

職 業 安 全 健 康 局

職 業 安 全

健 康

指 南



目錄

個人安全.....	1	緊急火警措	
工作時的衣著安全.....	2	出路及其標示.....	22
人力搬運安全.....	3-4	操作電腦終端機.....	23
職業性噪音.....	5	辦公室安全.....	24
彈藥推動打釘工具 (石屎槍)安全使用.....	6	注意廠房整潔.....	25
吊船(懸空工作台)安全.....	7-8	新僱員入職培訓.....	26
電動手工具安全使用.....	9	暑期工作安全.....	27-28
地盤運輸安全.....	10	正確接駁及使用插頭.....	29-30
操作割草安全.....	11-12	預防職業性皮膚病.....	31-32
爬梯安全使用.....	13	壓縮氣體.....	33
焊接及切割之危險.....	14	手工具安全使用.....	34
認識密閉場地的危險.....	15-16	車房工作之石棉危害(一).....	35
預防密閉場地的危險.....	17-18	車房工作之石棉危害(二).....	36
渠務沙井工作.....	19	安全吊運(流動起重機).....	37-38
挖掘坑穴.....	20	戶外工作(防止雷殛).....	39

個人安全

1. 工作時勿存僥倖心理，為貪快捷而走捷徑，應切實遵守有關之安全指示。
2. 遇到不明白或有懷疑的工作情況或環境時便要發問，切勿自作主張或冒險行事。
3. 見到不安全的情況要向上級報告處理。
4. 如有意外發生，無論是否有人受傷，都要向上級報告。
5. 如因工受傷，無論傷勢多麼輕微，都應該接受急救治療。
6. 不應貪圖方便使用隨手可拿到的工具，應使用正確適當的工具。
7. 協助維持工作地方的清潔及保持整齊。
8. 工作時切勿嬉戲或分散別人的注意力。
9. 正確地佩戴及使用個人保護設備，眼罩，耳罩，呼吸器具等等。
10. 切勿操作一些自己不熟悉之機器，或因好奇而亂動機器。
11. 切勿操作沒有裝上護罩或安全設備之機器。
12. 遵守所有安全標誌及指示。
13. 用完之工具應妥為安放。
14. 若發覺其他同事有不安全的工作方法，應加以提醒及指正。



工作時的衣著安全

1. 不同的工作需要不同的衣著，所以要穿著適當的工作服。
2. 保持工作服清潔，骯髒的工作服可能引致皮膚病。
3. 鬆脫的衣袖，領呔，頸巾等都很容易被機器纏繞引致意外。
4. 長頭髮亦容易被機器所纏繞而引致頭部受傷。
5. 如操作時需要個人防護器具如眼罩，耳罩，手套，呼吸器具時，應小心選擇及正確地佩戴。
6. 如操作正在轉動或走動機器時，應小心戒指，頸鍊或鬆闊衣物等被活動部分鉤著。
7. 如操作地點有物件下墜的危險時，安全帽可提供有限度保護。
8. 穿著安全鞋可以保護腳趾，及防止被尖物洞穿鞋底，亦可減少在濕滑的地面上滑倒的危險。
9. 如工作服被化學物品染污，應馬上脫下及徹底清洗。



人力搬運安全

1. 搬運物件之前，最好採取措施保護手腳例如手套，安全鞋等等。穿著適當的工作服，亦是必需的。
2. 在提起物件前，應估計物件的重量與大小。如果太重或因物件的形狀大小令你的手掌不能握緊物件時，應請其他人幫忙。
3. 檢查物件是否有釘，尖片等物，以免造成損傷。
4. 準備搬運時，雙腳分開約與肩寬。一腳應放置於物件之側；另一腳則放於物件之後。背脊需保持垂直。
5. 應用手掌緊握物件，不可只用手指抓住物件，以免物件滑脫。
6. 將身體之重量集中於雙腳，靠近物件，運用伸直雙腳的力量，將物件搬起，而不是用背脊的力量。
7. 當傳送重物時，應移動雙腳而不可扭轉腰部。如果需要同時提起及傳送物件時，應先將腳指向欲搬往的方向，然後才搬運。



