

部分劳动者对职业危害的个人防护意识有待加强——

# 从普通劳动者到“职业健康达人”要走多远

## 阅 读 提 示

2020年12月29日，国家卫生健康委、中华全国总工会开展争做“职业健康达人”活动。活动旨在通过“职业健康达人”的带动，让劳动者养成健康工作习惯，营造健康的工作氛围。

本报记者 刘旭

2月3日，沈阳最低户外气温零下21℃。骑上电动三轮车，冷风一吹，田方坤双腿隐隐作痛。晚上更是骨头里疼得厉害，睡不着觉。他是沈阳的一名环卫工，患有关节风湿病8年，可他连单位配发的防寒护膝都没戴。作为一名普通劳动者，田方坤对职业危害的个人防护显然不到位。

《人力资源和社会保障事业发展统计公报》统计数据显示，截至2019年底，我国有就业人员7.7亿人。近年来，有关部门和各地在职业病防治方面做了大量工作，职业病危害的源头治理和专项整治力度不断加大，劳动者的职业健康水平得到了稳步提高。但同时，由于劳动者对职业危害的个人防护不到位致使职业危害防护的“落地效果”并不理想。

### “全副武装”作业嫌费力气

56岁的田方坤工作21年，只有在单位检查的时候才穿戴全套装备。平日里，棉口罩、反光棉马甲、护膝、雨靴、帽子等防雾霾、防寒、防暑劳动保护用具以及单位发放的护手霜，他都放在更衣柜里。“全穿戴上太重，干活费力气，防寒口罩闷半个小时喘气就费劲。”田方坤说。

田方坤所在环卫所平均每个月都会进行安全生产培训，其中包括职业危害及防护培训。他表示，培训内容能记住的有佩戴口罩，清扫前先洒水使灰尘下沉。其余的比如预防中暑、中暑后怎么办，如何避免久冻、受潮、晒伤、冻伤、划伤后的皮肤如何处理，都说不清楚。更不知道本岗位职业危害包含空气污染、噪音污染、高温和低温等。

中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所副所长孙新表示，我国在工业化、城镇

化进程中，广大劳动者不仅面临尘肺病、职业中毒等传统职业病的威胁，因职业活动导致工作相关疾病问题也日益突出。

“学校没少努力，落实到个人执行上就千差万别了。”沈阳市某中学卫生保健所主任付敏说。教师是长时间伏案低头工作、长期前倾坐姿职业人群，为了减轻职业危害，学校换上了一批可调节高度的坐椅。实践中，她发现不仅大部分老师高度没有根据个人身高来调节，还有老师经常瘫坐在椅子上，电脑屏幕的位置低于视平线，需要长时间低头。

付敏发现，大部分的老师只有职业危害引发的疾病发病后才积极主动治疗，根本不注重预防，甚至有老师错过集中体检时间不去体检，而且每年的体检复查率也极低。

### 个人防护习惯难养成

“坐骨神经痛疼了一个多月，才知道是自己坐姿有问题。”付敏举例说，语文老师陈先勇习惯靠在椅背上写教案，时间久了，屁股肌肉疼，带着大腿发麻、酸痛。付敏建议他纠正坐姿，通过贴膏药缓解。好了一段时间后坐姿恢复如前，又发病，反反复复。“就坐姿不正确一项就可引发颈椎病、肩周炎、腰痛和坐骨神经痛，少有老师能够坚持纠正。”

在讲座中，付敏科普过人体工学原理，特别是如何坐着减轻身体危害。很多老师听时很认真，执行时坚持不下来。

52岁的矿工罗鹏从一名普通劳动者变成“职业健康达人”，花了整整一年的时间。因工作需要，罗鹏要长时间从阜新转到内蒙古工作，很快他就出现了头晕、失眠、乏力等高原反应症状。为了适应当地工作环境，他查阅大量资料并在医生的指导下开始适应性训练。比如，低氧训练，通过戴上不同厚度的口罩，人为地减少氧气含量水平，增大训练强度。通过变速跑、加速跑等方式增大氧耗训练。同时，尽可能地保证水、维生素、纤维等充足合理摄取。初期效果明显，但只要一休息返回家乡，他就停掉训练。生产任务重的时候，罗鹏回到宿舍就想躺在床上，训练也是时不时续，高原反应症状反反复复。

付敏表示，长时间保持某一固定体位作业，完全可以通过适当运动、注意劳逸结合、减少疲劳作业等方式避免或减轻职业危害。

2020年8月，付敏所在学校制定了教职

工工间操制度。学生做体操和眼保健操或者跑圈的时候，要求全体教职工停下手中的工作跟着一起做。由于没有带头人和监督人，只能倡导和呼吁，不能强制或惩罚。她发现，一段时间后，坚持的只剩少数几个班主任。

