

15

热和冷



工厂内温度令人感到热或冷,都会使工人工作时不舒服。如果温度太高或太低,则会导致严重健康问题。世界上许多工厂都有环境过热的问题。

雇主有责任做到以下几点:

- 监测厂内温度。
- 确保厂内空气不会过热。对许多人来说,在超过27°C的环境里从事体力劳动就会感到不舒服,甚至有害健康。查看你所在国家的法律是否规定了最高和最低工作温度。
- 安装、监测和改善通风(见第17章:通风)。

老板还应提供新鲜安全的饮用水,并允许工人有时间上厕所(见第29章:工厂应提供安全的饮水和厕所)。

热的危险

人体很热时，就会出汗来降温。出汗时，身体里的液体会流失。为了保持健康，你需要喝足够的水来补充流汗失去的液体。如果没有喝足够的水，或没有经常休息，你可能很快就会生病。

身体过热的最初迹象是大量出汗和心跳加快。如果开始头痛、感到虚弱或疲倦、出现疼痛的肌肉痉挛，或感到头晕、迷糊或恶心，就有患热病的危险。如果出现这些症状，你需要马上给自己降温，否则可能虚脱。

如果出现这些症状后仍继续工作，你可能会中暑。中暑的症状之一是，虽然很热但却不会出汗。中暑之所以发生，是因为身体太热导致大脑过热。它可以对大脑和其他器官造成永久性伤害，甚至可能致死。



如果工厂内非常潮湿，你可能不会注意到出汗或身体有多热。

过热引起的健康问题还包括：

- 皮疹、脓肿或毛囊感染
- 心脏疾病
- 阴道感染，尤其是那些久坐或衣服因出汗而一直潮湿的女性
- 妊娠并发症和流产
- 男性精子较少，从而导致不育

对于患有心脏病、高血压、糖尿病以及服用特定镇静剂或药物来治疗反胃的人来说，过热尤其危险。

新工人初到高温工厂时，会受到更大影响。注意你的同事是否有过热症状，特别是在他们刚来的几周內。

团结一心，一起扇风

我在墨西哥雷诺萨市的一家鞋厂工作。我们有一群女工下班后会聚在一起谈论工作中的问题。几个月前工厂的空调坏了，经理说修理费太贵，所以一直没修。于是我们开始谈论在高温环境中工作如何难受。我们要求经理修空调，他不听，于是我们这群工友决定用另一种方式说服他。一天早上，我们进厂后没有开始工作，而是坐下来给自己扇风。其他工人看到后也加入进来。不久，工厂里所有工人都停下工作开始扇风。到了下班时，经理已经找人修好了空调！

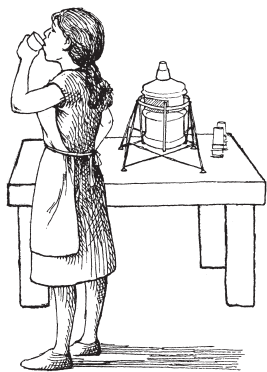


给工厂里的空气降温

保护工人免受过热的最佳方法是保持厂内空气凉爽，让工人有时间休息、降温，并提供充足、安全、干净的饮用水。（有关通风的信息，请参阅第17章。）

休息和饮水

- 一旦感到口渴就应**喝凉开水**。最好每天分几次喝，每次喝一点，而不是一次喝很多。口渴不要喝咖啡或可乐，因为它们会让你脱水。让工人有足够时间上厕所，有助他们保持水分和健康。
- **注意休息**。如果工作让你很热，应去凉爽的地方休息5分钟给自己降温。根据需要，尽可能多休息。
- **穿宽松、轻便、透气的衣服**，有助皮肤表面的汗水蒸发，也会使身体凉爽。穿棉制宽松内衣，不要穿尼龙的，因为前者有助于防止皮疹和感染。
- **高温岗位采用轮换制**，这样就不会有工人全天或每天都在高温下工作。



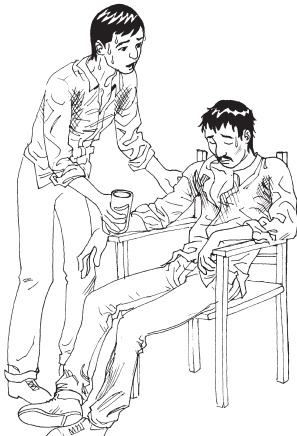


急救

热病急救

注意高温环境中工作的人是否出现迷糊或妄想的症状。如果有,可能此人已患上热病。不过这也可能是接触化学品的症状。应立即采取行动,不要等病人晕倒才进行急救。

1. 让病人躺在凉爽的地方。
2. 抬高病人双脚,按摩其腿部。
3. 给病人喝凉开水。如果只有果汁之类的饮料,也可以给病人喝,但不能喝咖啡或可乐。
4. 将冷毛巾放在病人的脸和脖子上。
5. 如果病人晕倒,应立即找医生。



