



# 核能研究所

## 職業安全衛生簡訊

中華民國 109 年 07 月 01 日

職安會編印

### 目 錄

頁次

安全衛生管理 .....	1
法令公告修訂 .....	3
活動訊息輯要 .....	4
職安衛教宣導 .....	5
衛生保健知識 .....	11
常見職災資訊分享及防災建議 .....	17

# 安全衛生管理

- ◆ 職安會訂定「核能研究所安全衛生及消防安全業務稽查作業程序書」(109 年 4 月 6 日發行)及修訂「職業安全衛生管理規章彙編」(109 年 4 月版)，於 4 月 6 日公告於職安會網站。
- ◆ 4 月 7 日委託專業廠商(兆鼎檢驗科技有限公司)完成本所「109 年度作業環境監測」之上半年度監測作業，已依規定於 45 天內提出監測報告。本案計有化工組、燃材組、化學組、同位素組、物理組等 5 個單位提出有機溶劑及特定化學物質等 27 種之作業環境監測需求，上半年監測共 88 點；另工程組、秘書室等 2 個單位提出辦公室二氫化碳監測需求，上半年監測共 30 點。監測報告於 5 月 18 日函送各相關單位並公告於所內網頁，監測結果均符合法規標準。
- ◆ 109 年度上半年「自衛消防編組訓練」、「消防防災編組(油槽)訓練」已於 4 月 13~24 日期間完成，各單位(9 個功能組、秘書室、機械系統專案計畫、核管技支中心)已將「消防編組訓練成果」、「消防編組訓練腳本」及「簽到表」等電子檔傳送職安會彙整，職安會於 4 月 29 日彙整資料並透過桃園市政府消防局第四救災救護大隊線上系統提報，分別於 5 月 1、7 日獲同意核備。
- ◆ 5 月 18~27 日執行 109 年第 2 季安全衛生及消防安全業務稽查，本次稽查重點為各單位是否先行自主預檢(含危害性化學品檢點)、滅火器是否定期檢查並記錄、警報設備及避難逃生設備功能是否正常等，共稽查 9 個單位(8 個功能組、機械系統專案計畫)不含核工組；針對不符規定事項，除小部分需工程改善事項尚持續追蹤改善外，所提出之應改善事項均已完成改善。
- ◆ 本所委託專業廠商執行 109 年度消防安全設備檢測及申報之購案(採購案號 NL1090045)由嘉緯防災科技有限公司得標承作，108 年 12 月 26 日簽約、履約期限 109 年 5 月 25 日，解約日 109 年 5 月 26 日；並於 109 年 6 月 16 日重新辦理開標，由聯慶機電得標承作(採購案號 NL1090652)、履約期限 109 年 10 月 15 日。【提醒】各單位若有發現消防安全設備異常情形，請先洽開口合約廠商辦理維修。
- ◆ 4 月 15 日原能會輻防處高副處長率員蒞所執行 2 項輻射作業場所安全檢查，(1)第 1 項同位素組「Ar-41 排放異常事件」：4 月 20 日原能會來函請本所修訂及補充檢討報告內容，本所於 5 月 20 日函復原能會；5 月 29 日輻防處再來函提出 3 點意見，本所於 6 月 3 日函復，6 月 10 日原能會同意備查。另要求本所持續改善精進，務必在確保人員及環境安全之前提下進行迴旋加速器之正常運轉，原能會將列入未來蒞所執行輻射安全檢查重點。(2)第 2 項物理組「高密度電漿聚焦試運轉計畫案」：4 月 17 日原能會以電子郵件通知同意本案，並要求本所於試運轉開始前告知原能會。本所已通知原能會，預計於 7 月 1 日開始試運轉。
- ◆ 4 月 22 日原能會輻防處蒞所進行保物組「密封放射性物質許可證」(物字第 1102026 號、物字第 1102888 號)換照前現場檢查，順利完成換照。

- ◆ 5月7日接獲原能會來電要求，職安會配合提供近五年(104~108年)本所焚化爐(018館)之放射性氣體排放及民眾接受輻射劑量評估等資料。
- ◆ 因本所人事異動，依「輻射防護管理組織及輻射防護人員設置標準」第13條規定，辦理本所輻射防護管理組織輻射防護人員異動申請，5月14日獲原能會同意備查。
- ◆ 5月20~27日職安會執行109年第2季輻射防護業務稽查，共稽查4個單位(燃材組、化工組、同位素組、工程組)；職安會於稽查後會議與受稽單位溝通並逐項說明稽查意見，稽查報告已陳核，稽查發現有缺失者均已改善完成。
- ◆ 5月22日職安會派員參加第十七屆第1次游離輻射安全諮詢會線上視訊會議，議題內容為「因應COVID-19(武漢肺炎)之輻射防護管制作為」。
- ◆ 5月26日陳報原能會「核能研究所109年第1季輻射安全季報」，6月4日獲原能會同意備查。
- ◆ 6月3日原能會幅防處進行「非密封放射性物質許可證」(物字第2100078號)換照前現場檢查，順利完成換照。
- ◆ 6月8~12日執行109年上半年本所所區環境輻射巡測，結果均符合監測區輻射劑量率標準。
- ◆ 3月30日函復物管局，提送本所「放射性廢棄物貯放場所管理規劃方案」第1次審查意見回復說明及修訂版，經該局審查後，於5月4日(物一字第1090001209號)來函同意備查。
- ◆ 4月1日完成申報本所109年第1季土壤及地下水污染整治費申繳作業，因期間未清理相關廢棄物，故無須繳納費用。
- ◆ 4月1日函文物管局，提報本所109年第1季「核能研究所核物料設施管制事項追蹤表」；4月16日物管局函復，原管制項目工程組1-012、1-013、1-014、化工組2-001、2-022及職安會4-007同意結案，其他各項目持續追蹤管制，另新增1項管制項目(化工組2-024)，並要求本所於7月10日前提報109年第2季之辦理情形。
- ◆ 4月10日函復物管局，提送本所「放射性廢棄物數量及型態評估報告」第一次審查意見回復說明及修訂版；經該局審查後，於5月13日來函並要求本所於7月13日前回復第二次審查意見，復經該局第二次審查後，於6月16日(物一字第1090001623號)來函同意備查。
- ◆ 4月24日，秘書室產出之有害事業廢棄物—其他腐蝕性事業廢棄物混合物(廢棄物代碼：C-0299)0.710公噸，委託專業廠商(青新環境工程股份有限公司)清除，運至日友環保科技公司彰濱資源回收處理廠處理；履約管理單位依規定派員跟車，確認廢棄物安全入廠，職安會亦上網查核廠商遞送之三聯單，確認內容無誤。
- ◆ 本年度有害事業廢棄物(廢棄物代碼：B-0399、C-0124、C-0299、C-0399)總計1.25公噸，由同位素組統籌提出購案申請，並由專業廠商(青新環境工程公司)得標，於5月7日至所執行清運，由履約管理單位派員隨車陪同運至日友環保科技公司彰濱資源回收處理廠處理，職安會亦完成網路申報及確認遞送三聯單。

