

上次更新：2022 年 6 月 1 日

## 背景

Washington 州长期有效的室外高温暴露规则每年五月至九月生效。

除长期有效规则中的要求外，自 2022 年 6 月 15 日起，针对以下方面的临时附加要求也随之生效：清凉水、避暑处、降温休息时间以及观察工人是否出现中暑体征和症状并与他们进行沟通。

以下内容仅提供概述；有关要求的详细信息，请参阅 [室外高温暴露规则](#)。

## 温度

Washington 州的室外高温暴露规则还要求，如果员工工作 60 分钟，其中超过 15 分钟暴露于以下任意作业强度下，则雇主应当采取措施，从而预防与高温相关的疾病：

- 52° F – 不透气衣服
- 77° F – 双层编织衣服
- 89° F – 所有其他衣服

除非雇主决定完全实施规则中的所有要求，否则其负责监测整个工作日工作场所的实际温度。但是，无需温度记录。

## 水

为每位工人提供足够的饮用水，每小时至少饮用 1 夸脱（四个 8 盎司的瓶）水，并鼓励工人这样饮水。

确保饮用水足够清凉，以便饮用，并且随时可供工人饮用。

**注意：** 除此规则外，适用于建筑行业或农业等的其他规则也要求获得饮用水。这些规则可能与本规则共同适用，或者在本规则不适用时单独适用。

## 避暑处和休息

为工人提供避暑处，并鼓励他们在感觉需要预防过热时，进行预防性降温休息。工人不应等到感觉生病时才进行降温。

**当温度达到 89°F 或以上时**，还必须提供法定降温休息时间（例如，每工作两小时至少休息 10 分钟）；雇主必须确保随时提供足够的降温避暑处，可完全满足所有工人以常规坐姿休息或用餐。

为了实现清凉目标，避暑处必须阻挡阳光直射，不得设于无法实现避暑目的的区域，例如未开空调的车内，或者由庄稼搭建的热量和湿气无法散出的避暑处。避暑处的位置不得阻止或阻碍其使用；例如，请勿将避暑处设于移动厕所、危险野生动物（例如，蛇或马蜂窝）旁边。

预防性和法定降温休息时间都必须计算工时，除非这些时间在用餐时间内。

除避暑处外，还可以采用替代降温方法，例如控制温度的环境，如开空调的挂车或凉气站。

## 适应新环境（适应高温）

对于在高温下工作的新工人或已远离高温超过一周的工人，鼓励雇主确保通过以下任意方法密切观察他们是否出现中暑体征和症状，观察期为 14 天：

- 电话或无线电（适用于偏远地区的工人；如接收信号可靠）
- 安排工人团队作业并要求互相关照（例如强制伙伴系统）。
- 其他有效的方法。

在其他情况下，也可能建议适应新环境；例如，与过去几天相比温度突然升高（例如热浪）。

有关可能要遵循的适应新环境计划的提示和示例，请参见美国国家职业安全与卫生研究所 ([National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH](#)) 的建议。

## 发现和处理中暑

针对出现高温相关疾病体征和症状的工人，减除他们的工作，提供避暑处或其他足够的降温措施并进行监测，从而确定是否需要就医。

确保获得紧急医疗服务的有效程序已经建立并广为人知，以便在需要时即刻实施。时间至关重要。

**当温度达到 89°F 或以上时**，确保：

工人和主管可通过有效的方式彼此沟通，包括独自工作的工人。可以使用语音、视频沟通或具有可靠接收信号的电子设备。

使用以下方法观察工人是否出现中暑体征和症状：

- 电话或无线电（适用于偏远地区的工人；如接收信号可靠）
- 安排工人团队作业并要求互相关照（例如强制伙伴系统）。
- 其他有效的方法。

## 计划和培训

确保公司的书面事故预防计划 (Accident Prevention Program, APP) 包括室外高温暴露安全信息和程序。

在高温下工作之前，工人和主管必须接受培训，此后每年接受培训。培训必须以被培训者可以理解的语言进行，并且必须涵盖规则中列出的主题，包括 APP 中包含的程序。

---

欲获知您语言版本的机构项目和服务信息，请致电 1-800-547-8367 咨询 Washington 州劳工与工商保险服务部 (Department of Labor & Industries)。该项服务免费提供。

我们可应请求提供供残障人士阅读的版本格式。请致电 1-800-547-8367。TDD 使用者请拨打 711。劳动与工业部 (Department of Labor and Industries) 为所有雇员提供平等机会。