### 让每个劳动者成为“职业健康达人”

“职业健康达人”是指用人单位中自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有较好健康影响力的职业健康代表人物。

2020年12月29日，国家卫生健康委、中华全国总工会开展争做“职业健康达人”活动。活动旨在通过“职业健康达人”的带动，让劳动者养成健康工作习惯，营造健康的工作氛围。

“企业加强劳动者自主健康管理、提高健



康素养仍是切实可行的办法。”辽宁省职业病防治专家、沈阳某三家医院皮肤科主任医师吴兴宇认为，“职业健康达人”掌握相关的职业病危害预防和控制知识，掌握本单位职业健康管理制度和操作规程的基本要求。同时，还掌握职业病危害事故相关急救知识和应急处置方法。用人单位开展相关活动，选树“达人”，在“达人”的带动和督促下，整个职工的个人防护意识会增强，同时也能减轻用人单位不少的职工健康投入成本。

吴兴宇还表示，劳动者“以身作则”的同时，积极建言献策，有利于营造良好的健康工作氛围。比如，拒绝违章作业，发现职业病危害事故隐患及时报告，提醒身边同事纠正不健康行为方式，积极宣传职业病防治知识，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。

(部分受采访对象为化名)

## 一路修得万户开

的南入口，依山傍水，风景秀丽，交通不便。几年前，过往车辆宁肯绕路，也不愿从这里路过。那时，村民戴金平住在河对岸的三间破瓦房里，出行全靠小船摆渡。

2014年，磨子潭镇启动了易地扶贫搬迁计划，将分散居住的80多户居民集中安置在移民新村。戴金平过了河，不住住进了新房子，还开起了农家乐。

大别山旅游扶贫快速通道通车后，戴金平的农家乐就在快速通道旁边。“有人和我谈，这里路通了，位置好，开个饭店啥的，生意一定不错。”戴金平抱着试试看的心态开起农家乐，“没想到，生意还真的不错。”

“修建一条道路，串起一路风景，兴旺一片产业，造福一方百姓。”安徽省交通厅有关负责人介绍，大别山旅游扶贫快速通道建设的初衷，就是为了带动老区人民脱贫致富。大别山主峰白马尖景区是大别山国家地质公园的核心园区，于2009年建成对外开放，多

年来由于交通不便，游客较少，经营状况不佳。大别山旅游扶贫快速通道开通后，交通条件得到了极大改善，游客在大别山东下高速后40分钟就能到达景区，游客人数快速增长。目前，景区年接待游客已达10万人次以上，较快速通道开通前增长50%。

### 多管齐下打造风景道

在磨子潭镇，宋家河服务区正成为当地的“网红打卡地”。作为大别山旅游扶贫快速通道上的一个集餐饮、住宿、购物、休闲、观景为一体的综合性多功能服务区，宋家河服务区附近有佛子岭水库、磨子潭水库、大别山主峰景区、铜锣寨等多个景区。

村民任光如在附近经营一家农家乐，每逢节假日，客人就会爆满。“没有大别山旅游扶贫快速通道，就没有我的农家乐。”任光如毫不掩饰对这条路的赞许。

不只任光如，当地山农同样感受到交通

便捷带来的巨大变化。

62岁的匡克礼承包的山地上，既种茶也种毛竹。“原来遍山的毛竹和树木运不出去，自从有了这条通道以后，运到路上就是钱。”匡克礼说，现在他卖茶叶和毛竹、树木，一年能挣五六万元。

为了充分发挥“服务区+”的综合效应，完善交通服务功能，打造可行、可游、可居的美丽风景道，安徽省交通厅坚持多管齐下，通过整合项目资金、招商引资，充分调动各方力量参与服务区建设。

村民程跃民此前在霍山县城里经营一家茶企。自从大别山旅游扶贫快速通道开通后，程跃民将企业搬回来了。“以前这个地方是个偏僻的山村，交通不便，信息也不灵通，企业的产品很难销售，搬到县城里经营实属无奈之举。”他说。

“茶叶企业的‘根’在种茶产茶地。”程跃民对记者说，交通方便了，把企业搬回村里才是“正途”。很多客户来体验茶文化，不仅年销售额提高好几倍，还给本地的村民、茶农增加了收入。

## 给户外工作者一个温暖的“家”

(上接第1版)

