

保护自己免受热病侵害

在对25起疑似与高温有关的疾病进行的为期一年的调查后，Cal/OSHA发现，超过一半的热病患者死亡，几乎三分之一的人需要住院治疗。热病可以夺走您的生命。在高温天气中，您须采取几个简单措施来保护自己。

什么是热病？

热病可以是一种或多种严重的疾病，包括热痉挛、昏厥、热衰竭，以及中暑。

什么可以导致热病？

当您的身体吸收的热量超过流失的热量，体温上升时，就会出现热病。在以下情况下，您更有可能患上热病：

- 脱水。在炎热的天气里，脱水是您最大的敌人。
- 不习惯在高温下工作。
- 身体状况差。
- 以前患过热病。

您可以采取什么措施来预防热病

抵御高温的两种最佳方法是：

- 当您开始体温升高且需要降温时，避开阳光或找一个凉爽的地方休息。
- 天气炎热时，全天饮用冷却、清洁的水（每小时饮用四杯8盎司的水）。这是您的身体出汗损失的水分。
不要等口渴再饮水。

其他措施

- 如果您感觉您出现了任何高温症状，立即告诉您的主管。
- 了解离您最近的饮用水供应地点。
- 选择饮水，而不是苏打水和其他含咖啡因或糖的饮料。
- 最好完全不饮酒。酒喝得越多（即使是啤酒），您就会脱水得越厉害。
- 在您每天开始工作之前，了解您可以向谁报告，如何寻求帮助。
- 了解需要注意的症状：
 - » 不适、出汗过多、头痛、注意力不集中、肌肉疼痛、抽筋、头晕、疲劳、易怒、协调性丧失、呕吐、视力模糊、思维混乱、出汗过少、昏厥、癫痫。
- 如果您是第一次在高温下工作，请告知您的主管。您的雇主应有程序，使您可在高温天气工作的前两周进行调整。
- 如果您知道自己有患热病的危险因素，请征求医生的意见。如下举例：
 - » 糖尿病等疾病
 - » 服用药物或非处方药
 - » 正在进行低盐饮食
- 与您的同事保持联系。同事间要互相照应。如果有人看起来状况不好，请去查看。
- 工作后冷水盆浴或淋浴。

您的权利

如果您在户外工作，根据法律规定，您的雇主必须保证为您提供以下条件：

- 工人全天可获得的清洁、冷却的饮用水。
- 可至遮阳设施（所有员工）或同样凉爽的地方（如果您不是农业工人），进行**每次5分钟**的休息和降温。
- 为您提供预防中暑以及呼叫紧急服务的培训。

