

预警!

听力损失通常在晚期才会被发现，是因其早期症状很少被注意到。如您已有如下迹象，表示您的听力可能受到影响：



噪声暴露后，
有产生鸣音或嗡嗡声



噪声暴露后，
出现短暂听力丧失



频繁请求他人高声讲话，或升高电视/收音机的音量而被他人认为声音太大

噪声识别

出现以下情况，说明噪声过大：

- 需要提高您的音量才能听清
- 在一个手臂的距离之外，无法听清对方说话
- 耳朵出现疼痛或耳鸣



三种噪声性听力受损

暂时性听阈位移 (TTS)

早期短暂的暴露于噪声环境中，将导致暂时性听力损失，但通常第二天听力即可恢复。

永久性听阈位移 (PTS)

长期暴露于噪声环境致使的永久性听力损失，此类情况将不可恢复。患者会感到“耳背”或“耳聋”。

爆震聋

短时间暴露于剧烈的噪声，例如爆炸声 (>140分贝)，将导致永久性耳聋，也叫爆炸性耳聋。

噪声对我们产生的影响

噪声会破坏感受听力所需要的毛细胞。长期暴露于噪声环境之中会导致听力损伤。这种损伤是一种渐进、隐袭和无痛的过程，受伤者在早期会伴有耳鸣，或无任何异常感觉。如果不及干预，则会出现永久性损伤。

有些人在短暂的噪声暴露后会出现暂时性的嗡嗡声 (“耳鸣”)。如遭遇长时间暴露，将会受到例如焦虑、激惹、睡眠障碍以及精神不集中和沟通障碍等影响。

在驾驶、步行或骑行时，使用个人音响设备，还会出现因分心而导致事故的发生。



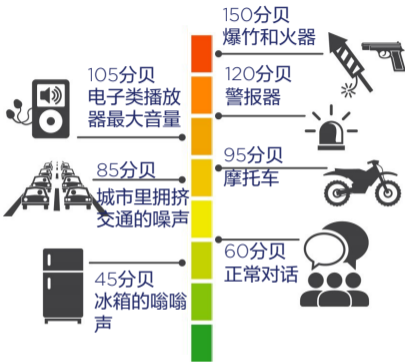
听力损伤是可以预防的!

听力保护



PetroChina

参考：常见声音来源的分贝







娱乐性噪声导致听力损失

娱乐性听力损失是指在非职业环境下长期暴露于娱乐噪声而引发的听力损失。

原因

听力损失取决于暴露的强度及持续时间。即使是短暂地暴露于很强的噪声，也会造成听力损失。

常见原因

-  个人音响设备
-  舞厅、酒吧、音乐厅、电影院、视频游戏、体育赛事、健身房
-  摩托车、摩托艇、摩托雪橇的发动机噪声
-  警报器、广播等...越靠近耳朵，风险则越大
-  火器和爆竹等

听力保护计划 (HCP)

工做场所噪声检测：

包括全工作日（8小时）劳动个体噪声暴露量检测，及工作现场/地点噪声的实时检测。



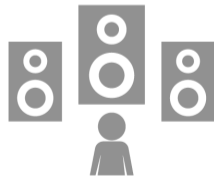
听力保护用品的使用：任何人当暴露于噪声环境中时（通常指大于85分贝），应配带听力保护用品，耳塞或耳罩。

定期听力检查：用人单位定期对员工听力进行检测，建立基础听力敏感图，早期发现听力损伤，同时也防止听力被进一步损害。



如何减少噪声及其危害

- 实施听力保护计划（HCP）
- 噪声评估，监测，减少和控制噪声源
- 识别可能造成损伤的噪声，阻断噪声的传播途径
- 合理安排工作、休息和倒班，使双耳也得到应有的休息
- 提供充足的听力保护用品，如耳塞，耳罩或降噪耳机
- 定期检查以早期确认听力损失
- 间歇听力休息，减少暴露



每一次过度暴露都会造成听力损失进一步加重



中暑症状与处理:



早期识别并重视
轻症中暑很重要

轻症中暑

如果身体无法排除多余的热量, 体温会升高, 心率会加快。这些是无痛性热应激的开始。

汗疹即“痱子”, 是最轻微也是最常见热病。通常在汗液积聚的部位出现, 呈一簇红色丘疹或小水泡

汗疹的处理方法:

- 皮肤降温, 保持汗疹干燥
- 使用作用较弱的氢化可的松霜
- 避免软膏或油膏

晒伤

晒伤可引起疼痛, 有时很严重, 甚至可以引起皮肤癌。但它是可以预防的!

