



重点关注

警惕烈日下的职业病危害因素

炎炎夏日来临,企业生产即将面临高温“考验”,重视“高温”职业病危害因素,做好防暑降温工作在夏季尤为重要。

什么是高温作业

是指有气温、或有强烈的热辐射、或伴有高气湿(相对湿度≥80%)相结合的异常作业条件、湿球黑球温度指数(WBGT指数)≥25℃的作业,包括高温天气作业和工作场所高温作业。如金属冶炼、金属铸造、纺织印染、玻璃制造等。

高温作业的分类

1. 高温、强热辐射作业:特点是工作的地方温度特别高,能明显感觉到热浪滚滚(强热辐射),但空气不闷(湿度低)。常见炼钢厂、陶瓷厂、玻璃厂、铸造车间(比如打铁、浇铸金属)等场所工作。
2. 高温、高湿作业:特点是高工作的地方温度很高,而且空气特别潮湿(湿度大)。常见于纺织厂、

印染厂、矿井下(比如挖煤)等工作。

3. 夏季露天作业:特点是主要在夏天户外干活,同时被太阳晒和地面烤(热辐射联合暴露)。常见于种地干农活、码头装卸货物、建筑工地干活、户外搬运等。

职业性中暑类型

高温作业中,人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能的改变,当这些改变超过人体可承受的限度时,则会带来不良影响,导致急性热致疾病,即中暑。职业性中暑按临床表现不同可分为热痉挛、热衰竭和热射病三种。

热痉挛:大量出汗后出现短暂、间歇发作的肌痉挛,伴有收缩痛,多见于四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌,尤以腓肠肌为著,呈对称性。体温一般正常。

热衰竭:出现以血容量不足为特征的一组临床综合征,如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率明

显增加、低血压、少尿,可伴有眩晕、晕厥。体温常升高但不超过40℃,部分患者早期仅出现体温升高。

热射病:出现以体温明显增高及意识障碍为主的临床表现,表现为皮肤干热、无汗、谵妄、昏迷等;可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征等。体温高达40℃及以上。

职业性中暑的预防措施

1. 控制环境温度:通过设置风扇、喷淋系统等加强作业环境通风、为露天工地提供遮阳伞以及隔离车间热源、安装空调等方式降低环境温度。
2. 注意补充水分:如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝2至4杯凉开水(500至1000ml),及时摄入含盐和矿物质的餐食和饮品,补充身体流失的电解质。
3. 加强个人防护:配备高温防护服、防护眼镜、面罩、手套、鞋盖、

护腿等,并准备毛巾、风油精、藿香正气水以及仁丹等防暑降温用品。对辐射强度较大的高温作业工人,应供给耐燃、导热系数较小的白色工作服。短时间在较高温度的场所作业可穿冰背心(如消防员)。

4. 合理安排作业时间:用人单位应制定合理的作息制度,尽量缩短高温作业时间,尤其应避免气温最高的时间段作业,加强轮换作业。

5. 定期职业健康体检:对高温作业人员进行上岗前和在岗期间职业健康检查,排除“未控制的高血压;未控制的糖尿病;未控制的甲亢;慢性肾炎;癫痫;全身瘢痕面积≥20%以上”的职业禁忌症。不适宜从事高温作业,应在高温季节到来之前及时调离高温作业岗位。

区疾控中心温馨提示:用人单位对高温作业劳动者进行职业健康检查应安排在高温季前,对存在高温职业禁忌症者应调整至非高温岗位。 区疾控中心 谢杉珊



疾控动态

区疾控中心在宁波市技能竞赛中连获佳绩

在近期举办的现场流行病学调查与监测预警技能竞赛与宁波市职业技能职业技能竞赛中,区疾控中心代表队表现卓越,连续荣获2个团体二等奖,彰显了团队实力与专业素养。

现场流行病学调查与监测预警技能竞赛内容丰富多样,涵盖独立闭卷考试、现场模拟场景下的监测预警技术应用及突发事件调查处置团队协作能力等关键环节,区疾控中心派出精英队伍参赛。宁波市职业技能职业技能竞赛则涵盖政策规范、专业知识和操作技能等内容,我区表队同样表现出色。两次竞赛

中,我区个人选手表现亮眼,共获得一等奖1人次、二等奖3人次、三等奖2人次。

此次佳绩的取得,不仅是对参赛选手刻苦准备与奋力拼搏的高度认可,也充分展现了区疾控中心近年来在人才队伍建设和专业能力提升方面的显著成效。区疾控中心将以此为契机,继续加强人才培养和队伍建设,不断提升应对突发公共卫生事件的能力和水平,为保障全区人民群众的健康安全筑牢坚实防线。

区疾控中心 竺琳晗



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识 with 技能释义

9. 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责。

传染病是指病原微生物感染人体后产生的、有传染性且在一定条件下可造成流行的疾病。传染病可在人与人、动物与人之间传播。传染病的流行必须具备三个环节:传染源、传播途径和易感人群。

