醒目做家務
安全健康要知道
Doing Housework in a Safe and Smart Way





婦女事務委員會
Women's Commission
www.women.gov.hk
查詢熱線 Hotline 2810 3827

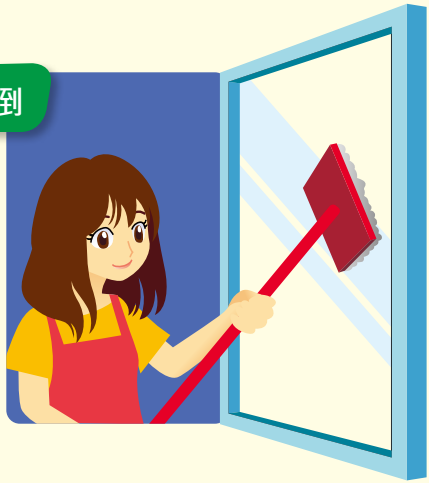
家務工作安全及健康要點

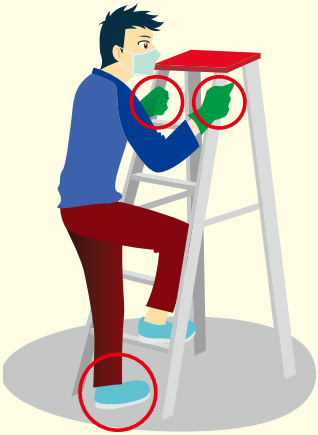
家務工作看似簡單，但我們絕不應忽視家居環境中潛在的各種危害及風險。如工作時不注意安全及健康，很容易釀成意外，導致勞損、受傷甚至死亡。本單張簡明扼要地闡述了家務料理者在工作時應注意的安全健康要點以及有關預防意外的措施。

1 清潔窗戶及高處工作／絆倒滑倒

清潔窗戶及高處工作

在曬晾衣物、清潔窗戶、冷氣機、燈飾及天花時，請配以合適的輔助工具，如有長手柄的工具或晾衫竹、穩固的腳踏或梯具，否則很容易跌倒或從高處墮下。





預防措施

- 在曬晾衣物及清潔窗戶時，切勿把窗花打開或靠著窗花或玻璃工作。
- 使用有長手柄的工具協助工作，切勿把身體伸出窗外進行清潔。
- 如對窗戶的穩固性或結構有懷疑，應聘請專業人士進行維修。
- 使用穩固的腳踏或梯具輔助，才可清潔較高的位置。
- 事前要細心檢查梯具各部份是否完好無缺，木梯有沒有裂痕。
- 上落梯時面向梯具，雙手緊握梯旁，保持三點接觸。
- 切勿過份伸展身體於梯具兩旁，應移動梯具就位。

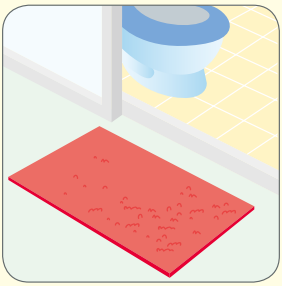


絆倒滑倒

因地面濕滑而滑倒，或被雜物或電線絆倒是家務工作意外最常見的原因之一。

預防措施

- 移開工作範圍內的雜物。
- 使用電線插座時，應選擇最近的牆身插座，避免拖長電線及橫跨通道。
- 立即處理水漬或濺出物，經常保持地面整潔乾爽。
- 在廚房及洗手間門口加設防滑地氈，避免因鞋底／腳濕滑而滑倒。



2 燙傷、燒傷



廚房內有很多熱燙的器皿及食物，偶一不慎，都可造成灼傷或燙傷。所以必須好好處理滾熱的東西。

預防措施

- 鍋柄不可伸出通道及越過正在燃燒的爐頭上。
- 調校適當爐火，勿讓火勢過猛。
- 小心察看正受熱或高溫烹煮之食物，勿讓冒升的蒸氣所傷，例如在開啟有蓋的容器時，應先穿戴隔熱手套或採用乾毛巾並與容器保持距離，慢慢將蓋子由較遠一邊開始揭開。
- 食物放進滾油煎炸前應保持乾身，以減低食物放入滾油時，因水份所濺射起的油觸及身體。
- 運送滾熱食物時切勿匆忙，並留意四周環境，有需要時應向旁人發出警告，以防碰撞而釀成的燙傷。