- ◆ 5月18日函文物管局，提送本所執行放射性物料設施年度防颱、防汛檢查之「颱風前檢查紀錄及處理結果」。
- ◆ 本年度一般事業廢棄物(廢棄物代碼 D-0299、D-2499)總計 1.12 公噸，由同位素組統籌辦理購案申請，委託專業廠商(鼎壘環保科技公司)於 5 月 19 日清運至桃園市新屋區鼎立環保工程公司處理廠；履約管理單位依規定派員跟車，確認廢棄物安全入廠，職安會亦完成網路申報及確認遞送三聯單。
- ◆ 5月21日，核儀組產出之有害事業廢棄物 (廢棄物代碼 C-0119：其他含有毒重金屬且超過溶出標準之混合廢棄物)24.4 公斤，委託專業廠商(青新環境工程股份有限公司)清運至日友環保科技公司彰濱資源回收處理廠；履約管理單位依規定派員跟車，確認廢棄物安全入廠，職安會亦完成網路申報及確認遞送三聯單。
- ◆ 5月27~29日執行109年第2季放射性物料管理定期稽查，共稽查3個單位(化工組、工程組、燃材組)，職安會已彙整完成稽查報告陳核，提列8項應改善事項及4項建議事項，除化工組焚化爐電加熱器預計6月30日前更新及工程組污染廢油換桶預計8月31日前完成，餘應改善及建議事項皆改善完成或提出說明，將持續追蹤其辦理情形。
- ◆ 4月8日於「勞工健康保護管理報備資訊網」填報本所異動勞工健康服務護理人員備查資料，並於4月9日獲桃園市政府勞動檢查處同意備查。

## 法令公告修訂

- ◆ 總統華總一義字第 10900063571 號令修正公布「勞動檢查法」第 3、4、7、33、35 條條文。(109.06.10)
- ◆ 環保署修正「固定污染源空氣污染物連續自動監測設施管理辦法」。(109.04.08)
- ◆ 環保署修正「空氣污染防治法施行細則」。(109.04.21)
- ◆ 環保署訂定「毒性及關注化學物質聯防組織設立計畫作業辦法」。(109.04.30)
- ◆ 環保署修正公告「毒性化學物質專業技術管理人員設置申請案等四類申請案件之處理期間」，名稱並修正為「毒性及關注化學物質專業技術管理人員設置申請案等四類申請案件處理期間」，並自即日生效。(109.05.26)
- ◆ 環保署修正「公私場所違反空氣污染防治法應處罰鍰額度裁罰準則」，並修正名稱為「公私場所固定污染源違反空氣污染防治法應處罰鍰額度裁罰準則」。(109.06.10)
- ◆ 環保署修正「改造或汰換鍋爐補助辦法」。(109.06.11)

## 活動訊息輯要

- ◆ 4月 17 日原能會公告「為因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，原應於 109 年度辦理輻射防護認可證書、輻射安全證書、高強度輻射設施運轉人員證書或放射性物質生產設施運轉人員證書屆期換發者，如因無法取得足夠之繼續教育積分辦理證書更新者，得延至 110 年 3 月 31 日前提出換發申請，原證書效期展延至本會准予換發之日為止。」
- ◆ 5 月 28 日原能會更新「行政院原子能委員會認可之輻射防護偵測業務機構名單」。
- ◆ 6 月 1 日原能會更新「放射性物質與可發生游離輻射設備銷售服務業者名單」。
- ◆ 6 月 8 日原能會公布「109 年第 1 次輻射防護專業測驗與輻射安全證書測驗及格人員名單」。
- ◆ 6 月 9 日原能會更新「行政院原子能委員會認可之輻射偵檢作業鋼鐵業機構名單」。
- ◆ 因 COVID-19(武漢肺炎)疫情影響，本年度健康檢查為醫院到所假 061 館活動中心籃球場辦理巡迴檢查。健檢日期為 6 月 22 日(一)~6 月 24 日(三)、6 月 30 日(二)~7 月 2 日(四)、7 月 13 日(一)~7 月 17 日(五)，共計 11 日，相關檢查注意事項已公告於所內網頁。

# 職安衛教宣導

## ◆防疫期間亂丟口罩加重處罰，最重罰 6 千

COVID-19(武漢肺炎)疫情持續延燒，民眾普遍都會戴上口罩保護自己。但近來各縣市陸續發現亂丟口罩的情形，環保署呼籲，民眾使用後口罩是一般垃圾，應丟入垃圾桶並妥善收集後，交給垃圾車處理。

