

职业健康保护，我该咋行动？

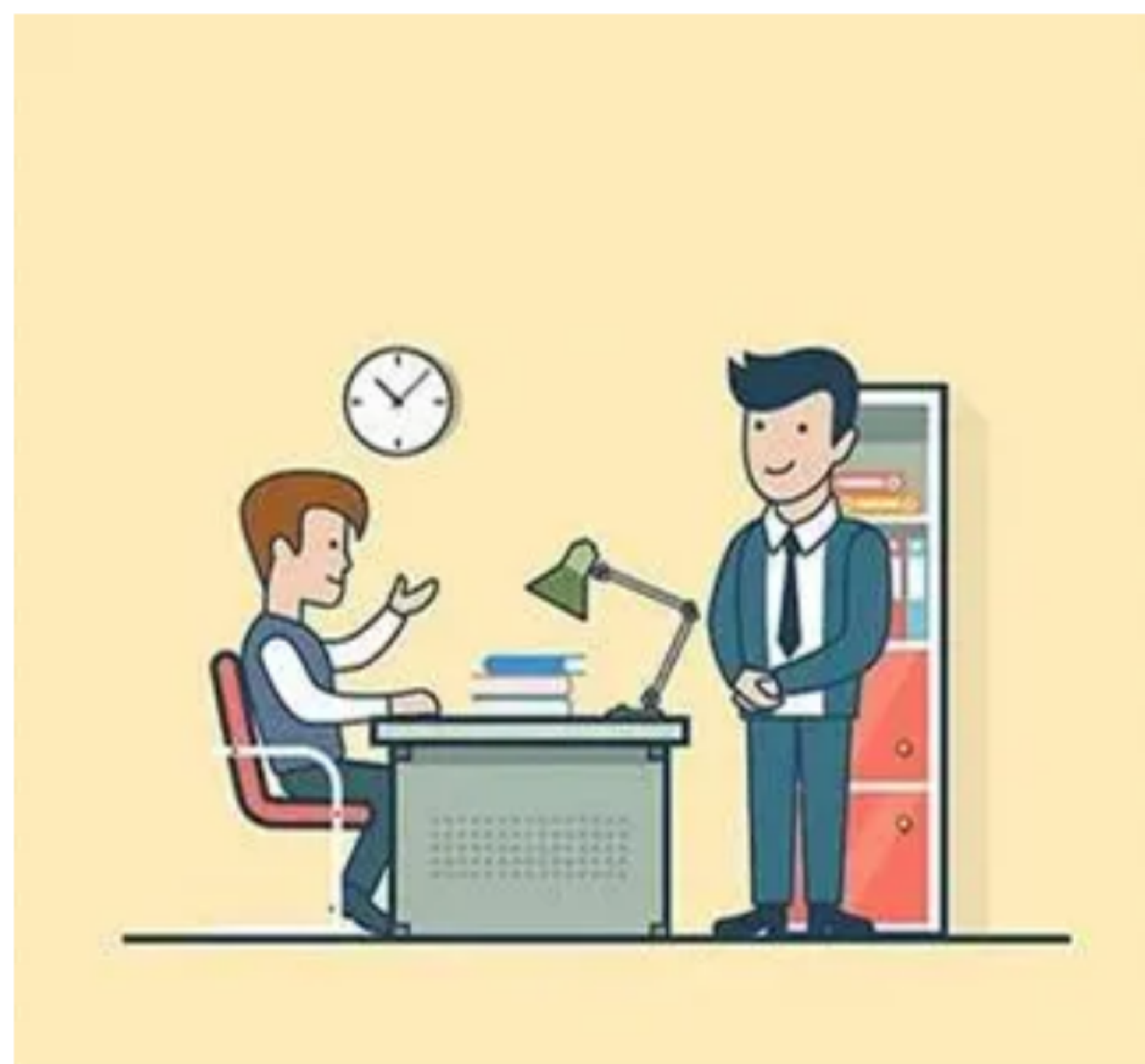
4月25日-5月1日是我国第18个《职业病防治法》宣传周。今年宣传周的主题是“**职业健康保护·我行动**”。



作为劳动者，我们个人应该咋行动呢？

01 倡导健康工作方式

积极传播职业健康先进理念和文化。国家机关、学校、医疗卫生机构、国有企业等单位的员工率先树立健康形象，争做“**健康达人**”。



02 树立健康意识

积极参加**职业健康培训**，学习和掌握与职业健康相关的各项制度、标准，了解工作场所存在的危害因素，掌握职业病危害防护知识、岗位操作规程、个人防护用品的正确佩戴和使用方法。

03 强化法律意识，知法、懂法

遵守职业病防治法律、法规、规章。接触职业病危害的劳动者，定期参加**职业健康检查**；罹患职业病的劳动者，建议及时诊断、治疗，保护自己的合法权益。

04加强劳动过程防护

劳动者在生产环境中长期接触粉尘、化学危害因素、放射性危害因素、物理危害因素、生物危害因素等可能引起相关职业病。建议接触职业病危害因素的劳动者注意各类危害的防护，严格按照操作规程进行作业，并自觉、正确地佩戴个人**职业病防护用品**。



05提升应急处置能力

学习掌握**现场急救知识**和**急性危害的应急处置方法**，能够做到正确的自救、互救。

06加强防暑降温措施

建议高温作业、高温天气作业等劳动者注意**预防中暑**。可佩戴隔热面罩和穿着隔热、通风性能良好的防热服，注意使用空调等防暑降温设施进行降温。建议适量补充水、含食盐和水溶性维生素等防暑降温饮料。



07长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿职业人群的健康保护

应注意通过**伸展活动**等方式缓解肌肉紧张，避免颈椎病、肩周炎和腰背痛

的发生。在伏案工作时，需注意保持正确坐姿，上身挺直；调整椅子的高低，使双脚刚好合适地平踩在地面上。长时间使用电脑的，工作时电脑的仰角应与使用者的视线相对，不宜过分低头或抬头，建议每隔1~2小时休息一段时间，向远处眺望，活动腰部和颈部，做眼保健操和工间操。

08教师、交通警察、医生、护士等以站姿作业为主的职业人群的健康保护

站立时，建议两腿重心交替使用，防止静脉曲张，建议通过适当走动等方式保持腰部、膝盖放松，促进血液循环；长时间用嗓的，注意补充水分，常备润喉片，预防咽喉炎。



09驾驶员等长时间固定体位作业职业人群的健康保护

建议**合理安排作业时间**，做到规律饮食，定时定量；保持正确的作业姿势，将座位调整至适当的位置，确保腰椎受力适度，并注意减少震动，避免颈椎病、肩周炎、骨质增生、坐骨神经痛等疾病的发生；作业期间注意间歇性休息，减少憋尿，严禁疲劳作业。

网络链接：

江苏疾控<https://mp.weixin.qq.com/s/Sf2dNxEWM7CrF5tAgUrrXw> 点击量：
7870

作者：张巧耘、陈强、张梦园