

高温津贴和防暑降温费是一回事吗？单位不发高温津贴怎么办？

高温天气下，劳动者权益如何保障

近期，全国多地持续遭遇高温“烤”验，部分地区气温突破40摄氏度。高温酷暑环境下，户外劳动者的工时如何安排？高温津贴如何发放？权益受损如何举报？工作中中暑能否认定为工伤？针对这些劳动者普遍关心的问题，本报记者对四川成都、陕西西安、江苏南京等地的相关政策进行了了解。

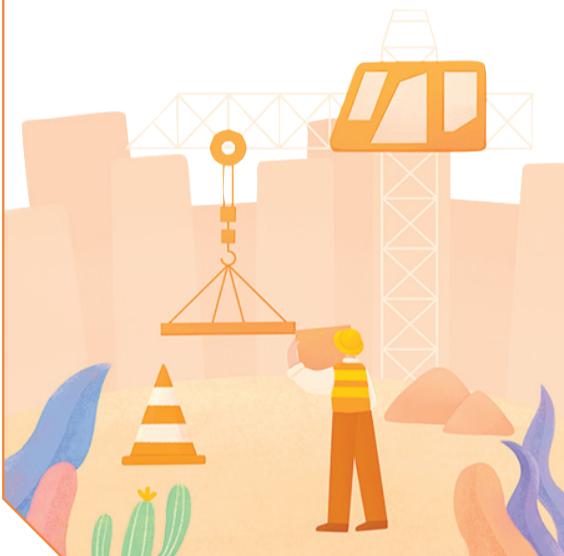
① 高温天气认定和作业时间有硬性标准

由中华全国总工会等4部门联合印发的《防暑降温措施管理办法》对高温天气室外工作时间作出严格规定，要求用人单位在最高气温达40摄氏度以上时，停止室外露天作业；日最高气温达到37摄氏度以上、40摄氏度以下时，安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时，并尽量缩短室外连续工作时间，不得安排劳动者在当日气温最高时段3小时内室外露天作业；日最高气温达到35摄氏度以上、37摄氏度以下时，采取换班轮休等方式，缩短室外露天作业劳动者连续工作时间，并不得安排加班；不得安排怀孕女职工在35摄氏度以上的高温天气从事户外作业及在33摄氏度以上的室内场所作业。

南京市人力资源和社会保障局劳动保障监察局局长陆红波告诉记者，今年，南京市建立了与气象部门的高温信息联动机制，一定情况下，系统会自动提醒相关行业主管部门和用工单位，督促及时调整作业安排，避免人长时间户外作业。

② 高温津贴是强制性津贴，不能用实物冲抵

《防暑降温措施管理办法》第十七条规定，劳动者从事高温作业的，依法享受岗位津贴。用人单位安排劳动者在35摄氏度以上高温天气从事室外露天作业以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33摄氏度以下的，应当向劳动者发放高温津贴，并纳入工资总额。也就是说，除高温户外作业可享受高温津贴外，如果用人单位不能采取有效措施将工作场所温度降至33摄氏度以下，非露天工作的劳动者也享有高温津贴。目前，成都市高温津贴标准为每人每天13元至23元，具体金额由用人单位确定。



③ 权益受损可多渠道举报，部分岗位重点监察

成都市明确，用人单位违反高温作业劳动者保护相关规定的，劳动者可以向行业主管部门投诉或向工会寻求帮助；不按规定发放高温津贴的，劳动者可向监察部门投诉。要求加强因高温天气作业引发的劳动争议案件调处，畅通受理渠道，实行快立快审快结，及时有效维护劳动者合法权益。对因高温天气作业引发劳动者事故伤害或经职业病诊断机构诊断为职业性中暑的，成都市人力资源和社会保障部门将督促用人单位按相关规定依法认定工伤并落实相关保险待遇。

西安市也有类似规定。如果劳动者遇到用人单位违反相关规定，可向属地辖区劳动保障监察机构投诉举报（不含市级），或拨打全省统一的劳动保障维权热线12333。陕西省人社厅要求各级人社部门将建筑施工、交通运输、环境卫生、外卖物流等露天作业集中行业企业作为重点检查对象，围绕工作时间、休息时间、津贴发放、女职工和未成年工特殊保护等方面加大执法检查力度。劳动者如遇侵权行为，要注意保存考勤记录、工作环境证明、工资条等相关证据。