民眾如亂丟使用後口罩屬違反「廢棄物清理法」第 27 條規定行為，尤其目前為防疫期間，考量環境污染及健康影響，依照「違反廢棄物清理法罰鍰額度裁罰準則」加重認定污染及危害程度，該署已通函地方環保機關，經查獲亂丟口罩情形者，第 1 次將處罰 3,600 元，第 2 次以上將按次重罰 6,000 元，以遏阻此一違法行為。

另易遭亂丟口罩地點（如醫院、捷運站、火車站、高鐵站，以及客運站出口等）之管理單位，亦應負起轄管範圍環境清潔之責任，倘經環保機關發現管理不善，將依違反「廢棄物清理法」第 11 條規定，處以 1,200 元以上 6,000 元以下之罰鍰。(資料來源：行政院環境保護署環管處)

## ◆還我河川本色-應用生物菌劑降低化學肥料使用及非點源污染

為呼應歐洲綠色新政「農田到餐桌 (Farm to Fork)」，減少化學農藥、化學肥料與抗生素使用，環保署籲請農民以綠色防治技術減少化學肥料及農藥使用，可降低水體污染，提升水庫水質。

環保署表示，肥料或農藥過量使用是水體的農業非點源污染之一。根據研究，施用的肥料僅有 20-50% 被作物吸收，過量之化學肥料及農藥，使得水中藻類大量繁殖。尤其營養鹽氮及磷的污染，造成水庫及水源的優養化；殺蟲劑、殺草劑等物質，對水生物造成急性或慢性之毒性。

環保署說明農業非點源污染控制措施，主要係採行源頭控制及結構性 BMP 設施為主，其中結構性 BMP 設施如設置人工溼地、草溝、草帶、多層複合濾料淨化系統(MSL)等，雖可截流初期暴雨，減緩肥料及農藥進入水體，但仍應從源頭控制措施著手，減少肥料及農藥之使用，始能有效降低污染。

生物菌劑環境友善度高，能提高肥料之利用率及土壤的肥力，從而降低對化學肥料的依賴。國內已有生物菌劑應用於有機農業中案例，例如貞心有機農場的四季檸檬、彩虹玉生態農場的火龍果、潛水教練的芭樂園及傳奇教育休閒農場的蓮霧等案例，施用生物菌劑伴部分肥料後，不僅減少肥料使用量，也節省肥料及

農藥支出費用且作物品質更佳，產量也大幅增，總體收益亦增加很多，對於水體及水庫水質保護有不少助益。以石門水庫為例，如推廣普及率能達 80%，就有機會從現在水質優養程度之普養轉為貧養。(資料來源：行政院環境保護署水保處)

#### ►環保署再次修正發布「固定污染源空氣污染物連續自動監測設施管理辦法」

為持續強化固定污染源連續自動監測設施(CEMS)監測管理制度，環保署於109年4月8日再次修正發布「固定污染源空氣污染物連續自動監測設施管理辦法」（以下簡稱本辦法），提升監測數據之品質與可靠度，強化查核管制措施，俾使污染源管控及監測管理制度更臻完善。

本次修正重點如下：

- 一、新增廢氣燃燒塔性能規範及連線傳輸格式，俾使公私場所參照依循。
- 二、新增DAHS系統應經中央主管機關認可之第三方審查機構。
- 三、提升監測數據查核管制措施，新增訊號平行比對測試程序。
- 四、針對公私場所申報不實且涉及刑責經判決確定或符合情節重大者，規範其監測設施應每2年送第三方認證或驗證單位進行審查。
- 五、落實全時監測管理制度，並給予公私場所每月一定時數執行校正、維護與保養所需時間。
- 六、新增空氣污染物減量達一定規定條件者，得以其他可證明同等處理成效之替代監測方案執行。
- 七、新增公私場所應傳輸每分鐘原始數據之規定，並增修訂15分鐘與1小時監測數據紀錄值之計算原則、量測範圍、全幅值、無效與遺失數據之替代計算規定。
- 八、擴增起火、停車、歲修、停工與維護等狀態碼，以及註記優先順序與應檢附證明文件之相關規定。

有關本次修正發布相關資料請參閱環保署新聞專區下載附加檔案([https://enews.epa.gov.tw/enews/fact\\_index.asp](https://enews.epa.gov.tw/enews/fact_index.asp))。(資料來源：行政院環境保護署空保處)

#### ►第2屆「綠色化學應用及創新獎」開跑，歡迎各界踴躍參選，爭取綠色化學榮耀

行政院環境保護署為鼓勵各界持續朝向綠色化學之低污染、低毒性替代品創新研發、減少毒化物應用、落實危害預防管理、強化緊急災變能力及推廣綠色化學教育，辦理第2屆「綠色化學應用及創新獎」，活動報名及收件自本(109)年4

月 27 日至 8 月 14 日止，活動詳情、報名填寫等相關資訊，請至綠色化學應用及創新獎項網站 (<https://topic.epa.gov.tw/gcai>) 查詢下載，歡迎各界踴躍參選，爭取綠色化學榮耀。

本獎項係依據「毒性及關注化學物質管理法」第 72 條及「毒性及關注化學物質運作獎勵辦法」規定辦理，自 107 年起每 2 年舉辦 1 次。本次將選出團體組 15 名及個人組 10 名，團體組區分為「綠色化學教育類」、「綠色安全替代類」、「化學物質管理類」、「災害防救整備類」及「其他」等 5 類；個人組除前述類別外，並增加「終身成就類」，以鼓勵終身致力於綠色化學領域之個人。

環保署化學局表示，參選者均可依據其亮點事蹟報名參選，爭取國內推動綠色化學的榮譽獎項，獲獎單位（者）將頒發獎座公開表揚，個人組並另提供每人新臺幣 5 萬元獎金或等值商品以茲獎勵，並透過「績優事蹟實錄」，提升獲獎企業形象及對個人的肯定。(資料來源：行政院環境保護署毒物及化學物質局)

