

# 室内工作场所热病预防

## 为雇员提供的信息

许多在工厂、餐车、洗衣店、厨房、仓库和铸造厂等高温室内环境工作的雇员, 往往无法利用保护室外工作雇员的热病预防政策。这些在室内工作的雇员可能会像在室外工作的雇员一样患热病。

本情况说明概述了室内工作场所热病预防标准。该标准载于《加州法规》第 8 篇 第 3396 节。该法规要求雇主在大多数情况下提供饮用水和降温区域、评估和控制高温工作区域、密切观察新雇员、培训雇员并及时提供紧急援助。大多数温度达到或超过 82 华氏度的工作场所都必须遵守这一标准。

### 雇员如何保护自己?

- 熟悉雇主的书面室内热病预防计划。
- 了解热病的症状。热病是一种严重的病症, 是身体无法承受高温的结果。热病症状包括痉挛、头痛、恶心、昏厥和头晕。如果不及时治疗, 热病会导致中暑甚至死亡。
  - 早期症状: 疲劳、大量出汗、头痛、痉挛、头晕、脉搏加快、恶心/呕吐
  - 危及生命的症状: 体温升高; 皮肤发红、发热、干燥; 意识模糊; 抽搐; 昏厥
- 观察自己和同事身上的症状。如果感觉到或观察到任何热病症状, 请立即告诉同事和主管, 因为可能需要医疗帮助。在开始每个工作日的工作之前, 了解与谁交谈以及如何获得帮助。
- 如果您刚开始在高温下工作或担心会患上热病, 请告诉您的主管。
- 对天气保持警惕。热浪期间, 您生病的风险更大。您需要更密切地关注自己和同事, 多喝水, 多休息, 并可能使用其他降温方法。
- 在整个工作时间内, 每 15 分钟至少喝 1 杯 8 盎司的水, 或每小时喝 1 夸脱的水。不要等口渴再饮水。不要饮酒。选择水而不是其他饮料。
- 在雇主提供的降温区定期进行预防性降温休息。
- 穿着适当的轻便服装, 以免妨碍散热。
- 患有某些疾病的雇员应注意并谨慎对待他们的热暴露, 因为他们患热病的风险更高。如果您患有糖尿病、心脏病、高血压、正在服药或正在进行低盐饮食, 请咨询您的医生。



## 了解您的权利

您有权获得水、降温休息以及雇主提供的有关热病征兆和症状的培训,以及在您生病或发现同事生病时应该采取的措施。如果您的工作场所室内温度达到或超过 82 华氏度,根据法律规定,您的雇主必须做到以下几点:

- 全天免费提供足够的清凉饮用水。
- 在降温区提供预防性降温休息时间,降温区的温度必须低于 82 华氏度,避免阳光直射,并避开会散发热量的物体。如果需要,应要求降温休息,并长时间休息,直到您觉得自己恢复健康,足以重返工作岗位。
- 在特定条件下,对刚开始在高温下工作的雇员和所有在热浪中工作的雇员进行为期 14 天的密切观察。

“热浪”是指在任意一天,预测的当天室外最高温度至少为 80 华氏度,且比前五天的日平均室外最高温度至少高出 10 华氏度。

- 当怀疑温度达到或超过 82 华氏度时,测量温度并记录读数。
- 在满足特定条件的情况下,使用隔热、热反射表面、空调、风扇、通风、修改工作方法等控制措施,以及个人防护降温设备,如降温背心、夹克和颈巾。

- 提供有关各种热病预防主题的培训,例如识别热病的迹象和症状、联系紧急医疗服务以及雇主的热病预防计划。
- 提供雇主的热病预防计划。
- 实施让雇员及其工会代表积极参与以下活动的程序:
  - 规划和记录温度测量。
  - 识别和评估所有导致热病的环境风险因素。



## 资源

无论移民身份如何,所有工人都有权享有安全和健康的工作场所,并可向加州职业安全与健康管理局(Cal/OSHA)提出有关工作场所安全和健康危害的保密投诉。工人如果有与工作相关的问题或投诉,可以用英语或西班牙语联系 Cal/OSHA 呼叫中心,请致电 833-579-0927 或访问 [www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm)。在 Cal/OSHA 的网站上了解更多有关热病预防的信息: [99calor.org](http://99calor.org) 或拨打高温帮助热线 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567)。

2024 年 6 月

此文档可在活动链接 [www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications) 上获得。

关于本主题的帮助,雇主可联系

Cal/OSHA 咨询服务,请致电 1-800-963-9424 或发送电子邮件至 [InfoCons@dir.ca.gov](mailto:InfoCons@dir.ca.gov)

[www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html)

© 2024 年 加州劳资关系部