8. 不要一下子將重物提至腰以上的高度，而應先將重物放於半腰高之工作台或適當的地方，糾正好手掌的位置，然後再提高。
9. 搬運物件前，應清楚搬運之路線及盡量清除障礙物。
10. 運送重物時，腳步要穩陣，小心行走之路線，以防滑倒或絆倒。
11. 特別小心工作台、斜坡、樓梯及一些易跌的地方搬運物件。經門口運送重物時，應確保門要有足夠寬度，以防撞傷或擦傷手掌及手指。
12. 搬運較輕的物件時，不可掉以輕心，因為突然扭動腰部，亦會導致腰部損傷。
13. 當搬運較長的物件時，應將物件之前部分稍為提高，以免撞傷旁人。
14. 當傳送物件與他人時，應確實他經已穩握物件，才能放手。
15. 當有兩個或以上的人一起搬運物件時，應由一人指揮，以保證各人步伐統一及同時提起及放下物件。



職業性噪音

1. 過量的噪音足以令人永久性失聰及引致其他健康問題。
2. 管理階層有責任保護其僱員不致暴露於過量之噪音。
3. 工廠及工業經營(工作噪音)規例規定在每日噪音量在85dB(A)或以上時，僱主就要採取措施來保護僱員聽覺。
4. 法例規定的聽覺保護計劃包括：
 - a. 委任「有資格人士」進行噪音評估，辨認受噪音影響的僱員及向僱主提出建議如何遵守法定的責任。
 - b. 採取控制措施，例如從聲源減低噪音及減低暴露時間等。
 - c. 張貼有關噪音危害的告示及標明聽覺保護區。
 - d. 向僱員提供有關噪音危害及預防措施的資料及培訓。
 - e. 向僱員提供勞工處處長認可的聽覺保護器。
5. 僱主亦應定期對僱員提供聽力檢查，以了解噪音對工人的損害。



彈藥推動打釘工具(石屎槍)

安全使用

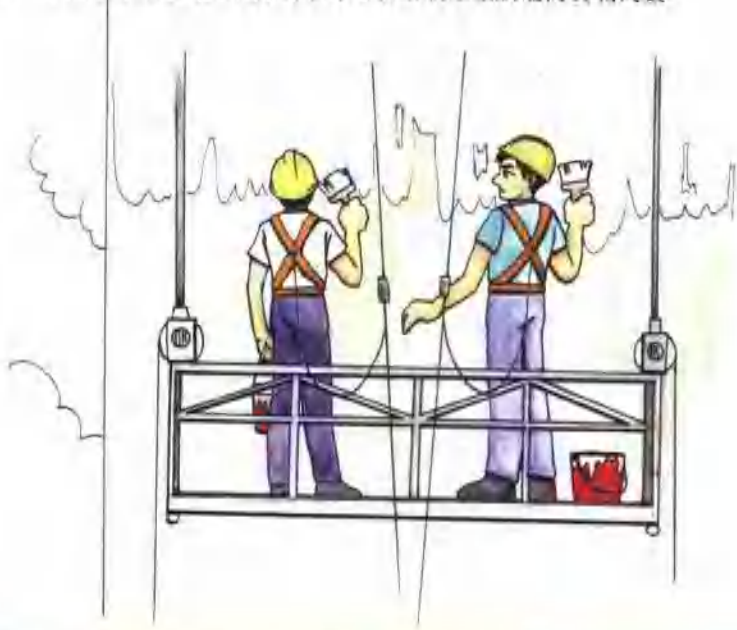
1. 祇准使用認可之石屎槍。認可之石屎槍之牌子及型號記載在有關規例內。
2. 石屎槍使用者需接受正式之操作訓練及獲發給合格證明書。
3. 應依照製造商之指示適當地保養石屎槍。
4. 石屎槍於不用時，應鎖於堅固之工具箱內。存放時，槍內不可裝有彈藥。工具箱內應放有製造商之使用及保養說明書。
5. 必須使用合適之彈藥。彈藥之火力不應過大。
6. 使用石屎槍時，操作員應佩戴安全帽、護眼罩及護耳設備。
7. 絕對不得在含有易燃氣體或爆炸性塵埃之環境中使用石屎槍。
8. 操作石屎槍時，操作員需有穩固之立足點。
9. 操作時，盡量避免附近有其他人聚集。
10. 操作環境需有足夠之照明。
11. 未滿十八歲之人士不得使用石屎槍。
12. 發現石屎槍出現毛病時應立即向有關人士報告以及防止他人誤用。



