

# 如何成为职业健康达人？

## 第一章 基本条件



1、热爱祖国，热爱人民，拥护中国共产党的领导，具有正确的世界观、人生观和价值观。

2、身心健康，诚信友善，家庭和睦，人际关系良好。



3、遵守国家法律法规，爱岗敬业，遵章守纪，无违法违纪行为。

## 第二章 健康素养

明明只是取个快递我却忍不住要验个电，怕是得了职业病了。

你这不是职业病，是职业好习惯！



4、掌握相关的职业病危害预防和控制知识，具有较强的健康意识，熟悉职业病防治相关法律法规的主要内容。

5、了解工作相关疾病和常见病的防治常识。

新时代可不能允许年纪轻轻  
就原地躺平!!!



6、掌握职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法，具有正确的自救、互救能力。

7、掌握本单位职业健康管理制度和操作规程的基本要求。

### 第三章 自主健康管理

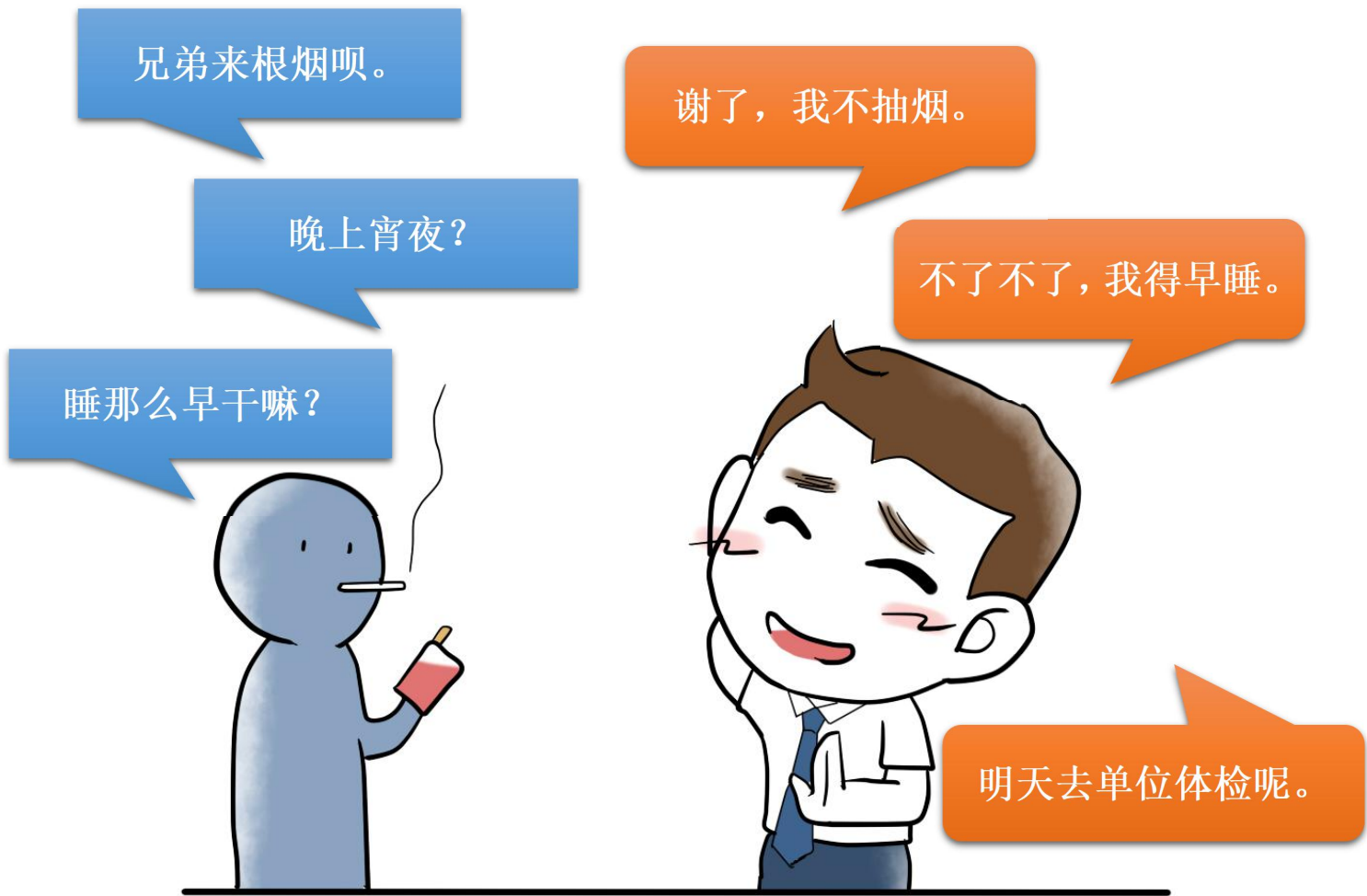
虽然快热爆了，  
但防护装备必不可少！



穿戴规范，  
通过培训考核！



8、践行健康工作方式，严格遵守本单位职业健康管理制度和操作规程；自觉参加职业健康培训及健康教育活动的；规范佩戴或使用职业病防护用品；拒绝违章作业。



9、践行健康生活方式，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

10、按规定参加职业健康检查，及时掌握自身健康状况。

## 第四章 健康影响力

我提议！行政办公人员容易肩颈劳损，建议单位配备按摩椅和颈椎按摩仪！

你今天的工间操做了吗？  
要啥按摩仪？



11、主动参与职业健康管理，积极建言献策，在职业健康日常管理工作中做出突出贡献。

12、发现职业病危害事故隐患及时报告，敢于批评、检举违反职业病防治相关法律法规的行为；提醒身边同事纠正不健康行为方式。

欢迎大家关注职业健康!

要工作更要健康!!!



13、积极宣传职业病防治知识，传播职业健康先进理念和做法，宣传与传播作用显著。

14、热心职业健康公益事业，能够带动本单位和身边劳动者践行健康工作方式和生活方式。