如何避免晒伤:

- 避免阳光过多直射裸露皮肤
- 使用SPF值至少30的防晒霜
- 限制在阳光最强时(上午10点到下午4点)的户外活动时间



热痉挛

热痉挛的症状:

- 肌肉疼痛或痉挛, 可在体力活动过程中或结束后出现
- 通常出现在正在使用的肌肉

出现热性痉挛怎么办:

- 停止活动, 在阴凉处休息, 补充盐和水
- 轻柔的按摩疼痛部位
- 当痉挛消失后休息数小时



热晕厥

热晕厥的症状: 感觉头晕、头重脚轻或晕倒

出现热晕厥怎么办:

- 在阴凉处躺下; 症状会随着血液流回大脑而改善
- 缓慢饮用水、纯果汁或运动饮料

如果出现以下情况, 去看医生:

- 出现外伤、失去意识
- 躺下后症状没有立即改善
- 出现热休克的迹象



热衰竭

由过度出汗导致盐和液体丢失引起

热衰竭可以在数天后发生。如果没有识别和治疗, 它将导致热休克。

热衰竭的症状(“湿, 白, 弱”):

- 皮肤苍白或潮红, 皮肤湿冷
- 头晕或晕倒(热晕厥), 头痛, 恶心
- 快而弱的脉搏, 感觉虚弱、笨拙

出现热衰竭怎么办:

- 停止活动并在阴凉处躺下
- 脱掉或解开紧身衣服
- 缓慢饮用水、纯果汁或运动饮料
- 冲凉水澡、冷水浴或凉水擦拭身体



热休克

当人体温度过高时会出现

热休克可以导致永久性脑损伤, 并可迅速致死。它会在10到15分钟内出现, 没有太多先兆。热休克症状:

- 迷惑、幻听、幻视(幻觉)
- 笨拙, 可能愤怒或有攻击性
- 失去意识(晕倒)、癫痫或抽搐

异常行为:

- 迷惑、幻听、幻视(幻觉)
- 笨拙, 可能愤怒或有攻击性
- 失去意识(晕倒)、癫痫或抽搐

热休克是急症, 需立即寻求紧急医疗救助!

高温防护



PetroChina

声明:
本袖珍指南仅用于宣传教育, 并不能作为专业的医疗建议。如果您对此处的内容有任何疑问或疑虑, 请咨询医学专家。

关于热休克

热休克可能引发癫痫, 但你能做到:

清除患者周围区域留出救援通道; 不要在口腔放置任何东西, 不得喝水; 不要束缚或限制他们。

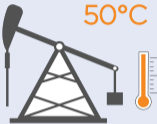
拨打+964 783 495 8120, 在等待救助时:

- 使用任何方法帮助患者降温; 每10分钟测量1次体温; 如体温达到38.5-39°C (101-102°F)左右, 停止降温措施
- 关注呼吸, 因为有呼吸停止的可能

人体体温基本保持在大约37°C(98.6°F)左右，通过自动调节产热和散热保持平衡。

伊拉克夏季气温高达50°C以上。

因此，在中石油哈法亚油田作业现场的工作人员，更需注意正确认识高温引起的相关疾病，做好预防。



什么是散热

人体通过呼出热气、皮肤出汗、皮肤热传导、尿液及粪便排出进行散热。

当身体不能维持体温平衡时，体内的核心温度会升高，身体各系统会失调，器官受损，将可能导致死亡。



谁是高危人群？

中暑可以发生在任何人身上，即使那些健康人

在户外高温中的人群风险较高，尤其是

- 空气潮湿
- 暴露在阳光下
- 进行工作或运动



某些室内场所也存在风险

处在辐射热源或直接热源附近；空气静止不流动（闷热）



工作相关的任务

与高温物体和环境相关的工作如灭火，烘烤，务农，挖矿，建筑，洗衣等；被安置锅炉房或工厂；穿着厚衣物或防护服；长时间加班



如何预防高温带来的危险

理解热度和湿度

工作场所**实际上**可能感觉比空气温度**更热**，尤其是**潮湿的时候**。所以我们需要去测量工作环境的热度和湿度



及时补充水分

人体需要液体来出汗和散热。当人**饮水不足时会脱水**，出现热相关疾病的**风险升高**。**口渴不是脱水的准确信号**。当你出汗时，尽可能多饮用**非酒精性液体**



尿液颜色和脱水

尿液颜色可让你明白你是否正在饮用足够量的水，或者你是否处于脱水中；如果饮用充足的水后，你的尿液颜色依然很深，请及时就医



热习服

人体通过一个称为热习服的过程获得对热更多的耐受，从而**适应所在的环境**。它需要**数天到一周的时间**，而不是几小时

在救助时应避免的事情

- 不要让体温降得太低
- 不给患者含咖啡因的饮料（咖啡，可乐）
- 患者不应吸烟或服用任何药物（包括阿司匹林）
- 如果患者开始出现寒战，减慢降温方法；寒战可使身体产热
- 避免酒精擦浴：只能用凉水和冰袋给身体降温
- 没有意识的患者容易出现溺水。使用浴缸注意安全。
- 在紧急情况下不要羞于解开衣服
- 与患者呆在一起直到救援人员到达 - 因为他们的病情可能会加重



如情况无法处理，请立即送往医院治疗