

制定日	25.03.24	S H P C S	文件编号	总页	3
改订日		关于高温天气防中暑措施	SHPCS-W-A-XXX	页码	1
<div>1 定义</div> <div>1.1 把日最高气温达到或超过35℃时称为高温，连续数天（3天以上）的高温天气过程称之为高温热浪（或称之为高温酷暑）。</div> <div>1.2 工作场所高温作业分级依据《工作场所职业病危害作业分级第 3 部分：高温》（GBZ/T 229.3）标准执行，主要根据体力劳动强度分级、作业时间和湿球黑球温度指数（WBGT 指数）进行分级。（另详表1） 其中Ⅲ、Ⅳ需积极采取防中暑对策；</div> <div>1.3 中暑是指高温条件下人体体温调节中枢功能障碍和汗腺功能衰竭产生的急性疾病。 先兆中暑症状：在高温的环境下出现头痛、眼花、耳鸣、头晕、口渴、心悸、体温正常或略升高，短时间休息可恢复。（体温不超过37.5℃） 轻度中暑症状：除以上症状外，体温在38℃以上，面色潮红或苍白、大汗、皮肤湿冷、血压下降、脉搏增快，及时处理，数小时可恢复正常。 重度中暑症状：除上述症状外，出现昏倒痉挛，皮肤干燥无汗、体温40℃以上等症，热衰竭、热痉挛、热射病。</div> <div>2 目的：</div> <div>2.1 贯彻和落实“安全第一、预防为主”的安全生产方针，加强灾害预防工作，保证安全生产。</div> <div>2.2 确保日立工程建设（中国）有限公司各在建工事现场人员的安全活动，增强管理者对高温防范意识，提高现场对应中暑的处置防范能力。</div> <div>2.3 增强为顾客服务的意识，提高顾客对于高温条件下防中暑的预知性和处置能力，确保顾客的作业人员的安全。</div> <div>3 适用范围：</div> <div>3.1 日立工程建设（中国）有限公司的顾客</div> <div>3.2 日立工程建设（中国）有限公司各现场工程项目部</div> <div>4 适用环境：</div> <div>4.1 最高气温达到或超过35℃以上的室外环境；</div> <div>4.2 满足上述1.2所确定的Ⅲ、Ⅳ级的室内工作条件及室内湿度>80%的作业环境；</div> <div>5 适用的对象</div> <div>5.1 本防范措施适用于日立工程在建项目室外高温环境及室内密闭空间作业的作业员；</div> <div>5.2 本防范措施适用于日立工程的客户室外高温环境及室内Ⅲ、Ⅳ级作业条件下的作业员；</div> <div>6 高温环境中暑防范措施</div> <div>6.1 管理和组织关系措施</div> <div>6.1.1 建立或强化高温防范及物资预备管理制度；</div>					

