



众所周知，大热天最容易使人出现中暑状况，严重中暑更可于短时间内致命。而高温作业是最容易引发中暑的工作状况。

## 中暑与职业病

在我国职业病目录中，“中暑”是一种法定职业病。劳动者经指定的医疗卫生机构诊断为“中暑”，就能被认定为职业病，可以享受到工伤保险的相关待遇。



## 为什么会中暑？

人体在正常状态下能自行调节体温并保持在36-37℃。中暑是人体在高温环境下体温调节功能呈紊乱状引发的急性病。当环境温度高于体表温度时，人体通过辐射和对流散热发生障碍，身体只能靠出汗散热。如果此时汗水蒸发亦受影响，散热有困难，热能便在体内积存并超过人体所能忍受的限度时（体温超过38℃），便呈中暑状。

## 高温作业引致中暑

高温作业是指以本地区夏季通风室外平均温度为参照基础（广东省为33℃），其工作地点具有生产性热源，而工作地点气温高于室外温度2℃或以上的作业。

## 高温作业分类

类型	工作场所气象特点	主要工种场所
高温、强辐射型作业	气温高、热辐射强度大，而相对湿度较低，形成干热环境。	冶金工业炼焦、炼铁、轧钢；机械制造工业铸造、锻造、热处理；搪瓷、玻璃、砖瓦等工业窑炉车间；火力发电厂和锅炉房等
高温、高湿型作业	气温高、湿度高，而辐射强度不大。	印染、缫丝、造纸等工业中液体加热或蒸煮，潮湿的矿井
夏季露天作业	太阳的辐射作用和被加热的地面、周围物体放出的辐射线。作业持续时间较长，中午前后气温升高，形成高辐射温、热的作业环境。	南方夏季建筑、搬运、筑路、架桥、农田劳动、建筑、搬运等露天作业。

## 高温对健康的影响

人体的热平衡	在高气温、强辐射和高湿度为特点的高温环境中作业时，人体散热只能依靠排汗及蒸发来完成。在湿热环境下，较难以蒸发来散热，严重影响身体的热平衡。
水盐代谢	无力、口渴、尿少、脉搏增快、体温升高、水盐平衡失调。
消化系统	消化道贫血，消化液分泌减少，使胃肠消化机能减退，导致食欲减退、消化不良以及其他胃肠疾病。
循环系统	心跳过速，每搏心输出量减少，加重心脏负担，血压也有所改变。
神经系统	高温和热辐射作用下，大脑皮层调节中枢的兴奋性增加，导致肌肉工作能力、动作的准确性、协调性、反应速度及注意力均降低，易发生工伤事故。

其他	加重肾脏负担，降低机体对化学物质毒性作用的耐受度，使毒物对机体的毒作用更加明显。使机体的免疫力降低，抗体形成受到抑制，抗病能力下降。
----	--

## 中暑的程度

根据GBZ41 2002 职业性中暑诊断标准，中暑分为三级：

先兆中暑	患者在高温环境中劳动一定时间后，出现头昏、头痛、口渴、多汗、全身乏力、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状、体温正常或略有升高。	
轻症中暑	除有先兆中暑的症状外，还出现面色潮红、大量出汗、脉搏快速等表现，体温升高至38.5℃以上。	
重症中暑	热射病	又名中暑高热，高温环境中突然发病，体温可高达40℃以上，先出汗、后无汗，并伴有干热和意识障碍、嗜睡、昏迷等症状。
	日射病	在烈日暴晒或强烈的热辐射作用下，强烈的日光和红外线穿透头皮和颅骨，引起脑细胞损害、脑组织充血水肿。颅内温度可达40℃或以上，呈剧烈头痛、眩晕、恶心、呕吐，继而昏迷及抽搐。
	热痉挛	由于大量出汗，体内钠、钾过量丢失所致。主要表现为肌肉痉挛、伴有收缩痛，患者清醒、体温多正常。
暑	热衰竭	高温作业，体内血液的重新分布，导致脑部供血暂时减少而晕厥。起病急，先有头昏、头痛、心悸、出汗、恶心、呕吐、皮肤湿冷、面色苍白、血压短暂下降，继而晕厥，体温不高或稍高。