截至2020年底，全区共投入经费约3108万元，已建成工会爱心驿站803个，覆盖户外劳动者约93.5万人，为户外劳动者提供了“冷可取暖、热可纳凉、渴可喝水、累可歇脚”的爱心服务。

### 引导户外劳动者入会

在爱心驿站建好后，各级工会以站为点，把工会各项工作前移，积极引导户外劳动者加入工会。“我们在驿站设置宣传栏，面对面与职工交流沟通，宣传党和政府政策法规以及工会入会、维权和服务等方面知识，引导职工积极加入工会组织。”南宁市青秀区环卫站工会副主席彭芳告诉记者，这使职工在潜移默化中环保意识、融入工会，提升了工会的影响力。

环卫工人黄峰于2016年加入工会。她告诉记者，加入工会后，自己的工作和生活都发生了变化，“每年过节都能收到工会福利，过生日有蛋糕券，工会还经常组织我们参加活动。很有趣，也很开心。”

近年来，广西工会充分利用爱心驿站这个平台，针对户外劳动者群体开展以送温暖、送清凉、健康体检、女职工(女农民工)关爱行动和爱心捐赠等为主要内容的系列服务活动。5年来，全区各级工会自筹资送温暖、送清凉资金6000余万元，慰问以户外劳动者为主体的农民工80多万人次；开展免费为农民工体检活动，为7.5万多名户外劳动者提供免费健康体检。

### 打造特色品牌

为了让更多户外劳动者得到关爱和服务，广西工会还结合地域特点，建设更有特色的爱心驿站。

崇左市是一座边境城市，工会在服务站点建设中采用新建与改建、自建与共建相结合的方式，在凭祥、宁明、大新、龙州4个边境县(市)的边境口岸、边民互市贸易点、游客集散中心等地建设工会服务站点23个，配备休息室、洗浴室、厨房等设施，休息室还放置了《加入工会的十大好处》《农民工进城务工宝典》等资料供阅览，从事边贸运输的货车司机也可以在这里免费住宿。

这些爱心驿站，为从事边贸的边民、司机和出入境游客提供贴心服务，被广大货运司机誉为南疆边境上的第二个“家”，增强了工会对货车司机的吸引力，提高了工会影响力，成为工会工作的特色品牌。

(上接第1版)

连日来，厦门市总发动各级工会推动“工会红·暖车间”主题协商深入企业，组织集体协商指导员、工会劳动法律监督员、工会志愿者指导企业工会用好宝贵的时间窗口和工会福利，在充分摸排企业春节前后生产需求、掌握留厦过年职工意愿和需求的基础上，通过集体协商方式，妥善安排好包括外来务工人员等职工群众的工作和休息时间，协商确认加班方式、节日工资、补休安排等职工群众关切的议题，切实保障劳动者合法权益，保障留厦职工度过一个欢乐祥和的春节。

近日，在中交一公局厦门大桥改造加固项目部，厦门市委常委、市总工会主席倪超和副市长黄晓丹慰问项目建设者，了解劳资双方对活动的意见建议。倪超表示：“全市各级工会将在协商中真诚倾听职工和企业心声，进一步优化丰富主题活动的内涵，愿大家都能在鹭岛度过一个和谐年、丰收年、幸福年！”

目前，厦门多地已先后在本辖区外来职工分布集中的规上工业企业、工业园区、行业试点开展多场“工会红·暖车间”留厦过年主题协商。春节前，市总还将继续结合协商工作，进一步丰富主题活动内涵，推动“工会红”温暖更多行业、更多职工。

## 当“老首钢”遇见“冬奥梦”

(上接第1版)

因此，每逢周日国家队休息，刘博强不管当天是否轮值都会到场馆报到，“见缝插针”地找师傅请教、练习冰上操作。3个月的培训很快结束了，回到原岗位的刘博强还是会主动跑到首体帮忙。“这是个熟练工种，不练我怕手生了。”

2018年6月，首钢园的冰场正式建好，刘博强如愿进入冰场工作。新冰场，新员工，他是唯一能直接驾驶扫冰车上冰操作的。

3次转岗，4份不同的工作，人到中年从头适应一份新工作难不难？刘博强坚定地说：“事摆到面前，不管是被动接受还是主动适应都得去适应，那不如就主动去挑战它。”

### 从“工”到“匠”

在所有场馆的制冰工作中，冰壶赛道是难度最高的。因为综合素质突出，刘博强被安排到了冰壶训练馆。

冰壶赛道在电视机中看似光洁无瑕，实则打上了密密麻麻、分布均匀的点位，小点用凉水，大点用热水，需要使用专门的打点壶。

制冰师需要背着20多公斤重的打点壶，手拿大、小孔喷头，通过平衡、均速的横向摆动，加之节奏稳定地倒退行走，让水点均匀地洒在冰面上。为此，首钢冰壶馆专门聘请了加拿大籍顶级制冰师Jimmy来为冰壶赛道制冰。