传染源是指携带并且能够排出病原微生物的人和动物,可以是患者、无症状感染者,也可以是受感染的动物。易感人群是指对某种传染病缺乏特异性免疫力的人群。传播途径是指病原微生物从传染源排出后进入易感人群所经过的途径,常见的传播途径有呼吸道传播、消化道传播、接触传播、虫媒传播、血液传播和母婴传播等。有些传染病可通过多种途径传播。

管理传染源、切断传播途径和

保护易感人群是预防控制传染病的有效措施。根据传播方式、速度及对人类危害程度不同,将法定传染病分为甲类、乙类和丙类,实行分类管理。

防控传染病,人人有责。每个人要主动学习传染病防控知识,一旦怀疑自己感染,要做好个人防护,及时就医。根据防控要求,配合做好相关流行病学调查、隔离、疫苗接种和治疗等工作。出境时,要提前了解目的地传染病流行情况,做好预防措施,减少感染风险;入境时,如果所在国家或地区出现传染病流行,要主动报备。单位和个人违反《中华人民共和国传染病防治法》规定,导致传染病传播、流行,给他人人身、财产造成损害的,应当依法承担民事责任。

(连载⑨)

随着天气越来越热,夏季特殊的时段“三伏天”也即将悄然而至。中医讲究顺应天时,而三伏天正是“冬病夏治”的最佳时机。因为“三伏天”是一年中最热、湿气最重、阳气最盛的时节。身体的阳气浮于表,体内的阳气空虚,这个时候,补阳、养元事半功倍。那三伏贴适用哪些疾病,什么时候贴合适呢?一起来看。

三伏贴适用哪些疾病

三伏贴是一种传统中医疗法,基于“冬病夏治”的理论,适用于多种虚寒性疾病和慢性病。以下是适合三伏贴治疗的疾病分类。

1. 呼吸系统疾病。如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、反复感冒、体虚易感人群、慢性咳嗽、慢阻肺(COPD)、间质性肺炎、变应性咳嗽。
2. 消化系统疾病。如虚寒性

胃痛、慢性胃肠炎、消化不良、慢性腹泻、胃肠功能紊乱、厌食。

3. 骨关节疾病、颈椎病、腰椎间盘突出、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、退行性骨关节病、腰肌劳损、老寒腿(膝骨性关节炎)。

4. 儿科疾病。如反复呼吸道感染、小儿哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、消化不良、厌食、遗尿、体虚易感冒、生长发育迟缓。

5. 妇科疾病。如痛经、月经不调(寒证)、慢性盆腔炎、宫寒不孕、产后畏寒、产后头痛(风寒型)。

6. 其他疾病及亚健康调理、慢性肾病(虚寒型)、慢性肾炎、肾阳虚)、四肢冰凉、畏寒怕冷(阳虚体质)、免疫力低下、亚健康状态。

什么人群不适合用三伏贴

三伏贴主要适用于阳虚体质、气虚体质、痰湿体质的人群,这些体质的人通常表现为怕冷、手脚冰凉、易疲劳、抵抗力弱等症状,适合通过三伏贴温阳散寒、增强免疫力。

阴虚体质(口干舌燥、五心烦热、易上火)、湿热体质(面红耳赤、口苦、舌苔黄腻)、实热证(急性炎症、发热、咳黄痰)不适合用三伏贴。有以下不适应暂缓或禁忌使用三伏贴,如有严重湿疹、接触性皮炎等皮肤疾患;需贴敷部位皮肤出现破损;已知对贴敷药物过敏;感染性疾病急性发热期患者。

三伏贴什么时候贴比较合适

“三伏贴”顾名思义,一年中夏季气候最炎热的“三伏天”进行贴敷。今年三伏贴时间表如下,伏前加强贴:7月10日至7月19日,初伏:7月20日至7月29日,中伏:7月30日至8月8日,末伏:8月9日至8月18日,伏后加强贴:8月19日至8月28日。最佳贴敷时机为每伏的第一天,一天中最佳时段为上午9时至11时(阳气最旺盛,药物吸收效果更好)。如果错过第一天,仍可在每伏的10天内贴敷,但尽量靠近伏期开始的时间。

三伏贴有哪些使用的注意事项

“三伏贴”一般每7至10天贴敷一次,4至6次为一个疗程。贴敷时间因人而异,每次贴敷2至4小时,首次贴敷以2小时为宜。但需根据每个人的皮肤情况而定,若患者皮肤明显发红,建议早点揭掉药膏。一般半个小时以上就有疗效,当然时间长一些,效果会更好。穴位贴敷是很安全的,一般情况下无明显不良反应。但需要注意以下几点:1. 贴敷局部有痒、热、微痛感觉为正常反应;2. 贴敷药膏取下后,局部皮肤以微红或伴有细疹为最佳;少数人出现小水泡也为正常;3. 若贴敷局部皮肤起疱,需保持清洁干燥,忌自行刺破、挤破水泡,忌酱油、牙膏、食物油等偏方涂抹;水泡细小者,可待其自行吸收,或用烧灼、烫伤膏外涂;水泡较大者,需及时至正规医院就诊,并遵医嘱行相应处理。

