# 高温中暑安全经验分享心得（精选15篇）

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-09-12

*中暑是由于高温、日晒等引起的一种急性疾病。中暑的初期症状，首先是感到头晕、眼花、耳鸣、心慌、乏力，严重的体温会急速升高，出现突然晕倒或肌肉痉挛等现象。出现中暑后要采用四字决应对，即:搬、擦、服、掐。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参...*

中暑是由于高温、日晒等引起的一种急性疾病。中暑的初期症状，首先是感到头晕、眼花、耳鸣、心慌、乏力，严重的体温会急速升高，出现突然晕倒或肌肉痉挛等现象。出现中暑后要采用四字决应对，即:搬、擦、服、掐。以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**高温中暑安全经验分享心得 1**

为进一步做好夏季劳动保护和防暑降温工作，有效预防高温中暑类安全事故发生，切实保障职工的身体健康和生命安全。6月23日，乐东县总工会在乐东龙马环卫环境工程有限公司对该公司40名高温一线作业职工进行夏季防暑降温安全知识培训。

本次培训班邀请了乐东县人民医院何润红医生进行授课。何润红医生结合日常作业环境情况，对中暑的认识，中暑的特点，防中暑的日常生活规律，和饮食注意事项，防暑降温药品的性能，中暑后的急救相关知识以及创伤救护、心肺复苏、意外伤害等救护技能展开授课，并利用人体模具详细地进行了示范演示。培训过程中，参训人员全神贯注，认真并积极地和培训师进行互动及实操演练，扎实地掌握应急救护技能。

参加培训的职工纷纷表示，通过这次培训，提高了对防暑降温工作的`认识，增强了应对夏季高温的防范意识和应急处置能力，为全面落实高温安全防范措施，杜绝各类安全事故的发生提供了坚强的保障。

**高温中暑安全经验分享心得 2**

为落实厂内防暑降温工作，保障车间安全生产和作业人员身体健康。6月16日，宝冶钢构中原一厂组织车间班组作业人员开展了夏季高温施工安全教育防暑知识培训，现场作业人员70余人参加培训。

结合车间现场实际情况和季节施工特点，培训主要围绕夏季高温作业要点、安全用电用气、消防安全、个人防护、导致中暑的原因、中暑症状的辨识，预防中暑的措施和急救常识、饮食注意事项等方面进行了详细讲解，让员工进一步熟练掌握现场急救知识。

培训工作的顺利开展，进一步加强了员工对于高温中暑的自我防范意识和应急处置能力，丰富员工的夏季高温作业常识、为顺利度过高温作业时期和完成全年安全生产指标打下坚实基础。

**高温中暑安全经验分享心得 3**

为进一步落实防暑降温各项工作措施，切实做好夏季施工现场防暑降温工作，保障施工人员的身体健康，确保施工生产活动的有序进行。日前，中铁十六局铁运公司郑许项目部组织干部职工开展了防暑降温专项安全培训活动。

此次培训由项目安全总监楚园园主讲，结合日常作业环境情况，对中暑的认识，中暑的特点，防中暑的日常生活规律，和饮食注意事项，防暑降温药品的性能以及中暑后的急救相关知识，深入浅出的进行了讲解。并对下一步工作提出三点要求：一是落实好防暑降温工作。积极开展自查自纠工作，重点做好防中暑、防触电、防食物中毒、防火灾工作；二是结合工作实际，根据气温状况，灵活调整外出工作时间，尽量避开最高气温时段进行作业，避免疲劳作业等措施，加强夏季劳动保护，办公室配备好防暑药品；三是加强劳动保护知识宣传，增强施工人员的自我防护意识。宣传高温特征和危害、高温作业的防护措施及中暑的应急处置措施等相关知识，提高施工人员的`安全生产常识和自我保护意识。

通过此次培训活动的开展，提高了员工对防暑降温工作的认识，增强了应对夏季高温的防范意识和应急处置能力，为全面落实高温安全防范措施，杜绝各类安全事故的发生提供了坚强的保障。

**高温中暑安全经验分享心得 4**

盛夏高温季节来临，收费现场环境温度高，收费人员易出现过度疲劳、中暑现象，是安全非正常事件多发时期。为做好夏季高温天气事故防控工作，提高员工对防暑降温安全知识的了解，钟祥东管理所于8月28日组织员工开展了防暑降温安全知识培训活动。