刚来冰壶馆时，刘博强被分配去干了扫雪的杂活。看着外籍团队熟练地完成着打点、修冰等技术含量高的工作，不甘心的刘

博强在心里定下了目标——要早日学会冰壶赛道制冰技术。

冬训中心场馆外有一条笔直的马路，见证了刘博强披星戴月练习打点的过程。每到夜深人静，刘博强就背起打点壶来到这里，把马路上的白实线看作是冰壶赛道的中线，顺着马路来回地练习摆臂的手感和倒退直行的步速。

“我平时喜欢打乒乓球，要想固定一个动作，需要2万次的挥拍才能形成肌肉记忆。我想打点应该也差不多。”就这样独自默默练习了点多个月，刘博强终于找到了一些感觉。

机会总是留给有准备的人。一天，因为助理制冰师不在，Jimmy临时安排刘博强上冰打点。刘博强一次成功，让在场的专业制冰师十分惊讶。

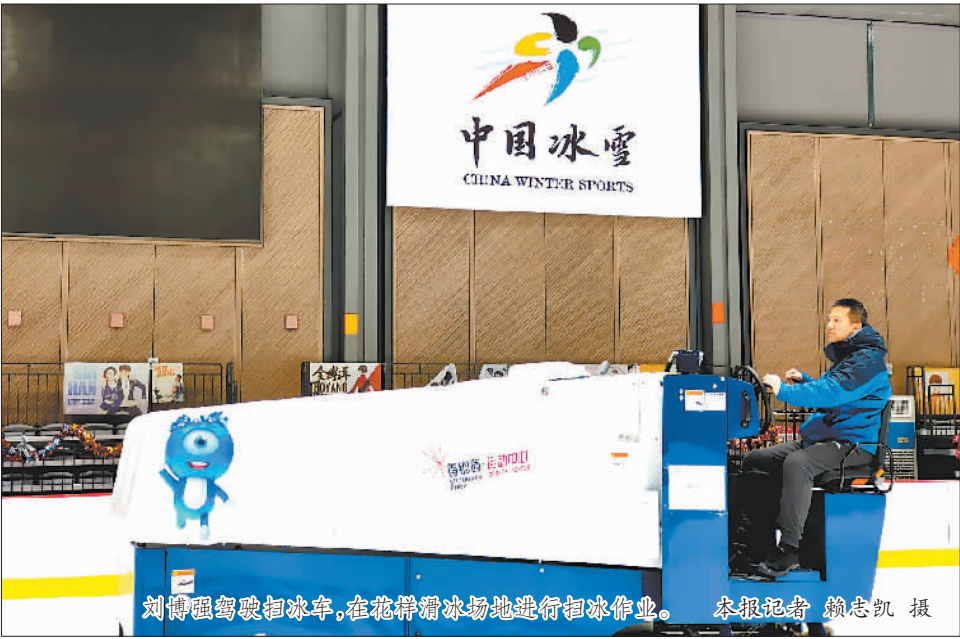
“Jimmy对我说：‘你可以上冰打点了。’你知道那天晚上我有多激动吗？”回忆当时的场景，刘博强依然激动不已。当晚，他失眠了。

他说：“全世界的顶级制冰师不超过20人，里面没有咱中国人。我的梦想，便是以中国工匠的身份挤进去。”

### “老首钢”们的冬奥梦

“湿度28%，温度12摄氏度，完美！”采访当天上午7点不到，刘博强就来到了冰场检查场馆环境参数，此时距离运动员开始训练还有两个小时，他和同事们要提前做好各项准备工作。

疫情期间，服务保障的工作人员也跟国



家队一起进入封闭管理状态。“为避免发生交叉感染，我们实行‘无接触作业’，与国家队训练课时进行扫冰、消杀。”平日工作人员休息都在临时酒店，刘博强最长两个多月没有回过家。

除了日常工作，制冰团队坚持利用业余时间组织培训交流制冰工艺。“每一个场馆的工程材料、保温条件、除湿能力都不一样，需要制冰师去摸索每一个场馆的‘习性’。”刘博强告诉记者。

近年来，首钢园制冰团队也出色地完成了短道速滑精英赛、女子冰球世锦赛、冰壶世界杯等多项国际国内赛事的制冰工作，在实战中锻炼了队伍。



更多精彩内容  
请扫描二维码