区中医医院 方艳丽

夏季养生指南

免一次性大量饮用冰水或甜饮料,以免损伤脾胃阳气。

3. 静心养神。中医认为“夏属火,通于心”。保持心情舒畅平和至关重要。避免急躁动怒,保证充足睡眠(可适当午休半小时),听听舒缓音乐,练习静坐冥想。

饮食调养,清淡健脾

1. 清淡为主,忌肥甘厚腻。多吃新鲜蔬果(如冬瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、番茄、苦瓜、绿豆芽等),其富含水分、维生素和矿物质,有清热解暑、生津止渴之效。

2. 适当增“苦”减“辛”。苦味食物(苦瓜、莲子芯、苦菊等)能清心火、解暑热。减少辛辣燥热食物(如

辣椒、花椒、烧烤、油炸食品)摄入,以免助热生火。

3. 顾护脾胃。暑湿易困脾,导致食欲差、腹胀,可常食健脾利湿的食物,如薏米、赤小豆、山药、茯苓、南瓜等。饮食务必新鲜、卫生,预防肠道疾病。

起居有常,适度运动

1. 规律作息。顺应夏季“昼长夜短”特点,可稍晚睡(不超23时)、早起(6时左右),保证充足休息。

2. 运动适度。选择清晨或傍晚凉爽时段进行和缓运动,如散步、太极拳、八段锦。运动强度不宜过大,时间不宜过长,以微微出汗、不感疲劳为度。运动后及时补充水分,切

勿大汗淋漓后立即冲凉。

巧用中医外治,舒爽一夏

1. 穴位按摩。按揉内关穴(腕横纹上2寸,两筋间),可宽胸理气,宁心安神,缓解心烦胸闷;点揉足三里(外膝眼下3寸),可健脾和胃,增强免疫力,改善食欲不振、乏力。
2. 轻刮痧(颈背部、肘窝)。在医师指导下操作,可有效散发体表郁热,缓解轻度中暑不适(头晕、恶心)。
3. 冬病夏治(三伏贴)。夏季是治疗冬季易发疾病(如慢性咳嗽、哮喘、鼻炎、关节痛等)的最佳时机。三伏贴利用温热药物敷贴特定穴位,温补阳气,祛除寒邪。

尚田街道社区卫生服务中心 应乐

职业健康体检需全面

以案释法

◆案情简介

2024年1月,区卫生健康局执法人员接到群众举报某电器配件有限公司存在未安排职业健康检查的行为,要求查处。执法人员立即对被举报公司开展执法检查,公司现场出示《职业健康检查报告书》。

经现场调查及劳动者名单核实,该公司生产车间下料、剪板、喷塑、打磨、电焊、污水处理岗位均存在职业病危害因素,公司于

2024年8月仅安排电焊、喷塑等部分岗位劳动者进行在岗期间职业健康检查,其余岗位4名接害劳动者未安排职业健康检查。该企业的行为违反《中华人民共和国职业病防治法》第三十五条第二款,构成了安排未经职业健康检查的劳动者从事接触职业病危害作业的违法行为。依据《中华人民共和国职业病防治法》第七十五条第(七)项,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》,给予该企业罚款54000元的行政处罚。

◆普法课堂

《中华人民共和国职业病防治

岗位漏检将面临处罚

法》第三十五条第二款 用人单位不得安排未经上岗前职业健康检查的劳动者从事接触职业病危害的作业;不得安排有职业禁忌的劳动者从事其所禁忌的作业。

《中华人民共和国职业病防治法》第七十五条第(七)项 违反本法规定,有下列情形之一的,由卫生行政部门责令限期治理,并处五万元以上三十万元以下的罚款;情节严重的,责令停止产生职业病危害的作业,或者提请有关人民政府按照国务院规定的权限责令关闭:(七)安排未经职业健康检查的劳动者、有职业禁忌的劳动者、未成年工或者孕期、哺

乳期女职工从事接触职业病危害的作业或者禁忌作业的。

◆温馨提示

用人单位作为职业病防治责任主体,应当根据劳动者接触的职业病危害因素,定期安排所有接害劳动者进行上岗前、在岗期间、离岗时的职业健康检查。同时按照《职业健康监护技术规范》(GBZ188)等国家职业卫生标准的规定和要求,确定接触职业病危害的劳动者的检查项目和检查周期。需要复查的,应当根据复查要求增加相应的检查项目,以保障每一位劳动者的职业健康。 区疾控中心 谢杉珊

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉话健康。

奉话健康

微信公众号

抖音号

视频号

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面谈、电话咨询时间:每周一到周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心中心内。

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点 奉化区心理健康诊疗中心

门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

健康之窗

2025年 第7期

协办单位

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所