本次培训由管理所安全员主讲，首先他先向全体参训员工讲授了高温天气工作的相关注意事项以及需要采取的防护措施。随后又仔细的讲解了如何区分轻度、中度、重度中暑症状，以及不同的中暑症状需要采取哪些救护措施。最后，全体参训员工共同讨论了如何做好高温天气的防护工作，有的员工建议管理所采购风油精、仁丹等防暑降温药品，以防应急之用；有的员工建议出汗较多的员工可以适当补充盐水；还有的建议食堂提供新鲜蔬菜和水果，供员工补充维生素。管理所对员工们提出的各类要求进行了详细的记录，要求综合办公室做好相关后勤保障工作，最大限度的满足员工的合理要求，确保管理所平安度暑。

通过本次培训的开展，不仅让员工们系统的了解防暑降温的相关安全知识，有效的`预防了中暑事故的发生，还通过员工的讨论，发现了管理所在防暑降温工作中存在不足之处。下一步，管理所将按照公司的规定，合理采用员工的建议，更好的做好防暑降温相关工作。

**高温中暑安全经验分享心得 5**

为进一步做好施工现场夏季防暑降温工作，6月8日，水电七局郑州轨道8号线项目部组织开展了防暑降温安全培训活动，项目管理人员及现场施工班组共30余人参加。

结合现场日常作业环境，项目安全负责人从中暑的特征、防中暑常识、饮食注意事项、防暑降温药品的性能以及中暑后的急救措施等方面进行了详细讲解，并对下一步工作提出具体要求：一是充分认识夏季高温作业安全的严峻性，明确安全管控责任人，加强日常监测预警；二是结合现场实际，根据气温状况，灵活调整外出工作时间，尽量避开最高气温时段进行作业，配备好防暑药品；三是积极宣传高温作业防护措施及中暑应急处置措施，提高施工人员的自我保护意识。

此次培训，提高了项目全员对防暑降温工作的认识，增强了现场施工管理人员应对夏季高温的防范意识和应急处置能力，为全面落实高温安全防范措施，杜绝各类安全事故的发生提供了坚强的保障。

**高温中暑安全经验分享心得 6**

近日，持续高温天气对于工作在施工一线的作业人员是一种挑战。7月20日晚，为普及高温作业基本知识、预防及防治措施，余杭235项目部开展了夏季高温防暑降温安全教育培训。项目部全体人员及各班组作业人员参加。

项目部安全科负责人主要以PPT讲解形式，从高温作业基本概念、高温作业对人体健康的影响、中暑概念与类型、高温作业技术措施、高温作业的保健措施、中暑的急救等方面进行了详细讲解。同时为了确保广大员工的身心健康，项目部为员工及施工一线工人准备了藿香正气水、清凉油等防暑物品，并在施工现场设立茶水间，提供凉茶、绿豆汤等慰问品。此外，项目部坚持在高温天气派专人进行巡检，要求工人错开高温时段施工，确保项目人员安全度过高温作业期。

**高温中暑安全经验分享心得 7**

进入夏季以来，气温持续升高，为保障高温时段道路保洁工作正常有序开展，确保环卫工人作业安全，2024年7月26日晚，芙蓉区五里牌街道组织辖区环卫工人在街道六楼大会议室开展户外高温作业防暑及应急抢救等安全知识培训会，强化岗位安全教育。

“夏季环卫工作又脏又累，虽然天气特别热，但要求你们作业时一定要穿好反光背心，不要图凉快省事而不穿，而且工作要更仔细更规范，要按安全生产规定的作业标准进行道路保洁，注重安全，绝不能逆向作业，尽量避免不必要的.安全事故发生。”授课人员告诫环卫工人一定要遵循安全生产作业标准，爱护生命、注重安全。

培训会上，授课人员通过安全宣传图片对典型案例进行剖析，帮助环卫工人牢固树立安全意识。在学习培训过程中，针对环卫作业的流程，授课人员对安全作业的工作要点进行了讲解，从而促使管理部门落实安全举措，使环卫工人在作业时增强安全防范意识。随后，授课人员就防暑降温知识和正确掌握中暑时的自救方法，以及充分认知防暑降温的误区等方面进行了细致讲解。