为方便劳动者维权，南京市已开通12333热线、高温津贴投诉二维码等多个通道，劳动者可实名或匿名举报。在高温执法检查中，监察人员还会主动深入园区、工地、环卫站等一线岗位，走访了解津贴发放、作业安排等情况，一旦发现问题立查立改。

④ 高温环境下工作中暑，确诊职业病后可认定工伤

中暑属于职业病范畴。职业性中暑分为热痉挛、热衰竭、热射病三种类型，其中热射病最为严重，可导致意识障碍、癫痫样发作甚至多器官功能衰竭。

值得注意的是，高温津贴和防暑降温费并非一回事。高温津贴是法定的劳动者在特殊工作环境下工作，由用人单位支付的强制性津贴。防暑降温费属于企业福利费的组成部分，是面向全体劳动者的福利。同时，用人单位不得以防暑降温饮料等物资冲抵高温津贴，不得因高温天气停工、缩短工作时间扣除或降低劳动者工资待遇。

西安市防暑降温费的发放时间为每年的6月15日至9月15日，发放标准为从事室外作业人员每人每15天15元，其他人员每人每天10元，由企业承担并计入成本费用。高温津贴发放时间为每年6月1日至9月30日，标准为每人每天25元，发放条件与《防暑降温措施管理办法》一致。陕西省人力资源和社会保障厅特别强调，高温津贴必须计人工资总额（不计入最低工资标准），且必须以货币形式按时足额发放。

根据南京市的执行标准，用人单位在每年6月至9月，应向在高温天气下从事露天或高温环境作业的劳动者每月发放300元高温津贴。用人单位集体合同、规章制度等明确规定劳动者当月实际出勤且从事高温天气作业时间折算支付高温津贴的，应按照规定的月标准依法予以折算。用人单位安排非全日制劳动者从事高温天气作业的，按从事高温天气作业时间折算高温津贴。

对于在高温环境下作业中暑的劳动者，西安市要求劳动者需在省级认定的职业病诊断机构确诊为“职业性中暑”，在取得职业病诊断证明书后，职工或其近亲属、用人单位可按规定向社会保险行政部门提出工伤认定申请。申请所需的关键材料包括：工伤认定申请表（需写明事故发生时间、地点、原因等）、证明劳动关系的材料（如劳动合同等）以及职业性中暑的职业病诊断证明书等。经社会保险行政部门认定为工伤后，待劳动者伤情相对稳定或停工留薪期满，工伤职工或其用人单位可向设区的市级劳动能力鉴定委员会申请劳动能力鉴定，最终根据鉴定结论依法享受相应的工伤保险待遇。

针对高温作业产生的中暑问题，南京市也已建立明确的诊断和工伤认定机制。如劳动者在高温环境中突发中暑，且符合“工作时间、工作岗位、因工作原因”等条件，均可依法申请工伤认定。认定程序与普通工伤一致，由用人单位在30日内向人社部门提交申请，或由本人及直系亲属在知情后一年内提出申请。

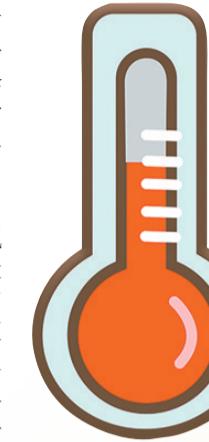
⑤ 加强监督提升服务，为劳动者提供切实保障

成都市人力资源和社会保障局发布了《关于做好高温作业劳动者权益维护工作的通知》，要求用人单位严格执行高温天气室外工作时间规定，并在高温天气室外工作场所或高温工作场所配备必要防暑降温设施设备，为从事高温天气作业的劳动者提供符合要求的个人防护用品、防暑降温饮料、保健用品等物资。

陕西省人力资源和社会保障厅也提醒各用人单位，高度重视高温天气下的劳动者权益保障工作，严格落实主体责任，健全防暑降温制度，完善应急预案，确保各项保护措施落到实处，全力保障劳动者的生命安全和身体健康。

