳动保护应因“疫”而变

据7月13日《工人日报》报道,今年盛夏,正值疫情防控进入常态化,高温劳动与往年有了一些新的指征。高温下的劳动者或是身着防护服,或是佩戴口罩,异常辛苦。他们盼望有更多“凉策”,这也给用人单位如何在疫情期间,更好地保障劳动者职业健康提出了新课题。

每年这个时候,高温劳动保护的话题就会像天气一样火爆。受新冠肺炎疫情影响,今年该话题讨论有了新的变化。比如对于室外医务工作者来说,必须同时接受双重“烤”验:除了滚滚而来的热浪,还有防护服、口罩等厚重装备。以往外卖小哥等餐时可以到店里“蹭空调”,如今考虑到给商家和店内客人降低感染风险,他们很少进店。

高温和防疫带来的双重“烤”验,必须引起重视。一方面,持续高温环境下作业可能增加中暑的风险。另一方面,一些劳动者因为高温可能不愿长时间佩戴口罩。因此,高温劳动保护也需因“疫”而变,调整职工防暑降温工

作的着力点和应对举措,最大限度地减少疫情和高温天气因素叠加带来的不利影响。

用人单位首先应采用良好的隔热、通风、降温措施,保证工作场所符合国家职业卫生标准要求。比如,近段时间,北京等地对室外核酸检测点工作环境进行了优化,安装了大功率空调,这不仅让一线检测人员不必再受高温之苦,也大幅提升了检测速度。同时,用人单位可以考虑对长期户外工作者配备便携微型风扇、凉帽、冰袖、清凉油等防护用品。

前不久,全国总工会印发《关于做好2020年职工防暑降温工作的通知》,要求各级工会认真履行职责,督促用人单位落实防暑降温主体责任,并对用人单位的高温作业、高温天气劳动保护措施实行监督。各地劳动监察部门等部门应加大执法检查监督力度,及时发现用人单位的违规行为并敦促其整改,切实给高温劳动保护加码,为劳动者“遮阳”。 □张淳艺



本报记者 刘强 摄(资料图)