吊船 (懸空工作台) 安全

1. 兩纜索系統的吊船並不理想，應加設後備安全設施，以備吊纜故障發生時取代原本的懸吊系統。遇有移動速度太快或原吊纜拉力鬆減時，安全裝置會自動將吊船鎖緊安全纜上，完全代替原本之懸吊系統。
2. 吊船須具有良好的設計和結構，以堅固及妥當的材料製造，並無明顯毛病；更須妥善安裝和保養。
3. 吊船須穩固牢緊，堅定和支承。每個支承構造須結構堅固，材料力度充足，並且無內在缺點。
4. 當使用支撐物時，它們必須有足夠長度和力度；妥善安裝和設計；穩固繫定於其內側部分；並須妥為緊緊於任何的固定壓重或平衡重量之物件上。
5. 作出妥善安排，以避免吊船工作台翻倒、傾側或搖擺並將其緊緊，以免它於使用時，過度左右擺動。
6. 當工作台完全負載時的平衡重量物應不少於三倍其重量來平衡負載在支撐物之凸出部分。
7. 吊船工作台之闊度應不少於四百四十毫米及須有足夠之長度；而它亦須用夾板、木板或金屬板封密形成。工作台之任何一邊都須設置不得少於二百毫米高的踢腳板和堅固圍欄，而最高護欄之高度應在九百至壹千壹百伍拾毫米之間及其最低圍欄與踢腳板相距不得超過七百毫米。
8. 吊船之鼓輪或滑輪須於設計上有足夠之直徑以容納所細之鋼纜。鋼纜必須繫緊及經常留存最少兩環於鼓輪上。
9. 動力推動之絞車或攀升式的吊船須提供兩個獨立及有效制動系統來防止吊船不受控制或危險地下墮。
10. 每一個用作操縱吊船操作之槓桿，手柄，開關掣，或其他設備，須設置適當的彈簧，或其他鎖緊之設備，以防止它們意外地移動或跳動；及均須清楚註明其用途及其操作方法。
11. 吊船之絞車，攀升器或其他起重機械或類似裝置須有足夠保護以免受到天氣，塵埃或物料所帶來之影響。
12. 吊船須在每一懸吊點附設安全纜並具自動安全裝置，而這些設備須正確維修及保持良好操作情況。

13. 每位吊船使用者必須提供合適安全帶及將它妥善保養。
14. 任何吊船之豎立、拆卸或更改均必須由合資格人員監督才可進行。
15. 每位須在吊船上工作之員工，其年齡最少達十八歲及接受一般認識吊船結構和安全操作之訓練，並須獲得有關訓練證書。
16. 吊船不應在可危害其穩固性或對有關工作人員產生危險之天氣時使用。
17. 吊船必須於其使用前七天內由一位合資格人員檢查及在認可表格之證書上註明安全操作。所有吊纜和安全纜亦須於每天開工前由合資格人員檢查及認可安全後方可使用。應在吊船上當眼處張貼有中英對照之告示牌。
18. 吊船必須有合格檢驗人員舉行負重試驗及/ 或詳細檢驗，並由該人員在合格證書內註明能夠安全操作方可使用。
19. 吊船須要清楚可見地標明本身之安全載重量及最高負載人數。