南京市依托“快递驿站”“民工休息室”等，在主要街头、工地周边布设“清凉驿站”，配备降温设备、藿香正气水、矿泉水等，供户外劳动者使用。下一步，南京还计划推动“高温劳动保护进社区”“送法上工地”等宣传活动，引导用工单位自觉履行社会责任，合理安排工作时间，切实维护劳动者权益。

（来源：人民日报）



溺水事故进入高发期！这些防溺水提示要牢记

随着气温逐渐升高，溺水事故进入高发期。哪些地方是高风险地点？哪些情况容易导致溺水？为了人身安全，这些防溺水提示一定要记牢！

夏季溺水高发地

① 池塘水库边。池塘和水库是溺水事故的多发地，这些地方往往水深莫测，且缺乏必要的安全设施和警示标识，很容易因为好奇或失足而落入水中。

② 河流溪涧旁。河流溪流湍急、河床复杂，看似平静，实则暗藏凶险，一旦进入其中，很容易发生溺水事故。

③ 城市公园湖泊。城市公园里的湖泊看似平静，实则暗藏杀机。由于湖泊边缘可能存在湿滑、陡峭的斜坡，一旦失足落水，便很难自救。

④ 游泳池。游泳池是游泳的主要场所，但如果不能加强监管，同样容易发生溺水事故。一些游泳池管理不善，救生员数量不足或疏于职守，都可能导致溺水事故的发生。

哪些情况容易导致溺水？

① 不了解水性，对自己的体力和游泳能力缺乏正确估计，进入水中便可能导致溺水。

② 即使是熟悉水性的人，未做充分准备活动，下水后突然遭受冷水的刺激，或者游泳的时间过长，体内的二氧化碳丧失过多等原因也会在水下出现四肢痉挛、抽搐，导致失去自主能力而下沉。

③ 安全意识淡薄，在非开放的水域游泳，四肢可能会被水底的水草缠绕而导致下沉，或者陷入泥沙而失去控制能力。

④ 在水中互相嬉戏、打闹，发生意外后又惊慌失措，导致溺水。

溺水可以采取的自救方法

① 若不小心溺水，不要害怕沉入水中。此时最重要的就是屏住呼吸，放松全身，去除身上的重物，同时要睁开眼睛，观察周围情况。如果身体沉入水中，就让它沉，因水有浮力，沉到一定程度，没有负重的人体就会停止下沉并自然向上浮起。

② 一旦身体停止下沉并上浮时，落水者应立即采取如下动作：双臂掌心向下，从身体两边像鸟飞一样顺势向下划水。当身体上浮时应冷静地采取头向后仰、面向上方的姿势，争取先将口鼻露出水面，一见露面，立即进行呼吸，同时大声呼救。

③ 发生呛水时要保持冷静，应时刻知道自己的口鼻是否在水平面上之上，以避免在呛咳时再次吸入水。

同伴落水应该如何施救

若遇同伴落水，千万不要慌乱，也切不可盲目下水救人或手拉手救人。第一时间要大声呼救，寻求附近熟悉水性的成年人的帮助，同时拨打110报警。可寻找身边的漂浮物抛向落水者，如救生圈、木板等，也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给落水者。



（本报综合）

入伏倒计时！高温防暑这些行为要小心

小扇引微凉，悠悠夏日长。一年一度的“入伏”即将在7月20日到来。三伏天是一年中气温最高、又湿又闷的时段，做好前期准备才能轻松应对这份“烤”验。

医生提醒，高温酷暑下，一些不良生活习惯、认识误区，可能会让你在不知不觉中“中招”，有些甚至可能是致命的。要想健康安全度夏，我们要怎么做、什么不能做呢？

空调别开到18℃！易引发心脑血管病

大家都知道，心脑血管疾病的高发季节在秋冬季，但三伏天其实也很容易引起心脑血管疾病的发作。

夏季心脑血管疾病发作可能更为隐蔽，特别是当人体处于环境温度突然发生较大变化的时候，会引起心脑血管急剧收缩痉挛。比如从35℃的室外一下子进入18℃的室内，如果本身就有心脑血管病史或者动脉粥样硬化，就可能会在短时间内中招。

医生提醒，空调不要开到18℃！人体比较适合的温度是20℃到24℃，早上气温不是很高的时候，可以把空调关掉，打开电风扇。

这两类人要小心“高温杀手”热射病

热浪之下，中暑高发，如果症状严重就会变成“热射病”。热射病十分凶险，患者的脏器就像被开水“煮”过一样，对中枢系统、呼吸系统、消化系统有着不可逆的损伤，并且死亡率极高。