制定日	25.03.24	S H P C S	文件编号	总页	3
改订日		关于高温天气防中暑措施	SHPCS-W-A-XXX	页码	2
<div>6.1.2 制定急救物资预备方案，强化紧急状况下的应对措施。</div> <div>6.1.3 制定中暑救治演练计划，适时进行演练活动；</div> <div>6.1.4 制定室外高温天气预警机制，进行提前预知并实施高温环境作业管理</div> <div>6.1.5 制定人员教育机制，定期实施高温作业危害预知及相关防范知识；</div> <div>6.1.6 制定人员体验机制，定期实施人员体质检查，排除作业不适者；</div> <div>6.1.7 制定特定期间作息管理办法，合理规避高温时段或合理调整休息；</div> <div>6.1.8 制定休息场所管理规定，保障休息场所的提供及正常使用；</div> <div>6.2 日间作业防范措施</div> <div>6.2.1 每年5月或高温热浪来临前务必实施全员防中暑教育活动，认识高温环境下的作业危害及中暑时发生的各种特征，施救方法等；</div> <div>6.2.2 作业员上岗前必须进行相关体检，针对存在职业禁忌的严禁上岗； 当日作业前必须进行状态确认活动，通过互检自检方式排除有疲劳者、前日休息不足者，因天气引起心慌心悸、血压升高者；非必要上述症状者调查工作安排或增加休息频次等；</div> <div>6.2.3 在高温天气期间，用人单位应当按照下列规定，根据生产特点和具体条件，采取合理安排工作时间、轮换作业、适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间和减轻劳动强度、减少高温时段室外作业等措施： 用人单位应当根据地市级以上气象主管部门所属气象台当日发布的预报气温，调整作业时间： ① 日最高气温达到40℃以上，应当停止当日室外露天作业； ② 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； ③ 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。</div> <div>6.2.4 涉及高温区域作业的，严禁一人作业，作业者做好暴晒防护，可着夏季工作服、涂防晒霜等，严禁作业者不规范着装及不佩带安全防护用具；</div> <div>6.2.5 合理增设降温通风设备，局部改善作业区域的环境，改善作业员的体感度； 可局部设置通风扇、岗位送风空调等，严禁作业员风口直吹；</div> <div>6.2.6 提供休息场所，保证通风、空调（不宜温度过低）、桌椅、饮水机等设备齐全； 作业者按要求有序休息，不影响他人；保洁人员保障休息区的整洁干净；</div> <div>6.2.7 充分保证作业人员及时补充水分； 补充水分不宜渴时才喝，不宜过饮，不宜在餐前或进餐时饮水，不宜过热或过冷； 补水可适当选用凉开水、盐汽水、茶水（菊花茶）等； 督促作业人员在休息区文明饮水，节约用水；</div> <div>6.2.8 充分保证防暑药品的准备及适时服用； 仁丹：主要成分是薄荷冰、滑石、儿茶、丁香、木香、小茴香、砂仁、陈皮等。 具有清热解暑、避秽止呕之功效，是夏季防暑的常用药。主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等症。此药能促进肠道管蠕动，缓解肠痉挛。中暑、急性胃肠炎、咳嗽痰多者服用为宜。 藿香正气水：主要成分是藿香、苍术、陈皮、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、等。 具有解表化湿、理气和中的功效，适用于夏季因天气变化、室内空调过低等原因引起的外感风寒、内伤湿滞所致的头痛昏重、脘腹胀痛等症。即是说，藿香正气水可用于治疗夏季感冒、肠胃型感冒、急性胃肠炎、消化不良等疾病。 清凉油/风油精：主要成分是薄荷脑、薄荷油、樟脑油、樟脑、桉油、丁香油、桂皮油等。具有清凉散热，醒脑提神，止痒止痛。用于伤暑引起的头痛，晕车，蚊虫叮咬等，亦是夏季旅游常备的良药。</div> <div>6.2.9 增加现场巡检频次，有针对性的确认作业人员状况，及时停止带病上岗； 禁止一切因太热为理由的违规作业； 检查休息区饮用水等物资的准备状况，及时进行调剂补充，禁止饮用隔夜茶水； 检查药品准备状况、放置区规范、药品有效期及领取记录等；</div>					

制定日	25.03.24	S H P C S	文件编号	总页	3
改订日		关于高温天气防中暑措施	SHPCS-W-A-XXX	页码	3

6.3 中暑施救演练及应急对策

6.3.1 适时依演练计划进行中暑演练活动；
演练活动充分锻炼管理者的组织能力，保证各实施流程有序、实救技能熟练等；
演练活动结束后进行总结，完善应急对应不足；

6.3.2 应急施救的基本原则：移、敷、服、掐、送；
移：迅速将病人移至阴凉、通风的地方，同时垫高头部，侧头平卧位，褪去衣物，以利呼吸和散热。
敷：可用凉湿毛巾敷头部，或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿内侧处。
服：患者仍有意识时，可给一些清凉的饮料，在补充水份时，可加入少量盐或小苏打水等。也可服用人丹、藿香正气水等防暑药物。
掐：患者若已失去知觉，可指掐人中、合谷等穴位使其清醒。若发现呼吸停止需紧急进行人工呼吸。
送：对重症的中暑患者，必须立即送往医院救治。

6.4 休息与饮食的对策

6.4.1 保持足够睡眠
中午期间，在休息区适当午睡，适宜睡眠时间为20~30分钟；
晚上不能熬夜，要保证充分的睡眠质量。夏季人类最佳睡眠时间应是晚上10点-清晨6点。

6.4.2 合理使用空调
要保持室内外的温差不要太大，5度以内最适宜，因为人体本身具有调节温度的功能，如果长期待在空调下，而室内外的温差过大，骤冷骤热反差很大，会使人体调节功能紊乱；

6.4.3 夏天吃需注意：
要补充营养素；（要补充足够的蛋白质，鱼、肉、蛋、奶和豆类为好）
要补充维生素；（新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等，含维生素C尤为丰富；在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。）
要补充水和无机盐；（可食用含钾高的食物，如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等）
多吃清热利湿的食物；（有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等）
不要过度饮酒；（会造成心脏负荷，增大引发基础疫病的风险。）

6.5 参考资料

《防暑降温措施管理办法》安监总安健〔2012〕89号

《关于加强夏季高温雨汛时段建筑施工安全生产工作的通知》苏建筑安全委办〔2023〕8号

《工作场所职业病危害作业分级第 3 部分：高温》（GBZ/T 229.3—2010）

表 1 高温作业分级

接触高温作业 时间/min	WBGT 指数，℃									
	25~26	27~28	29~30	31~32	33~34	35~36	37~38	39~40	41~42	≥43
≤120	I	I	I	I	II	II	II	III	III	III
≥121	I	I	II	II	III	III	IV	IV	-	-
≥241	II	II	III	III	IV	IV	-	-	-	-
≥361	III	III	IV	IV	-	-	-	-	-	-