電動手工具安全使用

使用電動手提工具(例如：電鑽、電動打磨機、電鋸等)時，應遵守以下之安全守則：

1. 保持工具之性能良好。經常由合資格人士清潔、檢查及維修工具。
2. 應熟悉工具之使用方法、性能及用途。不可濫用工具，以免損壞工具及發生意外。
3. 手提電工具應接駁地線，以防工具洩電時危害使用者(惟雙重絕緣之工具例外)。
4. 要使用合規格之插頭接駁電源。切勿以電線直接插入電插座內。
5. 拔出插頭時，應以手緊握插頭。切勿施力於電線上，否則很容易令電線之接駁鬆脫。
6. 使用電工具時，應保持身體及周圍環境乾燥，以減低觸電的機會。
7. 切勿讓電線橫放於通道上，以免絆倒行人或損壞電線。
8. 切勿使電源供應過量負荷。切勿使用萬能插蘇。
9. 電動手工具應設有方便截斷電源之設備。缺乏此等設備之電動手工具不應使用。
10. 使用打鑿或切割之工具時，應戴上護眼設備。
11. 在充滿易燃氣體之環境中切勿使用電工具。因電工具多會產生火花，很可能會觸發爆炸。
12. 用完之工具應妥為存放。
13. 若發覺電工具出現毛病，應立即報告，以便安排修理。有毛病待修之電工具應加以記號及禁止任何人士使用。



地盤運輸安全

1. 應清楚劃出地盤運輸通道。通道範圍應有明確之標示。
2. 應訂定地盤內之安全速度限制並嚴格執行。運輸通道上應有清楚之速度限制標誌。
3. 運輸通道應盡量平坦，避免崎嶇不平及太陡峭之路面。鬆軟及有陷阱之路面應盡快修理。
4. 在岸邊之通道應裝設堅牢之護欄。
5. 若地盤在晚間仍有工作進行，運輸通道範圍應有足夠之照明及警告燈號。
6. 地盤運輸工具只可以由合資格及獲授權人士操作。
7. 運載物料之車輛如貨斗、刮泥機、挖泥機、刮車等，不得載人。
8. 架空障礙物如電纜等應有適當之安全保護，例如裝設龍門架以及豎立警告標誌等。
9. 當交通頻繁時，應有專人指揮交通及裝置控制燈號。
10. 在地盤出入口處應設置警告標誌及特別裝置如反射鏡等，以確保交通安全。
11. 任何運輸工具都不得超載。
12. 任何人士應注意移動之運輸工具，切勿站得太近或站於駕駛員看不見之位置。
13. 避免運輸通道塵土飛揚。可以灑水方法減低塵埃飛揚。



操作劊車安全

1. 任何人士未經過正式訓練及得到僱主授權，不得操作劊車。
2. 每天開車前，應檢查劊車之各部分，包括所有控制器、車制、車胎、警號及其他活動部分。列出檢查之各部分可防止遺漏。
3. 若發現劊車有任何毛病或損壞，應立即停止使用及向有關人士報告，以安排盡早修理。
4. 要認識劊車之載重能力。切勿超載。要了解劊車之重心情況，行車時要保持劊車平衡。
5. 切勿運載鬆散或不正確堆疊之貨物。貨物或卡板之大小，不應比叉子超出太多，以致劊車失去平衡。遇有重心側向一邊之物件，要特別小心運載。
6. 避免急速起動與停止。不應急速轉向。開車前，應看清楚四週情況。行車時要視乎環境保持適當車速。
7. 行車時，叉子要盡量貼近地面。此時叉柱應向後略傾。
8. 不要在傾斜不平的路面昇舉貨物。在叉向前傾的狀態下，絕不可昇舉貨物。
9. 不能容許任何人士進入昇舉的叉之下。
10. 劊車應裝有背架及護頂，以防止貨物由高處墜向操作員。

11. 行車時要集中精神，不應東張西望。
12. 在視線不良的情況下(例如轉角位)，應慢車及響號。
13. 行車時，要經常留意頭頂之障礙物。
14. 在上斜時車子應向前，但在下斜坡時，車子宜倒後行駛。
15. 通過橋板時，應確保橋板有足夠之負載能力。
16. 剷車不應作載人之用(特別是叉子部分)
17. 當叉子在操作時，切勿將手放於叉柱之間。
18. 剷車之叉子絕對不能作昇降工作台使用。
19. 停車離開前，應將叉子降下，拉上手掣以及拔掉車匙。
20. 每日完工後，應再檢查剷車情況。