**高温中暑安全经验分享心得 8**

近期，随着气温的不断攀升，高温中暑的风险也日益增加。通过参与高温中暑安全知识的学习和经验分享活动，我收获了许多宝贵的知识和深刻的体会。

在分享活动中，我了解到高温环境对人体的影响是多方面的。高温会导致人体大量出汗，若水分和电解质补充不及时，很容易引起脱水和电解质紊乱。而且，长时间处于高温环境下，人体的体温调节中枢可能会失调，导致中暑症状的出现，严重时甚至会威胁生命。

其中一个案例让我印象深刻，一位户外工作者在烈日下连续工作数小时后，出现了头晕、恶心、乏力等症状，但他起初并未在意，仍继续坚持工作。后来症状逐渐加重，出现了昏迷，幸好被同事及时发现并送往医院，经过紧急救治才脱离了生命危险。这个案例让我深刻认识到，高温中暑是一种不容忽视的安全隐患，我们必须时刻保持警惕。

为了预防高温中暑，我们需要采取一系列有效的措施。首先，要合理安排工作和活动时间，尽量避免在高温时段进行户外作业和剧烈运动。其次，要注意补充水分和电解质，可以适量饮用淡盐水或运动饮料。此外，穿着透气、轻薄的衣物，佩戴遮阳帽、太阳镜等防护用品，也能有效降低中暑的风险。

在今后的工作和生活中，我会将这些安全知识牢记心中，并积极向身边的`人传播。同时，我也会加强自我保护意识，关注自身的身体状况，一旦出现中暑的先兆症状，及时采取措施进行降温、补水和休息。我相信，只要我们每个人都重视高温中暑的预防工作，就一定能够避免此类事故的发生，确保自己和他人的身体健康和生命安全。

**高温中暑安全经验分享心得 9**

在炎热的夏季，高温中暑是一个不容忽视的安全问题。最近参与的高温中暑安全经验分享活动，让我对这一问题有了更深入的.认识和思考。

活动中，我们了解到高温中暑不仅会对身体健康造成严重影响，还可能给工作和生活带来诸多不便。比如，在建筑工地上，工人们长时间暴露在烈日下，如果没有做好防暑措施，很容易中暑，导致工作效率下降，甚至可能引发安全事故。有一个案例是一名建筑工人为了赶工期，在高温天气下连续作业，由于没有及时补充水分和休息，突然中暑晕倒，从高处坠落，造成了严重的伤害。

这让我深刻意识到，预防高温中暑至关重要。我们应该加强对高温天气的预警和监测，提前做好防范准备。对于户外工作者来说，要合理调整工作时间，避开高温时段，采取“做两头、歇中间”的方式，减少高温时段的作业量。同时，要提供充足的饮用水和防暑降温药品，确保工作环境通风良好。

作为个人，我们也要增强自我保护意识。出门时做好防晒措施，如涂抹防晒霜、戴遮阳帽、打遮阳伞等。在户外活动时，要注意适时休息，避免过度劳累。如果感觉身体不适，如出现头晕、恶心、乏力等症状，要立即停止活动，寻找阴凉通风的地方休息，并及时补充水分和电解质。

通过这次经验分享，我明白了高温中暑的严重性和预防的重要性。我会将学到的知识运用到实际生活中，同时也会提醒身边的人关注高温中暑安全，共同度过一个健康、安全的夏季。

**高温中暑安全经验分享心得 10**

随着夏季的到来，气温逐渐升高，高温中暑的风险也随之增加。参与了关于高温中暑的安全经验分享后，我深受启发。

分享会上，我们了解了许多因高温中暑导致的事故案例，这些案例让我意识到高温环境对人体的危害是巨大的。中暑不仅会影响我们的身体健康，还可能影响我们的工作和生活质量。有一个案例令我记忆犹新，一家工厂在夏季高温时没有合理安排工作时间和采取防暑措施，导致多名工人陆续出现中暑症状，工厂的生产进度也因此受到了严重影响。

