



預防和治療與高溫有關的疾病

了解徵兆，
戰勝高溫！



熱痙攣

應採取的行動：

- 提供水、澄清果汁或運動飲料
- 鼓勵個人停止體力勞動，並轉移到陰涼處
- 讓他們等痙攣症狀消失後再進行體力活動

尋找：

- 大量出汗
- 肌肉痙攣（通常發生在胃、手臂或腿部）

如果出現以下情況，請就醫：

- 患者的症狀越來越嚴重
- 痙攣持續時間超過 1 小時
- 患者採用低鈉飲食，患有心臟病、高血壓或其他疾病（如哮喘或糖尿病）

熱衰竭

尋找：

上述症狀以及：

- 感到疲倦或虛弱
- 脈搏快或弱
- 皮膚冰冷、蒼白、濕漉漉
- 噁心或嘔吐
- 頭痛或頭暈
- 易怒

應採取的行動：

- 提供水，鼓勵他們多喝水
- 將他們移到陰涼處
- 鼓勵他們躺下
- 鬆開他們的衣服或換上輕便的衣服
- 用涼爽的濕毛巾或濕布敷在患者身上

如果出現以下情況，請就醫：

- 患者嘔吐
- 患者病情惡化
- 症狀持續時間超過 1 小時
- 患者患有心臟病、高血壓或其他疾病（如哮喘或糖尿病）

中暑

尋找：

上述症狀以及：

- 體溫過高（高於 103°F）
- 搏動性頭痛
- 癲癇發作
- 精神狀態改變或意識模糊
- 失去知覺（昏迷）

應採取的行動：

- **致電 911** – 這是醫療緊急情況
- **立即降溫：**
 - 敷涼爽的濕毛巾或用涼水浸泡
 - 脫掉外衣
- **保證他們的安全：**
 - 如果出現嘔吐，將患者側臥以保持氣道通暢
 - 如果他們癲癇發作，移走可能造成傷害的東西，確保周圍安全





極端高溫——農場 勞工招待營運營者的 最佳做法

農場勞工招待營運營者應做好應對危險熱浪的準備，並在危險熱浪期間對勞工進行監控

計畫和教育

- 查看公共衛生部 (DPH) [危險高溫預報網頁](#)，瞭解高溫風險預報。當預報將出現危險熱浪時，請注意 DPH 的電子郵件警報。
- 培訓工人和職員如何識別和監測高溫相關疾病 (HRI) 的體徵和症狀，以及應採取的措施
- 確定罹患高溫相關疾病風險較高的工人和職員。在戶外工作的人群、老年人 (65 歲以上)、嬰兒和兒童、孕婦、英語水準有限的人群，以及患有心臟病、哮喘、糖尿病等慢性疾病或正在服用某些藥物的人群，更容易因危險高溫而生病。
- 提醒新職員和農場工人環境適應性的重要。新入職的農場工人還不習慣在危險熱浪下工作，所以在第一次遭遇危險熱浪時面臨的風險更大。請謹記，第一次是最危險的。
- 實施同伴系統，密切關注高溫相關疾病的早期徵兆和症狀。優先關注風險最高的人群，一旦發現高溫相關疾病的跡象，應迅速採取行動。

補充水分

- 根據 [105 CMR 420](#) 法規的要求 (見 420.450 和 420.456)，提供安全衛生的飲用水。
- 提供可重複使用的水瓶來保持補充水分，並根據需要提供冰塊
- 在飲用水源附近張貼通俗易懂的說明，向工人宣傳補充水分的重要性：
 - 熱應激：補充水分 ([cdc.gov](#))
 - 保護工人免受熱應激

考慮排程和服裝

- 全天為工人提供頻繁充足的休息時間。氣溫越高，休息時間就應該越多。
- 盡可能讓工作時間避開一天中最熱的時段。將工作提早或推遲到氣溫較涼爽的時間。
- 在一天中最熱的時間段安排可慢慢進行或較輕鬆的工作
- 鼓勵工人穿著淺色和寬鬆的衣服，以幫助反射熱量和促進空氣流通
- 鼓勵工人塗抹高防曬指數 (SPF) 的防曬霜，戴寬邊帽、輕便的圍巾或頭巾，以保護頭部、頸部和臉部免受陽光照射





極端高溫——農場 勞工招待營運營者的 最佳做法

維護您的財產

- 確定樹蔭下或陰涼處的位置，尤其針對高風險人群
- 在沒有自然遮蔭的情況下，提供帶有遮篷或遮陽傘的人工遮蔭區
- 在工作和生活區域使用風扇或空調
- 根據法規要求，確保所有窗戶可以輕鬆打開，以增加通風並安裝嚴密的紗窗
- 為近中午和/或午後陽光直射的窗戶提供遮蓋或貼膜。遮陽篷和百葉窗也可以防止熱量進入建築物。
- 確定較高風險或新入職的工人並提供優先住房（位於較涼爽的區域）
- 提供一份提供空調的公共場所清單（區域購物中心、公共圖書館、雜貨店等）
- 查找當地的避暑中心——為高風險的工人或住戶致電 [2-1-1](tel:2-1-1)，以及在需要時幫助提供交通服務

