

清潔隊臨場健康管理與促進服務

共通建議事項

壹、緣起

環境部環境管理署為了促進清潔隊員安全健康與福利，近年推動一系列清潔隊員職業安全衛生示範管理計畫。現場輔導清潔隊辦理職安管理或健康保護措施，實地訪查清潔隊作業等，協助清潔隊提升職業安全衛生管理措施。依據勞工健康保護規則第 3 條及第 4 條規定，視其規模及性質，未具特別危害健康作業之清潔隊 100 人以上者，應依規定僱用或特約醫護人員辦理勞工健康服務。因此，113 年度辦理清潔隊臨場健康服務。特針對未達 100 人之清潔隊，實際執行 35 場次，希冀藉由職業醫學專科醫生與勞工健康服務護理人員至清潔隊隊部，宣導勞工健康服務概念，並瞭解個別清潔隊現場作業危害，提供清潔隊主管與隊員勞工健康服務。

貳、建議事項

醫師及護理人員以健康診療輔導（含非人因性及人因性個人健康疾病與症狀）、勞工健康保護四大計畫及健康檢查、急救整備作為等項目予以執行。共通建議事項如下：

一、健康診療輔導

（一）非人因性個人健康疾病與症狀

累計 146 人次的健康諮詢中，前三大健康疾病與症狀為過重與肥胖、高血壓、高血脂，主要多為慢性疾病相關問題，與生活習慣、飲食、喝酒、年齡等相關，與工作內容較無直接關係。但均會對於工作有潛在影響，建議積極適當處置，避免影響工作。

1、身體質量指數(BMI)偏高，體重過重現象，建議應進行飲食調整與規律運動之減重改善作為。建議飲食減少精緻澱粉及增加新鮮蔬果或五穀米，並減少鹽類攝取。

2、建議針對三高，高血脂、高血糖與高血壓進行追蹤，並按照

醫囑定期用藥。

- 3、針對糖尿病患者，應維持定期追蹤，並按醫囑定期用藥。
- 4、針對心臟病患者，應維持定期追蹤，並按醫囑定期用藥。
- 5、肝功能異常與脂肪肝患者，應維持定期追蹤。
- 6、建議應戒煙與檳榔。
- 7、針對尿酸偏高與痛風患者建議應節制飲酒、含糖飲料、與高普林飲食。
- 8、針對腎結石患者建議多喝水與減少憋尿。
- 9、定期對主要健康危害疾病進行衛教。
- 10、針對心理上的症狀，建議赴身心科就診，確實瞭解與確認問題。

除前述建議外，職業醫學專科醫師針對戶外高氣溫作業，建議作業時應有衣著防護，應多喝水、補充電解質，可隨身準備鹽糖；針對皮膚因過熱潮濕引起之過敏等反應，建議至皮膚科就診。

(二)人因性個人健康疾病與症狀

累計 146 人次的健康諮詢中，前二項人因性個人健康疾病與症狀為背痛及肩頸痛。人因性骨骼肌肉疾病與症狀出現於清潔隊員中，主要落在上肢、肩頸、背部、腰部、肘與膝等部分，給予對應改善建議。

- 1、建議檢視作業中不良姿勢、負重、與震動，並進行動作或輔具改善。
- 2、針對作業過程中不良作業或負重姿勢進行改善，並透過定期教育訓練方式，矯正不良作業姿勢。
- 3、定期進行骨骼肌肉伸展衛教，包含有部背、下肢、上肢、肩頸、腿部、肘關節、膝關節等。
- 4、可加強肌力與核心肌群訓練，包含有背部、肩頸、大腿、肘

關節、膝關節核心肌群訓練，針對作業相對應之人因性症狀，加強對應肌群訓練，提升身體肌耐力。

- 5、隊部應確實評估，清潔隊員作業中是否出現過度負重，或重複性動作過於頻繁，針對作業動作與姿勢進行調整，針對已有相關疾病或症狀之隊員，應進行作業量上之調整，避免人因性症狀復發。
- 6、骨骼肌肉相關症狀若持續或惡化，建議應至復健科就診。
- 7、針對部分有上肢麻痛之人員，建議應至神經科接受檢查確認。
- 8、相關骨骼肌肉症狀明確持續，建議可至職業醫學門診，進一步評估之。

二、勞工健康保護四大計畫及健康檢查

勞工健康保護四大計畫為母性健康保護計畫、人因性危害預防計畫、執行職務遭受不法侵害預防計畫及異常工作負荷促發疾病預防計畫。清潔隊人數未達職業安全衛生法規定規模者，雖無訂定計畫之要求，仍應採取預防措施，並保留執行紀錄或文件，建議如下：

- (一)部分隊部雖有四大計畫，並無實際實行紀錄。
- (二)僅進行部分四大計畫，在執行上缺乏理解與執行力。
- (三)健康檢查多按法規或優於法規期限辦理之，應注意年滿 65 歲以上勞工應每年健康檢查一次；建議健檢經費若是足夠，可包含健檢後健康諮詢與說明。
- (四)健檢文件依勞工健康保護規則第 19 條規定，檢查紀錄至少保存七年。

三、急救整備作為

- (一)多數隊部均有足夠急救藥品及器材。
- (二)勞工健康保護規則第 15 條第 3 項規定，急救藥品與器材，應置於適當固定處所及保持清潔，至少每 6 個月定期檢查。對於被污染或

失效之物品，應隨時予以更換及補充。部分隊部之急救藥品過期。

(三)隊部均有取得急救人員資格之人員，惟輪班時應注意確實有具急救人員資格之人員在場。

(四)取得「急救人員安全衛生教育訓練」資格之急救人員，每3年至少應再接受3小時在職教育訓練。