从这些案例中，我学到了许多预防高温中暑的方法和措施。首先，要做好个人防护，穿着透气、轻便的衣物，戴宽边遮阳帽，涂抹防晒霜等。其次，要合理安排工作和休息时间，避免在高温时段进行高强度作业。此外，要及时补充水分和营养，多吃新鲜的水果和蔬菜，适量饮用含盐饮料。

在日常生活中，我们也要注意防暑降温。尽量减少户外活动时间，如需外出，应选择在清晨或傍晚气温较低的时候。在家中要保持室内通风良好，可以使用空调、电扇等降温设备。

总之，通过这次高温中暑安全经验分享，我深刻认识到了高温中暑的危害和预防的重要性。在今后的工作和生活中，我将时刻关注气温变化，做好防暑降温措施，保护自己和他人的身体健康。

**高温中暑安全经验分享心得 11**

近期参加了关于高温中暑安全的经验分享活动，让我对在高温环境下工作和生活的安全问题有了全新的认识。

活动中，通过一个个真实而又触目惊心的案例，我看到了高温中暑给人们带来的巨大伤害。有一位快递员在烈日下连续派送包裹数小时，由于没有采取有效的防暑措施，出现了重度中暑症状，被紧急送往医院救治。还有一位农民在田间劳作时中暑，由于发现较晚，身体受到了严重的损伤。

这些案例让我深刻认识到，高温中暑是一种潜在的、严重的安全威胁。在高温天气下，我们的身体会面临巨大的挑战，如果不加以重视和防范，后果不堪设想。

同时，我也学到了许多实用的预防高温中暑的`知识和方法。比如，要保持充足的睡眠，使身体得到充分的休息和恢复；在高温环境下工作时，要注意定时休息，到阴凉通风处补充水分和降温；合理调整饮食，多吃一些清热解暑的食物，如绿豆汤、西瓜等。

此外，企业和单位也应该承担起相应的责任，为员工提供良好的工作环境和防暑降温设施，制定合理的工作安排和应急预案，确保员工的身体健康和安全。

在未来的生活和工作中，我将把这些学到的知识运用到实际中，时刻关注自身和身边人的身体状况，做好高温中暑的预防工作。同时，我也会积极向身边的人宣传高温中暑的危害和预防措施，让更多的人了解和重视这一问题。

**高温中暑安全经验分享心得 12**

夏日炎炎，高温酷暑给我们的生活和工作带来了诸多挑战，尤其是高温中暑的风险显著增加。通过参与高温中暑安全经验分享活动，我收获颇丰。

在分享过程中，我们详细了解了中暑的症状、成因以及危害。中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，症状从轻到重，表现为头晕、头痛、乏力、恶心、呕吐、面色潮红、大量出汗、皮肤灼热，甚至出现昏迷、抽搐等严重症状。中暑的主要原因是人体长时间处于高温、高湿、无风的`环境中，导致体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多。

一个个生动的案例让我深刻认识到高温中暑的严重性。有一个案例是一名户外工作者在高温下连续工作，没有及时补充水分和休息，结果出现了重症中暑，经过全力抢救才脱离生命危险。这个案例让我意识到，无论在工作还是日常生活中，我们都不能忽视高温带来的危害。

为了有效预防高温中暑，我们需要采取一系列措施。首先，要做好个人防护，穿着透气、轻便的衣物，戴遮阳帽、太阳镜等。其次，要合理安排工作和活动时间，避免在高温时段进行长时间的户外活动或高强度劳动。此外，要及时补充水分和电解质，多吃富含水分和营养的食物。

这次的经验分享活动让我对高温中暑有了更全面、更深入的了解。在今后的生活中，我会将这些知识运用到实际中，提高自我保护意识，同时也会向身边的人传播这些知识，共同做好高温中暑的预防工作，确保度过一个安全、健康的夏天。

**高温中暑安全经验分享心得 13**

近期，随着气温的不断攀升，高温中暑的风险也日益增加。通过参与单位组织的高温中暑安全培训和经验分享活动，我收获颇丰。

在培训中，我了解到高温环境对人体的影响远超想象。高温会导致人体体温调节失衡，引发中暑症状，如果不及时处理，可能会发展为热射病，严重威胁生命健康。学习了中暑的症状表现，如口渴、头晕、乏力、恶心、呕吐、心跳加快等，使我能够在第一时间识别身边可能出现中暑的人员。