热引发的肌肉痉挛

如果出汗过多且没有补充水分,你的肌肉就会痉挛。白天经常喝水可以防止肌肉痉挛。

如果腿、手臂或腹部出现痉挛,可以用以下方法缓解:

1. 每隔一小时,缓慢喝下一升凉开水或补液饮料,直到痉挛消失。果汁等饮料都算补液饮料,但咖啡或可乐不是。
2. 在凉爽的地方坐下或躺下。
3. 轻轻按摩疼痛部位。

自制补液饮料:

1. 将1升洁净的水倒入容器。
2. 加入半茶匙盐。
3. 再加入8茶匙糖(每勺的量填满勺子即可),搅拌均匀。



让病人尽可能多地喝。有关补液饮料的更多信息,请参阅《医生就在你身边》一书。

冷的危险

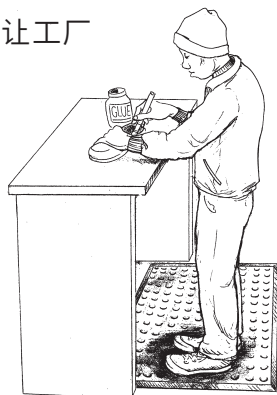
冷的时候，你的肌肉会变得紧张、不灵活，因此更容易劳损和受伤。身体冷的话也更容易患上其他疾病。

太冷时工作也很危险，因为你的思考和动作都会变慢。你的手脚不能像平常那样握住或感觉到东西，所以受伤了可能都不会注意到。使用有振动的工具会使寒冷带来的问题更严重。

让工作场所暖和起来

使工人避免因寒冷而生病或受伤的最佳方法是让工厂保持舒适的温度。

- **给屋顶和墙壁隔温**，令室内的热空气不会出去，室外的冷空气也不会进来。
- **工作区域安装散热均匀的取暖设备**，如热气、热水或蒸汽供热的暖气系统。
- 用橡胶、木材或地毯给**地板隔温**，特别是混凝土、石头或金属制成的地板。抗疲劳垫是很好的地板隔温材料。
- 用垫子、布或泡沫橡胶给**椅子隔温**，特别是金属椅子。木头、塑料和布面椅子坐上去会比金属椅子温暖。
- 用电动座椅加热器或吹向脚部的热风**帮司机取暖**。
- 天冷时**关闭门窗**防止冷空气进入。如果要靠打开门窗通风，请参阅《第17章：通风》，了解消除空气中化学品和粉尘的其他方法。
- 天气暖和时**打开门窗和窗帘**，让阳光和暖空气进入。



帽子、夹克和地垫可以帮助你保温。

寒冷工作场所如何保暖

- **穿保暖衣物**, 包括袜子、封闭的鞋或厚底靴子。只穿一层厚衣服不如同时穿几层较薄的衣服保暖。
- 用帽子或围巾**遮住头部和耳朵**。遮住头部有助于全身保暖。
- **戴手套**, 特别是那些需要触摸冰冷物品的工作。
- **避免弄湿自己**, 因为这会加快身体热量散失。如果身上湿了, 应换上温暖干燥的衣物。
- **活动身体**, 让血液流向身体的各个部位。
- **定时离开寒冷的环境**, 去暖和的地方休息。
- **喝热的水或饮料, 经常吃些东西**, 使身体内部得到温暖。

体温过低的急救

身体太冷时, 工人会无法控制地颤抖, 难以思考, 感到疲倦或瞌睡, 说话缓慢不清, 走路磕磕绊绊。这是非常危险的情况, 而且他们通常不会意识到发生了什么。



1. 将患者带到温暖干燥的地方。
2. 用毯子或你能找到的其他面料或材料盖住患者整个身体。如果可能的话把头也盖住。
3. 给患者喝温暖的甜饮料, 吃水果或糖果等甜食。如果没有甜食, 可以吃米饭、面包、芭蕉或土豆等淀粉类食物。
4. 如果患者停止发抖但仍有体温过低的迹象, 或患者失去意识, 应寻求医疗帮助。

冻疮

人体暴露在非常寒冷的温度下会变得麻木, 暴露部位在失去感觉的过程中还会变色。这种伤害叫做冻疮, 多发于手指、脚趾和鼻子上。

1. 用干布包裹麻木部位, 然后放在患者或其他人身上的温暖部位取暖。
2. 盖住患者全身为其保暖。
3. 如果生冻疮的部位变硬, 应立即就医。



急救