#### ►環保署修正發布「空氣污染防治法施行細則」

環保署於 109 年 4 月 21 日修正發布「空氣污染防治法施行細則」（以下簡稱本細則），本次是配合 107 年 8 月 1 日修正公布的空氣污染防治法（以下簡稱空污法）及參考歷年解釋與實務運作情形而進行修正，補充解釋空污法相關規定，使規範事項更加明確，以利於主管機關執行及業者遵循。

環保署表示，本細則修正重點包括新增中央主管機關訂定的空氣污染防治方案內容應包含的項目，配合新訂定「空氣品質監測站設置及監測準則」、「空氣污染突發事故緊急應變措施計畫及警告通知作業辦法」及新修正「違反空氣污染防治法按次處罰通知限期改善補正或申報執行準則」等空污法子法已規範項目，刪除原於本細則重複規範內容；另明定地方主管機關得依空污法第 20 條第 2 項規定加嚴有害空氣污染物排放標準，但不包含有害空氣污染物的排放限值，以使涉及刑罰處罰有一致性標準，此外亦明定違反空污法規定的罰鍰 30% 納入空氣污染防治基金等。

本細則修正發布的相關資料，請參閱環保署新聞專區下載附加檔案 ([https://enews.epa.gov.tw/enews/fact\\_index.asp](https://enews.epa.gov.tw/enews/fact_index.asp))。(資料來源：行政院環境保護署空保處)

## ►杜絕高噪音車輛 環保署多管齊下 維護環境安寧

針對近日媒體報導查處高噪音車輛擾寧問題一節，環保署表示，為強化管制高噪音車輛，該署已陸續推動「源頭」排氣管認證、「使用端」雲端防再改標籤及「末端」環警監大執法等三面向管制策略，結合中央與地方管制量能，多管齊下以達全面防制效果，還給民眾一個安寧的環境。

環保署特參考歐盟及日本排氣管認證機制(E-Mark、JASMA)，自 108 年起實施「改裝排氣管噪音認證」；另一方面自 107 年起與地方政府環保局攜手推動「防止噪音檢驗合格車輛改回原改裝排氣管措施」，經環保局路邊攔查或透過影像辨識，如不符再改者即逕採行為罰裁處新臺幣 3 千元。

在末端管制部分，環保署持續與警政、監理及各地方政府環保局合作，積極辦理環警監聯合稽查工作，環保署呼籲，體驗駕駛樂趣的同時，應共同維護環境的安寧，尤其在住宅地區、醫院、學校等周圍區域，切勿刻意拉高轉速製造噪音擾寧，該署將持續偕同中央與地方政府加強各項管制措施，請車主勿存僥倖心態，以免受罰得不償失。(資料來源：行政院環境保護署空保處)



## ►抗疫情調補貼守護資收最前線

因應嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19，武漢肺炎）疫情蔓延，環保署為穩定回收處理體系的運作，及加大對第一線資源回收業及回收個體業者（下簡稱資收個體業者）的照顧，自 109 年 5 月 1 日起提高廢塑膠容器及廢紙餐具回收清除處理補貼費率與「資收關懷計畫」中資收個體業者回收補貼金額。

本次補貼費率調幅依各材質處理廠市場收購價格降幅，分別提高 11% 至 21% 不等，並自 109 年 5 月 1 日起至 109 年 10 月 31 日止，預計增加補貼經費約 9,330 萬元。另，109 年持續推動的「資收關懷計畫」，以高於回收市場價格向資收個體業者收購，給予每人每月上限 3,500 元的補助，因應疫情，亦自 109 年 5 月 1 日起至 110 年 6 月 30 日止，補助上限提高至每人每月 5,000 元，預計今年投入經費 8,500 萬元。

環保署呼籲，民眾使用後的廢容器仍應做好回收工作，尤其是紙餐具在回收時，若能順手作好去除菜渣，以衛生紙簡單擦拭，再加以「清理、分類、堆疊」等步驟，可讓第一線資源回收業及個體業者更方便回收。(資料來源：行政院環境保護署回收基管會)

#### ◆ 強化儲槽預防管理 環署預告擴大業別及貯存物質管理

環保署為全面強化管理，整合增修地上及地下儲槽污染預防管理法規，如：設置防溢堤、管線二次阻隔層及底部鋪面等設施，預防洩漏至環境。也規範業者定期透過儲槽液面量測及地下水監測井等設備，監測及申報儲槽動態及地下環境。該草案已於 109 年 5 月 12 日預告，預計於 110 年 1 月 1 日施行，歡迎各界於刊登公告次日起 60 日內提供意見或修正建議。本次修正重點如下：

- 一、增訂貯存設施之地上儲槽系統及貯存容器等定義，並完備設置之申請程序。
- 二、配合現行地下水污染管制標準，明訂地下水監測之監測項目。
- 三、為一致化管理，修正地下儲槽系統監測紀錄保存期限為 3 年等相關文字。
- 四、增訂地上儲槽系統及貯存容器巡查檢視規定。
- 五、增訂地上儲槽系統分級監測方式、定期申報、紀錄保存、應變處理、備足預防疏漏污染器材及物品等規定。
- 六、針對 110 年 1 月 1 日修正施行前之既設業者，增訂 6 個月內陳報主管機關及於 2 年內改善完畢。

另外，整合指定物質之公告內容，新增燃料油、廢油等油品及符合土壤及地下水污染管制項目之有機物，共 37 種指定物質，以加強水體污染預防。(資料來源：行政院環境保護署土污基管會)

