

上次更新於 2022 年 6 月 1 日

背景

Washington 州的永久性戶外熱暴露規定有效期間為每年的五月至九月。

除了永久性規定中的要求，自 2022 年 6 月 15 日起，有關於冷水、遮蔭、乘涼休息時間，以及察看和與工人溝通熱傷害的徵兆與症狀的額外暫時性要求也生效了。

以下是其內容概述；如需這項要求的進一步詳細資訊，請參閱 [戶外熱暴露規定](#)。

溫度

Washington 州的戶外熱暴露規定仍然要求雇主，當員工在 60 分鐘的期間內，暴露於以下任何行動標準超過 15 分鐘時，應採取防止熱傷害的措施：

- 52° F – 不透氣衣物
- 77° F – 雙層紡織衣物
- 89° F – 所有其他衣物

除非雇主決定完整實施規定中的所有要求，否則雇主有責任在整個工作天中，監督工作場所的實際溫度。溫度紀錄並非必要。

水

為每位工人提供充足的飲用水，讓他們每小時至少可以喝 1 夸脫 (四個 8 盎司的杯子) 的水，並且鼓勵他們按此標準補充水分。

確保飲用水的冰涼度適中，以鼓勵飲用，並且準備好提供工人隨時取用。

請注意：除了這條規定以外，還有其他的規定，例如適用於建築工程業或農業的規定，要求提供飲用水。這些規定可能會和本規定同時適用，或是在本規定不適用時生效。

遮蔭和休息

請為工人提供遮蔭，並鼓勵工人在覺得必須避免過熱時，先預防性地乘涼休息。工人不應該等到身體不舒服才乘涼。

溫度在 89°F 以上時，還必須提供強制的乘涼休息時間 (也就是每兩小時至少 10 分鐘)；另外，雇主必須確保隨時都有足夠的乘涼遮蔭，以便在休息或用餐時間，讓所有的工人都能在遮蔭區域以正常姿勢坐下。

為了作為乘涼之用，遮蔭必須能夠阻擋陽光直射，而且不能位於高溫導致無法作為遮蔭用途的地點，例如沒有開啟空調的汽車內，或是在作物底下、潮濕和熱氣聚集的遮蔭地點。遮蔭地點不得讓工人不敢或不想使用遮蔭；例如，請勿將遮蔭設置在流動廁所旁邊，或是靠近危險的野生動物，像是蛇或蜂巢出現的地方。

除了用餐時間以外，預防性和強制性的乘涼休息時間都必須在獲得工時報酬的時間內。

您可以使用替代的冷卻方法取代遮蔭，例如溫度受到控制的環境，像是開啟空調的拖車或噴霧機。

適應環境 (習慣高溫)

如果有任何人從未在高溫中工作，或是離開高溫環境超過一星期，我們鼓勵雇主使用下列任何方式，密切觀察他們 14 天，以確認他們是否出現熱傷害的徵兆和症狀：

- 電話或無線電 (適用於單獨工作者，如果收訊可靠的話)
- 安排工人成群結隊工作，並要求他們彼此注意對方 (也就是強制的同伴制度)。
- 其他有效的方法。

在某些其他情況下，例如溫度相較於前一天突然增加時 (像是熱浪來襲)，建議先適應環境。

如需適應環境的秘訣和可供遵循的適應環境時間表範例，請參閱美國國家職業安全與衛生研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) 建議。

辨識和應對熱傷害

如果工人出現熱傷害的徵兆和症狀，處理方式為停止他們的工作職務，提供遮蔭或其他足以降低溫度的方式，並且監控情況，判斷是否需要就醫。

請建立能夠取得緊急醫療服務的有效程序，並且讓大家知道，以便在必要時順利執行。記住，時間分秒必爭。

溫度在 89°F 以上時，請確認：

工人和主管彼此之間可以有效地聯絡溝通，包括獨自工作的工人。您可以使用語音、視覺溝通，或使用收訊可靠的電子裝置。

請使用以下方式觀察工人是否有熱傷害的徵兆和症狀：

- 電話或無線電 (適用於單獨工作者，如果收訊可靠的話)
- 安排工人成群結隊工作，並要求他們彼此注意對方 (也就是強制的同伴制度)。
- 其他有效的方法。

計畫和訓練

請確認公司的書面意外預防計畫 (Accident Prevention Program, APP) 中，包含戶外熱暴露安全資訊和程序。

工人和主管在高溫中工作之前，必須先接受訓練，之後每年必須重新訓練。訓練必須以受訓者能夠了解的語言進行，而且必須涵蓋規定中列出的主題，包括 APP 中包含的程序。

欲獲知您語言版本的機構計畫和服務資訊，請以母語致電 1-800-547-8367 諮詢 Washington 州勞工與工商保險服務部 (Department of Labor & Industries)。該項服務免費提供。

本出版物亦備有殘障人士使用的格式版本，可供索取。請致電 1-800-547-8367。TDD 專線使用者請撥打 711。L&I (勞動與工業部) 為所有雇員提供平等機會。