3 肌肉筋骨勞損



家務工作經常涉及頻繁而重複的動作，若果用力不當或工作時姿勢不正確容易造成肌肉筋骨勞損。

預防措施

- 採取正確提舉及搬運姿勢，避免頻繁而重複的動作。
- 搬運物件時，應盡量站近要搬運的物件。



- 屈膝蹲下，一腳靠近物件，另一腳的位置稍後，保持腰背平直。
- 抓緊物件，並貼近身體，用腿力慢慢站起來，保持腰背平直。
- 提舉時，動作須流暢，切勿急速發力。利用雙腳轉身，不可扭腰。

- 扶抱及打掃時姿勢要正確，保持腰背平直，避免扭腰、彎腰及過份伸展的動作。
- 扶抱長者或小孩子時，應多溝通，以配合姿勢。
- 使用有長手柄的工具協助工作，例如掃地，避免過份伸展的動作。
- 使用機械進行地毯除塵和地板打蠟，以減少蹲著或跪著工作的時間，並使用護膝墊。
- 開工前或休息時可進行一些舒展運動，鬆弛肌肉筋骨。



4 切傷、割傷





切傷及割傷是廚房工作常見的意外，主要是運用及處理刀具不當所致。

預防措施

- 刀具應保持良好狀態和鋒利。
- 選用適當的刀具來進行不同需要的切割工作。
- 注意正確的切割技巧，可減少意外發生，例如在切割物料時，應緊握刀柄，而刀具應由內向外及由上向下。
- 除切割外，刀具不應作其他用途，例如用作開罐頭。
- 切割物料須在合適的砧板及堅固的桌面上進行。
- 桌面及地面應保持整潔，以免影響切割工作。
- 小心擺放刀具。切勿放近檯邊或鋒面向外，不用時應存放於適當的刀架內。
- 刀具跌下時，切勿試圖以手擋接。
- 刀具不應與其他器具及碗碟一起清洗，防止清洗時意外被刀割傷。

5 使用電器

工作中經常會使用吸塵機、微波爐、電水煲及其他電器設備等，如電器設備有損壞或不小心使用有關設備，便會引起觸電及火警意外。



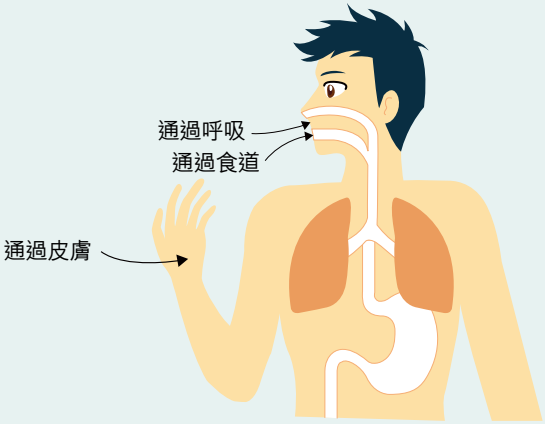
預防措施

- 使用電器前須檢查電線是否損壞、纏結，插頭是否完好。
- 選擇最近的牆身插座，避免拖長電線，可減低電線被踐踏而損壞的機會。
- 拔除插頭離開插座時，要用手按緊插頭，手不可濕，更不可拉動電線。
- 所有電器安裝、接駁及維修必須由合格及認可的電氣技工進行。