## ◆ 關懷資收個體戶每人每月 5,000 元 實際從事資收者都是照顧對象

環保署自 109 年 5 月 1 日起，因疫情一般回收物價格下滑，為穩定回收體系，也照顧有需要的人，將資源回收個體戶撿拾資收物每月最高補助限額由 3,500 元提高到 5,000 元。

個體戶將撿到的應回收廢棄物交給清潔隊，即可依重（數）量計價獲得補助。而在疫情期间，環保署體認到資收個體戶收入一定會受影響，因此以優於回收市場的價格，如廢紙容器補助單價為 18 元/公斤，高於市場價格 1.4 元/公斤；廢玻璃容器補助單價 7 元/公斤，高於市場價格 0.5 元/公斤；廢鍵盤補助單價 30 元/個，高於市場價格約 1 元/個。資收個體戶可以多樣化項目來組合收集，獲得每人每月最高 5,000 元補助。

環保署說只要實際回收資源物的民眾，並向各地方環保機關登記列冊的資收個體戶，均可參加資收關懷計畫。有需要民眾可就近向環保機關洽詢如何參加，及瞭解資收關懷計畫的相關內容，既能幫助環境維護及提高回收成效外，更可提高收入照顧自身生活。(資料來源：行政院環境保護署回收基管會)

## 衛生保健知識（資料轉摘自衛生福利部國民健康署）

►國內疫情處於低點，仍須保持良好個人衛生習慣，加強防蚊滅鼠措施

依據疾管署監測資料顯示，5月31日至6月6日國內類流感及腸病毒就診人次較去(2019)年同期分別下降71.1%及88.2%；其他呼吸道傳染病，如：麻疹、侵襲性肺炎鏈球菌感染症、德國麻疹、百日咳等確診病例數較去年同期下降39%至100%；蟲媒傳染病，如：日本腦炎、恙蟲病、登革熱確診病例數也較去年同期下降43%至100%，推測是因為民眾落實戴口罩、勤洗手及保持社交距離等防疫措施，加上邊境管制政策，除了阻絕武漢肺炎傳播外，也同時預防感染其他傳染病。

疾管署進一步指出，較上述傳染病趨勢不同的是漢他病毒出血熱病例，今年累計5例，較2016至2019年同期(分別為3、0、1、0例)為高；病例居住地分別為南部3例、北部2例；自2010年以來累計19例，以男性12例(佔63%)為多，年齡以40歲以上15例(佔79%)為多。提醒民眾除了手部衛生及咳嗽禮節外，也應落實「不讓鼠來、不讓鼠住、不讓鼠吃」措施，隨時做好環境清理。如發現鼠類排泄物時，應佩戴口罩、橡膠手套及打開門窗，並以稀釋漂白水(100cc市售漂白水+1公升清水)潑灑於可能被污染的環境，待消毒作用30分鐘後再清理。

疾管署再次呼籲，國內整體疫情雖處於低點，但民眾平時仍應落實正確勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節及生病在家休息等良好個人衛生習慣，並應做好環境整頓，加強巡、倒、清、刷，以降低疫情傳播的風險；如有不適症狀應儘速就醫，並告知醫師旅遊接觸史，以利及時診斷治療及通報。

## 咳嗽禮節與 手部衛生

防範流感，請落實  
咳嗽禮節與手部衛生

手部衛生：

- 拱手取代握手
- 用肥皂勤洗手
- 咳嗽用手帕掩口鼻
- 雙手不碰觸眼口鼻



# 正確勤洗手

## 保護你我他

濕洗手40~60秒

先用水沾濕雙手後，使用肥皂或洗手乳，  
再進行洗手七步驟：



1. 搓手心



2. 搓手背



3. 搓指縫



4. 搓指背



5. 搓大拇指和虎口



6. 搓指尖



7. 沖乾淨並擦乾



記得擦手紙要丟到垃圾桶喔！

# 樂活防疫 健康生活

# 防疫

# 新生活運動

# 開始！

防疫大使  
世大運金牌桌球選手

江秉傑

## 防疫新生活要領

- 1 養成戴口罩習慣
- 2 用肥皂勤洗手
- 3 保持社交距離，  
室內1.5公尺·戶外1公尺
- 4 預先查詢，  
避開人群擁擠時段
- 5 進場量測體溫
- 6 餐桌增設隔板

## ►2 成肝癌與生活習慣有關 聰明吃 快樂動 跟脂肪肝說掰掰！

脂肪肝是我國僅次於B、C型肝炎的肝病，根據106年癌症登記資料顯示，約有2成民眾罹患肝癌並非因罹患B、C型肝炎，而是與脂肪肝或酒精性肝炎有關。一般人常輕忽脂肪肝對身體的影響，其實脂肪肝有可能引起肝硬化甚至肝癌。最常見造成脂肪肝的原因，包括肥胖、高血脂、過度飲酒、糖尿病控制不良，都可能造成脂肪肝，因為脂肪肝沒有症狀，讓人難以察覺，忽視它則可能造成脂肪性肝炎、纖維化、肝硬化最後導致肝癌。

### ■均衡飲食 規律運動 可幫助改善脂肪肝

世界衛生組織（WHO）指出「肥胖是一種慢性疾病」，呼籲重視肥胖對健康的危害。相較於健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群(如脂肪肝)及血脂異常的風險超過3倍，而發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有2倍風險；「喝酒」也會提高罹癌風險，包括口腔癌、鼻咽癌等頭頸部癌症，以及食道癌、肝癌、乳癌等，即便是少量飲酒，得到癌症的機會為不喝酒的1.26倍，過量飲酒甚至會高達5.13倍。國際癌症研究機構（IARC）已將酒精列為一級致癌物。