## 预防中暑的措施

### ◆ 提供适当的装备及设施 ◆

- ☆ 为员工提供足够清洁的饮用水。
- ☆ 避免高温工作环境，尽量远离高热源，避开或减少热辐射。
- ☆ 妥善设计工场，改善温度、湿度、辐射热、风速或气流等，加强通风设备及散热措施。

### ◆ 安排适当的工作及时间 ◆

- ☆ 适当地安排员工的工作时间及方式，避免员工长时间从事高温作业而发生意外。
- ☆ 按人体功效学原则设计工作，减少不必要的体力劳动。
- ☆ 尽量安排在早上及近黄昏较清凉时才进行高体力劳动工作，避免在正午烈日下曝晒。
- ☆ 用轮更及分工制，避免长时间高温作业致过度疲劳。
- ☆ 刚病愈的劳动者尽量避免高温工作。
- ☆ 避免在高温的环境下单独工作。
- ☆ 为劳动者提供个人防护装备如冷却衣、反射衣、通风服、水冷服、防晒及防热等用品。
- ☆ 为劳动者提供阴凉的休息地方，设置隔热装置及配置空调设备。

### ◆ 制订紧急应变措施 ◆

- ◇ 指定某些员工与高温作业人员保持联络。
- ◇ 留意气象预报发出的酷热天气警告，并告知劳动者。
- ◇ 经常留意作业人员的健康状况。若某人员身体状况欠佳，应立即把他调离高温环境。
- ◇ 在高温作业场所设置各种有关的急救设施，经常派员巡察及指导。

## 中暑急救知识

- ☆ 将患者置于阴凉处，平卧，松开较紧衣物，用湿毛巾擦身，并用风扇等迅速降低环境温度。
- ☆ 千万不要喝白开水，因白开水会加重体内钠的缺失；可喝淡盐水；清醒者还可饮用少许人丹、绿豆汤等；昏迷者应急送医院。
- ☆ 因工作引起的中暑，还应尽快做职业病诊断，认定工伤，享受相关的职业病待遇。

## 高温作业人员的权益

凡在高温、高湿、夏季露天工作的高温作业人员应享受由用人单位安排的健康体检。

特别是患有心、肺、脑血管性疾病、肺结核、中枢神经系统疾病，及身体状况不适合高温、高湿作业的人员，用人单位应将其调离该等岗位。暂不能调动岗位的，用人单位应在高温、高湿天气对其加强预防中暑的保护措施。

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。不得安排未成年工从事《高温作业分级》国家标准中第三级以上的高温工作场所作业。

如因高温而停止工作、缩短工作时间，用人单位不得扣除或降低劳动者工资。

## 高温津贴

广东省《关于高温津贴发放的管理办法》中规定，每年的6-10月，劳动者从事露天岗位工作以及用人单位不能采取有效措施将作业场所温度降低到33℃以下的(不含33℃)，津贴标准为150元/月。该办法明确，不论室内室外，符合条件的

都可以领取高温津贴。如按照规定需按天折算高温津贴的，每人每天6.9元。用人单位不得因发放高温津贴而降低劳动者工资。需发放高温津贴但用人单位没有发放的，由县级以上人力资源社会保障主管部门责令限期改正，给予补发，逾期未改正的处2000元以上10000元以下罚款。

用人单位在其他时间安排劳动者从事高温工作的，除按行业规定提供劳动保护用品外，也应按照不低于上述标准向劳动者发放高温津贴。在岗且提供正常劳动的职工列入发放范围。

每年6月至10月期间，用人单位应视高温天气情况向职工免费供应符合卫生标准的清凉饮料——但不能代替高温津贴。

为了补偿高温作业人员丧失的水分和盐分，最好供给含盐饮料。一般每天供给3~5升水，20~24克盐（如果三餐中已供给12~15克的盐，则饮料中补充8~10克盐即可）。此外，还可供应盐汽水、盐茶水、绿豆汤等。饮用时应多次少饮，避免暴饮。同时，为补充高温作业中大量消耗的热量，应适当供给保健食品。



(资料来源：职业病网 中国社会保障网 安全文化网)

周日到周五  
(13:30-21:30)

安之康  
信息咨询中心

职安健知识及劳动保障  
法规查询：  
安康信息网：  
<http://www.ohcs-gz.net/>

联系电话：020-81574255  
安康手机：13927242139  
QQ：1157580713  
电邮：ohcsz@gmail.com