6 通渠及使用化學品

廚房、洗手間之洗手盆、去水渠及坐廁可能因出現瘀塞而需通渠。市面常見的通渠劑一般屬於強酸性或強鹼性的溶液或粉劑，直接接觸會灼傷甚至腐蝕皮膚。通渠劑可跟渠內瘀塞物產生化學作用，產生毒氣。而漂白水與酸性液體混合即可產生化學反應，亦可放出有毒氣體，引起中毒。因此，使用地點必須維持良好通風。切勿在廁盆或淤塞的渠內使用過多份量的通渠劑或混合其他清潔劑，以免產生化學反應。如淤塞情況嚴重，應聘請專業技工進行通渠。

家務工作經常會接觸到的各種各樣化學品，例如清潔劑、溶劑、漂白劑、殺蟲劑等等，一般來說，這些化學品都有一定的危害，若使用不當，會影響健康或引起意外。化學品可從三個途徑接觸或進入身體從而對健康產生危害：食道、皮膚、呼吸。



- 清潔劑或去污劑會損害皮膚的油脂保護層，使皮膚變得乾燥、爆裂，容易受細菌感染，引致發炎。
- 漂白水含有次氯酸鈉，會刺激甚至腐蝕皮膚引致皮膚敏感、發炎、甚至化學燒傷。漂白水與酸性液體混合即可產生化學反應，放出有毒氣體。
- 殺蟲劑可殺蟲外，亦會影響人體的健康，影響程度則要視乎殺蟲劑的毒性、吸收的份量和進入人體的途徑。此外，殺蟲劑亦有其他危害，如引致火警、爆炸和具有腐蝕性。

化學品接觸或進入身體後引致的危害

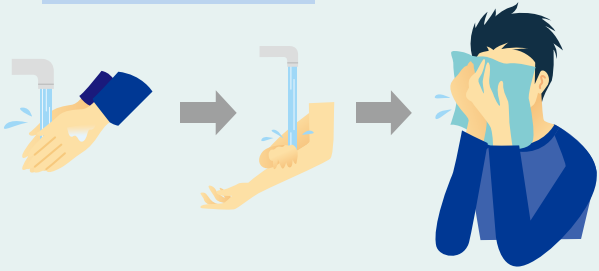
- 皮膚 — 灼傷、痕癢、敏感、乾燥和發炎等
- 眼睛 — 灼傷、紅腫和流眼水，嚴重時會導致失明
- 呼吸系統 — 刺激引起咳嗽，嚴重時會影響氣管和肺部
- 神經系統 — 頭痛、暈眩和麻醉感覺
- 其他器官 — 肝和腎功能受損





預防措施

- 使用任何化學品時，應仔細閱讀容器上標籤所提供的化學品危害性質及遠離火種。
- 遵照生產商建議的使用方法及安全措施。
- 不要隨意與其他消毒劑或清潔劑混合使用。
- 使用後要妥善儲存於陰涼、乾燥、通風良好的地方。
- 盛載容器必須蓋好。
- 工地地點必須保持空氣流通。
- 切勿在工作地點吸煙。
- 必須使用合適之個人防護設備，如手套、眼罩、呼吸器、靴鞋及圍裙等。
- 工作後或飲食前一定要清潔雙手、手臂和面部。





被化學品接觸到身體後應採取的急救措施

- 皮膚 — 用大量清水清洗至少十五分鐘，脫去受污染的衣物
- 眼睛 — 撐開眼皮以大量緩和流動的清水沖洗至少十五分鐘，切勿沾染未受污染的眼睛
- 口部 — 用大量清水漱口
- 吸入 — 打開窗戶及抽氣扇，離開使用化學品的範圍
- 如有需要立即就醫



7 正確使用個人保護設備

呼吸防護設備

- 防塵口罩 — 預防吸入打掃時飄揚的塵埃。
- 外科手術口罩 — 預防吸入經飛沫傳染的病源。
- 呼吸器 — 在有機會吸入過量化學品蒸氣的情況下，應選用適當的呼吸器。