热射病最主要的症状就是体温异常升高，核心体温（直肠部位）往往达到40℃以上，在两类人群中高发：一是年老体弱的人群，在家不使用空调；二是从事重体力劳动或者剧烈运动的人群。当患者出现高热、无汗、意识模糊、惊厥，甚至无反应等热射病症状时，不要犹豫，及时拨打120，尽快送医。

夏天运动别过量！当心呼吸性碱中毒

高温天健身，若过量运动容易引起呼吸性碱中毒。呼吸性碱中毒往往伴随着呼吸急促、心率加快、手足和口周有麻木、针刺感，病程较急，如不及时就医，可能会出现意识模糊、昏迷甚至死亡。

专家表示，运动健身时预防呼吸性碱中毒的关键在于控制运动量。其实运动过量还可能对身体产生其他危害，比如人在剧烈运动后，毛孔舒张，如果突然进入空调房或用冷水洗澡，可能导致头晕、心慌等情况。

医生建议，每天温度最高的时间一般是从上午10点至下午4点，这段时间内最好在室内运动，早上或者傍晚可进行户外运动。运动时，选择透气、宽松、速干的运动装，还要注意防晒，若出汗过多，要及时补充水分和盐分，不能以冷饮或者冰水代替，饮水时要少量多次。

（来源：荔枝新闻）

大范围高温来袭 天气预报会“刻意”压低数值吗

据中央气象台预报，未来一周河南南部、黄淮、江汉、江淮、江南北部、陕西关中、四川盆地等地将出现持续性高温天气，部分地区最高气温可达39℃至41℃，大部地区湿度较大，体感闷热。

每当遇到高温天气，总有公众感觉“怎么比预报的温度更热”，也有网友怀疑气象部门的高温预报会不会“刻意压低数值”了？

“气象工作者不会有意将气温报高或报低，我们也会对预报员的预测进行评分，预报38℃但实际气温达到40℃以上，预报员是不得分的。所以作为预报

为什么预报的气温和大家的感觉也差不多呢？”

员，一定会努力报得越来越准。”中国气象局气象宣传与科普中心特聘专家朱定真说。

事实上，气象部门发布的温度是百叶箱中温度计所测量的温度。百叶箱须设在草坪上，离地面1.5米，周围较开阔，无高大建筑、树木等阻挡风或遮挡阳光。这是世界气象组织的规范标准，全球用同样的标准化尺度去测量气温，才能进行对比。

在同一座城市内，百叶箱和水泥路、柏油路上的温度不一样。在阳光强烈的情况下，水泥路、柏油路1.5米高度上的温度，比百叶箱里测得的温度可能

会高4℃至5℃。这也就有高温天气下，有人测出路面温度高达50℃，但预报数值偏低的“温差”了。

那为什么预报的气温和大家的感觉也差不多呢？

“因为气象的观测环境和个人在室外的环境是不一样的。气温是近地层大气环境的温度，而大家感受到的是体感温度，其受到气压、风力、湿度等多重影响。”朱定真说。

比如体感温度和大气温度密切相关，空气湿度较大时人就会感到闷热。只要气温达到33℃左右、相对湿度达到80%，人就会感到非常闷热、不舒服，甚至容易中暑。此外，个体差别也导致体感温度不一样。人的胖瘦、所穿衣服的深浅、进行不同强度的活动，甚至个人

心情起伏等都会影响体感温度。

朱定真表示，未来气象部门的预报会越来越向人们的需求倾斜，比如可能会预报体感温度，而不再是简单告诉大家气温为多少度，播报的信息中还要包含气温38℃和39℃有什么差异、哪些领域会受到影响等。

不久前，国家疾控局和中国气象局就联合发布了首个国家级高温健康风险预警和健康提示。和一般天气预报不同，预警分5个等级，按照与高温相关疾病风险分析得出。公众可按照风险等级采取相应措施，包括保持室内凉爽、避开高温时段外出、减少户外活动、保证充足饮水等，更好防护高温带来的不利健康影响。

（新华社北京7月13日电）



因为气象的观测环境和个人在室外的环境是不一样的