同时，我也掌握了一系列预防中暑的有效措施。保持充足的水分摄入是关键，无论在工作还是日常生活中，都要定时定量饮水，不能等到口渴才喝。合理安排工作和休息时间，避免长时间在高温环境下连续作业，适当增加休息频率和时长，让身体有足够的时间散热和恢复。在饮食方面，多食用清淡、易消化的食物，增加新鲜蔬果的摄入，补充维生素和矿物质，提高身体的抵抗力。

在分享环节，同事们讲述了一些亲身经历和身边发生的中暑案例，让我深刻认识到高温中暑的严重性。这些案例也让我明白，在高温环境下工作，不仅要关注自身的.身体状况，还要关心身边的同事和朋友。一旦发现有人出现中暑症状，要立即将其转移到阴凉通风处，解开衣物，用湿毛巾或冰袋进行冷敷，同时及时寻求医疗救助。

通过这次活动，我更加重视高温中暑的预防和应对工作。在未来的工作和生活中，我将把所学的知识和经验运用到实际中，确保自己和身边人的安全健康。

**高温中暑安全经验分享心得 14**

夏日炎炎，高温酷暑给我们的生活和工作带来了诸多挑战，特别是中暑的风险显著增加。参加了有关高温中暑安全的经验分享活动后，我有了许多深刻的体会。

在经验分享中，专家详细讲解了人体在高温环境下的生理反应和中暑的发病机制。原来，当我们长时间处于高温环境时，身体的散热能力会受到限制，体内热量积聚，导致体温调节中枢功能障碍，进而引发中暑。这让我认识到，高温环境下，我们的身体其实时刻都在承受着巨大的压力。

此外，我学到了许多实用的预防中暑的`方法。比如，穿着透气、轻薄的衣物，有助于汗液的蒸发和散热；合理安排工作时间，尽量避免在一天中气温最高的时段进行户外作业；加强工作场所的通风降温措施，如安装风扇、空调等；准备防暑降温药品和饮品，如藿香正气水、绿豆汤等。

同时，我也了解到了中暑后的正确急救措施。如果发现有人中暑，应迅速将其转移至阴凉通风处，让其平卧并抬高下肢，以增加脑部供血；用湿毛巾或冰袋敷在患者的额头、颈部、腋窝等部位进行物理降温；如果患者神志清醒，可适量补充淡盐水或运动饮料；在采取急救措施的同时，应及时拨打急救电话，寻求专业医疗救援。

这次的经验分享活动让我对高温中暑安全有了全面而深入的了解，我会将所学知识传播给身边的人，共同做好高温中暑的预防和应对工作。

**高温中暑安全经验分享心得 15**

在炎热的夏季，高温中暑是一个不容忽视的安全问题。参与了相关的经验分享活动后，我对高温中暑的安全有了更深刻的认识。

活动中，一位同事分享了他在户外工作时险些中暑的经历。由于工作任务紧急，他在烈日下连续工作了几个小时，起初只是感到有些口渴和疲惫，但随着时间的推移，他开始出现头晕、恶心的症状。幸好，身边的同伴及时发现了他的异常，将他转移到阴凉处休息，并给他补充了水分，才避免了中暑情况的恶化。这个案例让我意识到，即使是身体素质较好的人，在高温环境下长时间工作也可能会面临中暑的危险。

另外，专家还介绍了一些容易被忽视的中暑诱因，如睡眠不足、过度疲劳、饮酒等。这些因素都会影响人体的体温调节能力和耐热能力，增加中暑的风险。这让我明白，保持良好的生活习惯和作息规律，对于预防中暑至关重要。

通过这次经验分享，我也学到了一些实用的预防中暑的小贴士。比如，在出门前做好防晒措施，涂抹防晒霜、戴遮阳帽和太阳镜；随身携带防暑药品和足够的饮用水；在工作间隙，适当进行休息和放松，做一些简单的伸展运动，促进血液循环。

总之，高温中暑安全不容忽视。我们要时刻关注自身的身体状况，采取有效的预防措施，确保自己在夏季的安全与健康。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！