佩戴任何呼吸防護設備，正確的佩戴方法最為重要。以下是防塵口罩和外科手術口罩的佩戴方法。

佩戴 N95 口罩方法

1



按面型選擇普通／細碼型號，拉鬆頭帶。金屬軟條向上，將手穿過頭帶。

2



戴上口罩，頭帶分別置於頭頂後及頸後。

3



將雙手的食指及中指由中央頂部向兩旁同時按壓金屬軟條。

4



檢查妥當：

正壓檢查 — 以雙手輕按口罩，然後刻意呼吸，空氣應該不會從口罩邊緣洩漏。

負壓檢查 — 以雙手輕按口罩，然後刻意吸氣，口罩應會稍凹陷。

註：有氣閥的口罩應依從製造商的檢查方法。

佩戴外科手術口罩方法

1



將口罩戴上，金屬軟條向上。

2



頭帶分別綁於頭頂後及頸後。

3



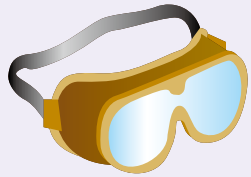
將金屬軟條向內按壓至該部份壓成鼻樑形狀。

4



完成時，口罩必須覆蓋鼻及下巴，並緊貼面部。

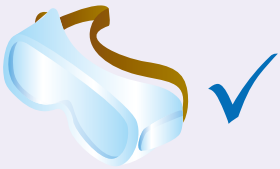
注意：
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手；
- 一般情況下，外科手術口罩應每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換。





眼罩／面罩

- 安全眼罩能保護眼部免受飛沫或化學品濺入眼內。
- 眼鏡能用作保護眼部免受硬物碎片飛彈入眼內。
- 如有需要，可考慮採用面罩以保護面部。
- 不論面罩或眼罩／眼鏡，均應定期清洗。
- 應定期檢查，如發現有變形、裂痕、刮花或變得不清晰，應立即更換。



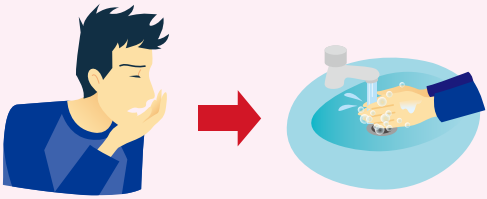


手套



- 橡膠保護手部避免接觸化學品或分泌物 。
- 手套應合身以免妨礙動作或影響手感。
- 應避免過長指甲以免戮穿手套。
- 使用前及使用後應徹底洗淨雙手。
- 使用前應檢查有否漏氣情況。檢查時，可捲起手套的開口位置以確定能否將空氣封著在內(如圖示)，如有漏氣情況，應立即更換(注意：檢查時切勿用口吹氣入內，以免手套直接接觸口鼻)。

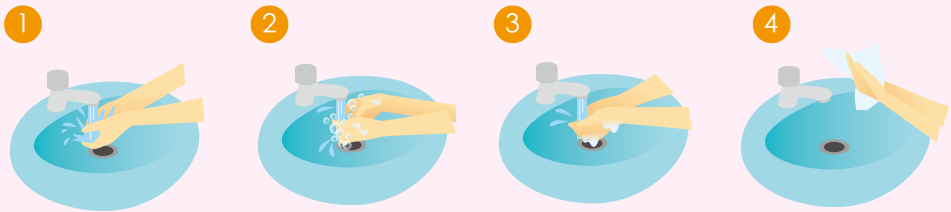
8 個人衛生



- 每次家務工作完畢、如廁後、當雙手沾染呼吸道分泌物、以及在處理食物或進食前、觸碰面部前，都應洗手。
- 培養良好個人健康生活習慣，打噴嚏和咳嗽時應該掩著鼻子，然後要用洗手液洗手。

正確洗手方法

洗手前應先除去手錶、戒指、飾物等以達至較佳之洗手效果；弄濕手掌和手腕；塗上洗手液；磨擦雙手至少十秒鐘；磨擦所有手指、手掌、手背、指縫及手腕；於流水下徹底沖淨；使用吹風機或抹手紙徹底弄乾雙手。



資料提供：職業安全健康局

2013年3月