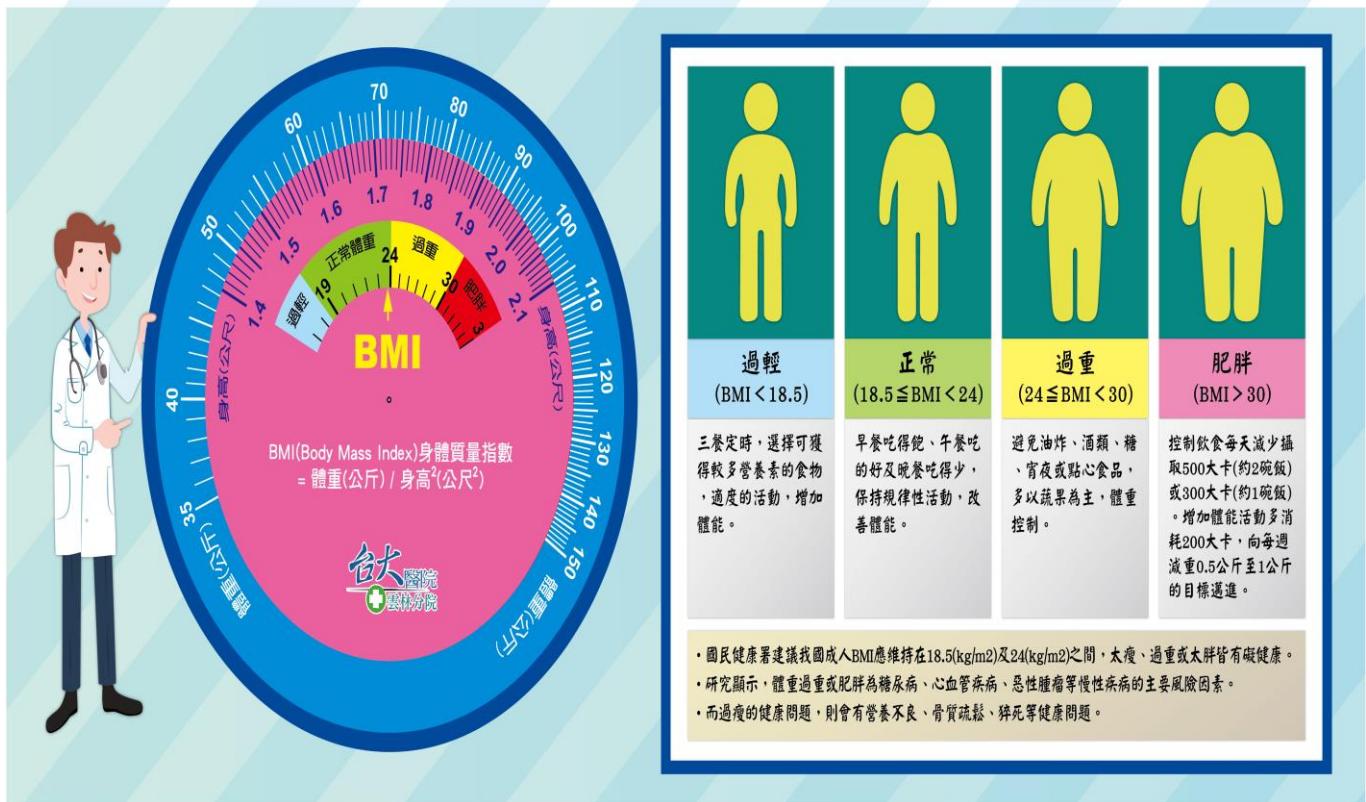
目前脂肪肝雖沒有有效的治療藥物，但改善脂肪肝可從日常生活做起，最有效的治療方法是培養良好生活習慣，即均衡飲食及每週至少150分鐘中等強度的規律運動；培養正確飲食觀念，也是消除脂肪肝的重要關鍵，正確飲食概念可參考國民健康署「我的餐盤」口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。國民健康署提醒您，平常只要落實均衡飲食及規律運動，就有助改善脂肪肝。

48歲的陳先生於前幾年公司體檢的腹部超音波都發現有中度脂肪肝，及偏高的肝功能及血糖。由於喜歡吃甜食又少運動，近幾年體重增加到80公斤。去年初某次就醫確診了第二型糖尿病，醫師請他減重，調整飲食，增加運動以及開始服用控制糖尿病的藥物。他下定決心，很努力的改善飲食及生活習慣，每天固定慢跑或快走一小時，今年體重減少了10公斤，血糖值改善了，超音波也已經沒有脂肪肝，且肝功能完全正常了。

### ■規律運動 減少脂肪肝

有氧運動也可幫助減少肝臟中的脂肪，近期的研究也指出，體重減輕5-10%就可以改善肝臟內脂肪肝的程度，並減少肝纖維化。國民健康署呼籲民眾減重有訣竅—「聰明吃 快樂動 天天量體重」，且針對各個年齡階段設計了身體活動指引，讓大家身體健康動起來，對抗脂肪肝，更多資訊可至國民健康署健康九九網站<https://health99.hpa.gov.tw/>(首頁/找教材/多媒體或手冊)下載使用。

# 體重降下去 健康升上來



## ►非冬季限定 夏季輕忽也傷「心」

夏至將至，除了要預防中暑外，有高血壓或心血管疾病的民眾，如果發生胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等症狀，可能是心臟病徵兆，另更年期女性可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，千萬不可掉以輕心，務必迅速離開高溫的環境、設法降低自身體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搧風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。而進出冷氣房時，因冷熱溫差較大，亦會增加心臟血管負擔，不能輕忽。

