

要知道中暑的迹象

2025年5月

美国职业安全与健康管理局
OSHA
osha.gov/heat

中暑迹象和症状

要留意中暑迹象，并迅速处置。如有疑问，请拨打急救电话。

如果工人遇到以下情况：

- 头痛或恶心
- 虚弱或头晕
- 大量出汗、热、皮肤干燥
- 体温升高
- 口渴
- 尿量减少

要采取以下行动：

- 给凉水喝
- 脱掉不必要的衣服
- 移到凉爽区域
- 用水、冰或风扇降温
- 不要独自一人
- 就医（必要时）



图1. 中暑的警告信号

2020年7月20日，美国纽约州一名35岁的工人在一个道路建设项目工作中死亡，原因是严重的中暑，医学上称之为热射病。这名工人在户外施工现场完成第二天的工作后就晕倒了，当天最高气温超过90°F (32°C)。

虽然这起事件发生在建筑工地，但也可能发生在炼油厂或化工厂。如在烈日下灌装油罐车的操作人员，或是在户外焊接的维修人员，都有可能成为中暑的受害者。

注：关于中暑的更多资料可访问如下网址：
https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

你知道吗？

- 在美国的所有危险天气条件中，高温是导致工作相关死亡的主要原因。从2011年到2022年间，美国有479名工人因暴露在高温环境中而死亡。
- 户外工作会使工人暴露在强烈的阳光下，导致快速脱水。
- 室内工人在高温设备周围或通风不良的区域工作时，也可能会中暑。
- 个人防护装备(PPE)也会增加中暑的可能性。如防酸服和焊工夹克会使热量聚集在身上，使蒸发散热的效果降低。
- 防护面具也会加速脱水。
- 中暑的警告信号及急救方法见图1所示。
- 含咖啡因的饮料（如咖啡、茶和软饮料）会加重脱水症状，光水才是最好的选择。
- 在你感到口渴之前，你可能已经脱水了。

你能做什么？

- 在高温环境下工作时，要经常喝水，并提醒你的同事也这样做。
- 要清楚中暑的警告信号，看见这些信号时要知道该怎么做。
- 要留意你的同事是否有中暑迹象，如果你发现有任何警告信号，要让他们停止工作，并通知你的主管或应急响应小组。
- 如果可能，请把体力活安排在较凉爽的时间内进行。
- 高温工作需逐步适应，有四分之三的高温死亡病例发生在一周工作的头几天。
- 即便天气炎热，也要始终穿戴所需的个人防护装备，这可能需要更多休息时间来喝水和降温。

中暑迹象不可忽视，要采取措施保护自己和他人的。