爬梯安全使用

使用爬梯時，應遵守以下安全守則：

1. 爬梯之斜度要恰當，梯子底部與高度應保持一比四之比例。
2. 若梯子架於通道上或門邊時，應安排一人在梯下看守，以免梯子被意外地推翻。
3. 切勿將梯子靠於玻璃、電線喉及其他不穩固之物件上。
4. 梯子之兩柱應平均地靠於牢固之物體上。
5. 梯子應盡可能牢於物件上。
6. 梯腳應置於平實之基礎上。不應以容易移動之物件擺於梯下。
7. 當爬梯用作上落工作台面時，梯子頂端應高出工作台面最少一米，以作扶手使用。
8. 當站在梯上工作時，最少以一手緊握梯柱。否則使用者便要佩戴安全帶，而安全帶要繫於一穩固之支點上。
9. 應選擇有足夠長度之爬梯工作。
10. 爬梯時，應面向梯子，雙手握緊梯柱。鞋底不應沾有油污，以免滑下。
11. 不應爬至梯子盡處。梯頂應保留至少一米之長度作扶手之用。
12. 梯子應定期檢查，損壞了之梯子切勿使用及盡快安排修理。
13. 木梯下不應塗上有顏色之漆油，以免覆蓋了梯子之裂痕。
14. 在設有架空電纜之地方使用爬架時應特別小心，以免觸電。
15. 避免梯子被太陽直接照射引致損壞。



焊接及切割之危險

焊接及切割之方法主要包括：

1. 氣體焊接及切割
2. 電弧焊接及切割

進行焊接及切割時有機會產生很多危險，包括：

1. 觸電

進行電弧焊接及切割工作時，由於要使用電力，因此有機會產生觸電的危險。

2. 強光

特別是進行電弧焊接及切割時，會產生大量之紫外光。若沒有適當之保護，會對眼睛及皮膚造成嚴重傷害。

3. 火警及爆炸

進行焊接或切割時，都會產生大量的火屑。特別是進行電弧焊接或切割時，火屑散開之範圍很大，因此很易引致火警。

進行氣體焊接及切割時需要使用壓縮之易燃氣體及氧氣。若處理不當，此等氣體可引起火警及爆炸。

4. 金屬煙霧

進行焊接或切割時，高溫會令金屬熔化成煙霧。吸入金屬煙霧，可對身體造成大或小之危害。

5. 個人防護設備

氣焊眼罩，電焊面罩，焊接手套，圍裙等。



認識密閉場地的危險

1. 何謂密閉場地？

密閉場地是一個有下列情況的地方：

- a. 通風極差
- b. 可能有危險氣體積聚，或出現缺氧情況。

2. 密閉場地包括那些地方？

- a. 水缸、油缸、化學品缸及其他密封之容器。
- b. 沉箱、沙井、深坑、地牢及其他在地底下之地方。
- c. 形狀直立而深之容器或場所，例如船艙、直立式之貯存缸等。
- d. 隧道、導管、溝渠。
- e. 任何缺乏通風的房間而其內存有危險物品。

3. 密閉場地有些甚麼危險？

- a. 缺氧
- b. 有毒氣體積聚
- c. 爆炸氣體積聚

4. 為甚麼密閉場地內會有上述之危險產生？

- a. 危險氣體由周圍滲入，例如通過喉管滲入，泥土內之有機物質產生氣體，地下喉管洩漏等。
- b. 密閉場地內貯存之危險物品。
- c. 工作時使用危險物品，例如使用溶劑、油漆等。
- d. 高溫工作時分解出危險氣體，例如燒焊等。
- e. 工作時使用內燃機器，例如發電機、空氣壓縮機(風機)等。此等機器在操作時會放出大量一氧化碳及其他有毒氣體。