## ■天氣太熱易傷「心」 中暑別輕忽

心臟病是國人第二號殺手，平均每 24 分鐘就有 1 人死於心臟病，缺乏規律運動、不健康飲食所引起的三高（高血壓、高血糖及高血脂）、過重或肥胖、吸菸及過量飲酒等問題，都是心血管疾病的主要危險因子。雖然天氣冷對於心臟血管傷害較為明顯，但是高溫對人體的危害也不容小覷。心臟學會黃瑞仁理事長指出，因氣溫升高，人體血管擴張，再加上夏天流汗，身體水分蒸發讓血液變得濃稠，容易出現冠狀動脈堵塞，嚴重時恐會導致心肌梗塞，而脫水現象也會讓心跳加速，容易引發心律不整或心臟衰竭。美國心臟協會呼籲心臟病患者、50 歲以上及體重過重的民眾，應特別注意熱對身體造成的傷害，在中午至下午 3 點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡、在陰涼處適當休息以避免熱傷害，並多補充水分，遵循醫囑服藥。

## ■夏季護心行動 從日常生活做起

國民健康署教你在炎炎夏日該如何護心！王英偉署長強調預防心血管疾病的王道，就是將「護心行動」落實於日常生活中，保持健康飲食，適量多次飲水、規律運動、向菸說不、定期健檢、控制三高：定期量血壓及血糖，遵照醫師處方服藥並定期回診追蹤，切勿自行依症狀調整藥量或停藥。自己對健康多一分注意，就是預防疾病最重要關鍵！

# 常見職災資訊分享及防災建議

(資料轉摘自臺北市勞動安心電子報)

## ►【從事吐司整型機清理發生被機器捲夾致傷災害】

### ■災害發生經過

- (一) 民國 109 年 3 月 16 日，臺北市內湖區○路○段○號，○○食品公司(內湖店)。
- (二) ○○食品公司勞工劉罹災者 109 年 3 月 16 日被派至內湖店支援，約 15 時 30 分劉罹災者做完捲吐司工作後，接著要清理吐司整型機，忽然劉罹災者大叫，蔡員聽到立即前往查看，發現劉罹災者右手中指、無名指及小指被捲入機器滾桶內，蔡員立刻斷電並轉鬆吐司整型機滾筒間距螺絲，使劉罹災者可以自行抽離。
- (三) 經救護車送至內湖三軍總醫院治療，用鋼釘固定無名指及包紮傷口處後留院觀察，直至翌日(17 日)中午約 13 時許出院休養。

### ■原因分析：

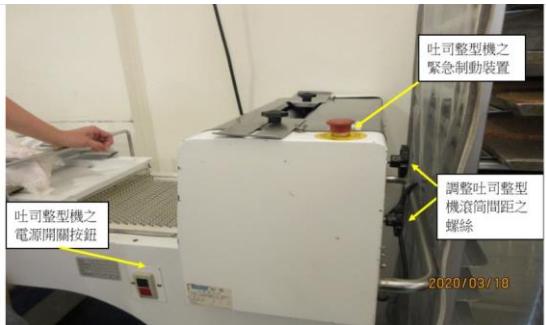
- (一) 直接原因：被夾、被捲。
- (二) 間接原因：對於吐司整型機械之清掃、修理或調整有導致危害勞工之虞者，未停止相關機械運轉。
- (三) 基本原因：
  - 1.未依規定設置職業安全衛生業務主管。
  - 2.未依規定訂定自動檢查計畫實施自動檢查。
  - 3.未依規定會同勞工代表訂定適合需要之安全衛生工作守則。
  - 4.未對新僱勞工或在職勞工使其接受一般安全衛生教育訓練。
  - 5.未依規定設置急救人員辦理急救事宜。

### ■災害預防對策：

- (一) 對於機械之掃除、上油、檢查、修理或調整有導致危害勞工之虞者，應停止相關機械運轉及送料。(職業安全衛生設施規則第 57 條第 1 項暨職業安全衛生法第 6 條第 1 項)。
- (二) 事業單位應參照工作場所大小、分布、危險狀況與勞工人數，備置足夠急救藥品及器材，並置急救人員辦理急救事宜。(勞工健康保護規則第 9 條第 1 項暨職業安全衛生法第 6 條第 2 項)。
- (三) 職業安全衛生管理辦法第 2 條所定事業之雇主應依附表二之規模，置職業安全衛生業務主管及管理人員。(職業安全衛生管理辦法第 3 條第 1 項暨職業安全衛生法第 23 條第 1 項)。
- (四) 雇主依第 13 條至第 63 條規定實施之自動檢查，應訂定自動檢查計畫。(職

業安全衛生管理辦法第 79 條暨職業安全衛生法第 23 條第 1 項)。

- (五) 雇主對新僱勞工或在職勞工於變更工作前，應使其接受適於各該工作必要之一般安全衛生教育訓練。(職業安全衛生教育訓練規則第 16 條第 1 項暨職業安全衛生法第 32 條第 1 項)。
- (六) 雇主應依本法及有關規定會同勞工代表訂定適合其需要之安全衛生工作守則，報經勞動檢查機構備查後，公告實施。(職業安全衛生法第 34 條第 1 項)。



吐司整型機設有電源開關、緊急制動裝置及調整滾筒間距螺絲相片



被吐司整型機滾筒捲夾之處所

## ►【從事水電作業發生墜落受傷災害】

### ■災害發生經過

- (一) 民國 109 年 4 月 7 日下午 1 時 50 分，臺北市北投區三○街○段○號，浩○工程行。
- (二) 浩○工程行承攬○○新建工程之水電作業，當日(109 年 4 月 7 日)下午 1 時 50 分，張罹災者於工地 1 樓使用高度超過 2 公尺之合梯進行水電拉線，作業時跨坐於合梯上，因身體移動以致重心不穩自合梯上墜落地面，造成張罹災者右手及左腳骨折受傷。

