

WorkSafeBC和Preventable提供的假期安全使用梯子小貼士

卑詩省列治文（**2025年12月2日**） — 隨著佳節臨近，WorkSafeBC和社區防止傷害協會（Community Against Preventable Injuries，簡稱Preventable）提醒卑詩省民，要安全地使用梯子 — 在家中、在工作上，以及在社區內。

因使用梯子而受傷，對工人和普羅大眾來說，都是要關注的事。在2024年，WorkSafeBC受理了**876**宗針對因為從梯子墜下受傷以致蒙受工時損失的申索，當中**309**宗屬嚴重受傷，並包括了骨折、瘀傷及拉傷。在社區內，每年有平均**485**名卑詩省民因為從梯子和棚架墜下而要入醫院。

在佳節期間民眾會更多使用梯子 — 室內和室外都會是這樣。工人可能要處理存貨、掛上或除下燈飾和裝飾，或者清理屋頂排水溝，而在家中的人可能要進行裝飾、整理儲備，或者處理季節性雜務。室外工作很多時是在寒冷、潮濕或結冰的情況下進行，並帶有額外隱患，包括接觸到高架電線的風險。

為幫助防止這些受傷事故，WorkSafeBC和Preventable想提醒工人、僱主及公眾，今個佳節要遵從這些安全使用梯子小貼士：

- 風、雨、雪和冰可能會構成隱患。天氣惡劣時避免做需要用到梯子的工作。
- 查看有沒有電線。與高壓輸電線（在高杆上的巨大架空電線）要保持至少三米的距離。與通到個別房屋的低壓引入線要保持至少一米的距離。
- 挑選適合相關工作用的梯子，並確保它是夠長，足以伸展到上層平台之上一米。將梯子放在結實、水平的表面上。
- 每次使用梯子前都要進行檢查，以確保它是操作正常，並看看有沒有裂縫或鬆動的梯級，以及核實額定載荷。
- 使用梯子時，要穿著有良好附著摩擦力的防滑、密頭鞋子，以防止滑倒，及保持穩定性。
- 爬梯子期間要保持三點接觸：雙腳和一隻手，或雙手和一隻腳。
- 不要踏在梯子最高的兩級上工作。在梯子上畫一條黃線，可有助提醒您不要踏出梯子最高的一級。
- 爬上或爬下梯子期間避免拿沉重或體積大的物件。
- 在梯子上要避免踮著腳伸手向上或俯身 — 相反，要找一把高一點的梯子，或者爬下來並將梯子移到合適的地點。
- 要在光線充足的地方工作 — 切勿在光線不足或昏暗的環境下使用梯子。
- 伸手、彎腰或使用不良姿勢時要小心，以防止出現肌肉骨骼受傷。
- 找人扶著梯子，以增加穩定性。當工作是在頭頂上進行時，這名旁觀者也可阻止其他人在梯子下面經過，並且必要時也可將額外的工具或器材拿來。

引語：

WorkSafeBC的防護服務主管 (Head of Prevention Services) Todd McDonald

“在高處做任何工作之前，您必須評估相關風險 — 這意味著要評估與天氣、設備和任務有關的風險。雖然從梯子墜下是最常見於建築業，不過這些事故也可能發生在任何工作場所。工人必須選擇適合相關工作作用的梯子，確保它是操作正常，並且花點時間架設它和安全地使用它。”

社區防止傷害協會 (Preventable) 發言人Dr. Ian Pike

“不論我們是在工作上還是家中使用梯子，對防止受傷事故，我們都應該有相同的思維方式。略為花多一點時間來將那心理核對清單想一遍 — 例如 *那梯子是否架設得恰當？它是否操作正常？* — 可讓今個佳節保持愉快氣氛、歡樂及沒有受傷事故。畫一條心理上的黃線，來阻止自己彎下身子掛上最後一個燈飾，可有助避免要到醫院求醫。”

資源

WorkSafeBC:

- [安全使用梯子視頻](#)
- [從高處墜下](#)
- [安全使用梯子資源](#)

Preventable

- [選擇適合相關工作作用的梯子](#)

-30-

關於WorkSafeBC

WorkSafeBC推動工人和僱主參與在卑詩省防止因工受傷、患病和傷殘。在出現與工作有關的受傷或疾病時，WorkSafeBC會向正在復原、康復及安全返回工作崗位的人士提供賠償和支援。我們為卑詩省各地270萬名工人及285,000名僱主提供服務。

關於社區防止傷害協會

社區防止傷害協會 (Preventable) 是個非牟利機構，其目標是要提高意識、使態度徹底改觀，以及最終改變行為。自2009年以來，我們一直努力提醒卑詩省民，受傷事故實際上是可以防止的，簡單的行動可以起作用。

詳情請聯絡：

WorkSafeBC傳媒關係組 (Media Relations)

電郵：media@worksafebc.com

電話：604-276-5157

社區防止傷害協會Samantha Bruin

電郵：samantha.bruin@preventable.ca

電話：604-805-3850