

如感到中暑不適，請即休息及通知主管！

酷熱天氣 慎防中暑

切勿飲酒



輪流工作

定時飲水



合適衣物



定時小休



- 輪流工作: 如必須在酷熱天氣下工作，工人間應盡量輪替戶外工作
- 定時飲水: 定時飲用清涼水，以補充因流汗而失去的水份
- 合適衣服: 穿著通爽及淺色的衣服，有助汗水揮發及減少吸熱
- 工作安排: 如可能，盡量安排工作在日照較弱及氣溫較低時進行
- 定時小休: 如可能，盡量在陰涼及通風良好的地方小休
- 切勿飲酒: 酒精類飲品會影響工作安全，並增加脫水風險