### ■原因分析：

- (一) 直接原因：墜落。
- (二) 間接原因：使用超過 2 公尺以上合梯進行高處作業。
- (三) 基本原因：
- 1.雇主未依規模訂定職業安全衛生管理計畫。
  - 2.雇主使勞工從事營造作業時，未使該勞工就其作業有關事項實施檢點。
  - 3.雇主未依本法及相關規定會同勞工代表訂定適合其需要之安全衛生工作守則，報經勞動檢查機構備查後，公告實施。
  - 4.雇主對新僱勞工或在職勞工於變更工作前，未使其接受適於各該工作必要之一般安全衛生教育訓練。
  - 5.原事業單位與承攬人分別僱用勞工共同作業時，對於承攬人從事高度 2 公尺以上之水電作業，未確實巡視、實施連繫與調整其工作場所必要之安全防護

設施，未指導及協助相關承攬事業間之安全衛生教育。

#### 灾害預防對策：

- (一) 對於在高度在 2 公尺以上之處所進行作業，勞工有墜落之虞者，應以架設施工架或其他方法設置工作台。(職業安全衛生設施規則第 225 條第 1 項暨職業安全衛生法第 6 條第 1 項)。
- (二) 雇主應依規模訂定職業安全衛生管理計畫。(職業安全衛生管理辦法第 12 條之 1 第 1 項第 6 款暨職業安全衛生法第 23 條第 1 項)。
- (三) 雇主使勞工從事營造作業時，應就規定事項，使該勞工就其作業有關事項實施檢點。(職業安全衛生管理辦法第 67 條第 1 項暨職業安全衛生法第 23 條第 1 項)。
- (四) 事業單位與承攬人分別僱用勞工共同作業時，為防止職業災害，原事業單位應採取下列必要措施：二、工作之連繫與調整。三、工作場所之巡視。四、相關承攬事業間之安全衛生教育之指導及協助。(職業安全衛生法第 27 條第 1 項第 2、3、4 款)。
- (五) 雇主對新僱勞工或在職勞工於變更工作前，應使其接受適於各該工作必要之一般安全衛生教育訓練。(職業安全衛生教育訓練規則第 16 條第 1 項暨職業安全衛生法第 32 條第 1 項)。
- (六) 雇主應依本法及相關規定會同勞工代表訂定適合其需要之安全衛生工作守則，報經勞動檢查機構備查後，公告實施。(職業安全衛生法第 34 條第 1 項)。



吳罹災使用超過 2 公尺以上  
合梯進行高處作業而受傷



合梯高度超過 2 公尺

## ►【從事機械停車設備安裝配電作業發生墜落致死重大職災案】

### ■災害發生經過

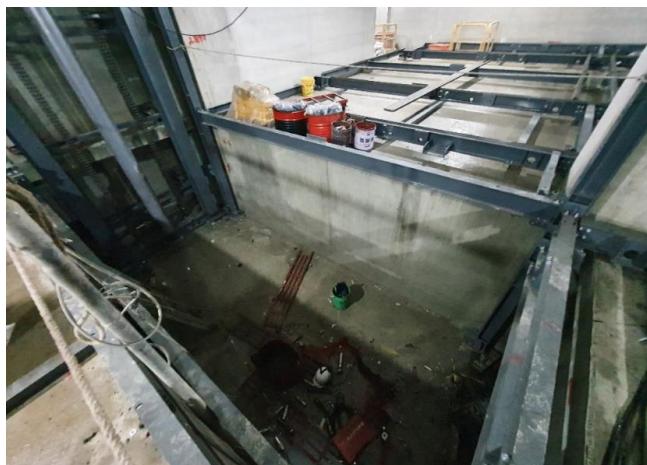
- (一) 民國 109 年 5 月 19 日，臺北市中正區羅斯福路○段○號，超○電器企業社。
- (二) 超○電器企業社負責人任罹災者單獨於 109 年 5 月 19 日當日至羅斯福路○段○號工地進行機械停車設備之配電作業，約 16 時 30 分許準備要下班離場時，疑因所攜帶器械較多不易由地下室攜帶至地面層離開，是以將器械放置在機械停車設備之車梯升降平台上且自身站於車梯升降平台上，欲操作該平台上升至地面離場，惟疑似因任罹災者操作該平台上升超過軌道上極限位置，致使平台脫出軌道由水平轉為垂直姿態，導致任罹災者墜落至地下室 B4 機坑內，送醫後不治死亡。
- (三) 台北市勞動檢查處當日接獲本台北市政府消防局電話通報後立即派員前往實施職災調查，現場並進行停工處分，隔日並續對工地相關廠商及人員進行後續調查。

### ■原因分析：

- (一) 直接原因：墜落。
- (二) 間接原因：
  1. 使用未經安裝完成且經建管機關檢查合格之機械停車設備進行載人載貨，且該機械停車設備之升降平台（車梯）設計非屬可搭載人員之形式。
  2. 單獨一人攜帶施工器械於地下室進行機械停車設備配電工程，無他人可照應連繫協助。
  3. 工地管理人員對於工地內從事各營造作業之相關人員，未確認其作業方法是否安全及是否確實使用必要之防護具。
- (三) 基本原因：
  1. 雇主對於高度二公尺以上之工作場所，勞工作業有墜落之虞者，未訂定墜落災害防止計畫，並採取適當墜落災害防止設施(如安全母索及安全帶等)。
  2. 原事業單位以其事業之一部分交付承攬時，應於事前告知該承攬人有關其事業工作環境、危害因素暨相關安全衛生規定應採取之措施。

### ■災害預防對策：

- (一) 雇主使勞工進行機械停車設備安裝作業時，應使其依照標準作業程序作業，並避免單獨一人施作。
- (二) 雇主使勞工進行機械停車設備安裝作業時，程序上應優先完成其安全裝置之安裝(如：升降極限開關等)，並注意其設計上之本質安全(如：軌道末端應閉合、設計供安裝維修人員使用之防墜掛點等)，避免安裝過程中發生災害。



人員與攜帶之器械墜落之情況至地下室  
B4 機坑



車梯升降平台上升脫出軌道呈現垂直之情形