

# 坚持预防为主，守护职业健康

广东省、广州市启动2024年《职业病防治法》宣传周活动

文/张华 通讯员 粤卫信 穗卫健宣  
图/受访者提供

雨生百谷，万物生长。在谷雨时节，岭南大地一片生机勃勃。4月25日上午，广东省卫生健康委员会、广州市卫生健康委员会等部门联合在广州数字科技集团有限公司举办第22个《职业病防治法》宣传周启动仪式，正式拉开了今年《职业病防治法》宣传周的系列宣传活动。

据了解，《职业病防治法》于2002年5月1日正式实施，每年4月的最后一周至5月1日为全国《职业病防治法》宣传周。今年宣传周的主题是“坚持预防为主，守护职业健康”。

职业病防治工作坚持“预防为主，防治结合”的工作方针。近年来，广东省锚定职业健康高质量发展的目标，加强共管共治，深化源头治理，大力推进职业健康保护行动，不断开创职业健康工作新局面，助力新质生产力发展。



广东省、广州市启动2024年《职业病防治法》宣传周活动



## “美好看得见，明眸望未来”

——2024大湾区健康科普大赛眼健康分赛正式启动

“你知道吗，有些颜色人的眼睛是看不到的！”

“你知道吗，人的视网膜其实存在一块‘盲区’！”

“你知道吗，人眼的聚焦功能其实强过高端相机！”

眼睛作为“心灵的窗户”，是我们和外界沟通的重要窗口。不仅是“眼前直下三千字”的信息获取渠道，更是“满眼春风百事非”的情绪表达窗口。

眼健康是国民健康的重要组成部分

### 主题

围绕日常生活中常见的眼部场景进行视频或图片(摄影/海报/绘画)类创作，呼吁关注眼健康。

常见的眼部场景如：近看看得清楚，看远模糊，那是近视；晚上的时候看灯光或月亮发现有重影，那是散光；高度近视的人不适合剧烈运动(如过山车、蹦极等)，容易造成视网膜脱落；日常验光、配镜vlog；登高望远一览众山小的视觉震撼……

除此之外，吐槽近视等用眼不便的情况对生活造成的影响、日常常用眼感受、呼吁爱眼护眼等主题均可。

### 详情

(一) 大赛时间：即日起至2024年9月30日(最终时间请以官网为准)；

(二) 征集对象：科普爱好者(高校学生、医务工作者等)；

(三) 作品类型：征集符合主题的视频类、图片类(摄影/海报/绘画)作品；

1. 图片类：摄影作品或海报或绘

### 参赛方式

1. 关注微信公众号“羊城晚报岭南名医”点击“科普大赛”——“眼健康科普”；

2. 长按识别海报二维码进入大赛官网报名页面/官方群，或点击/搜索大赛官网：<https://project.ycwb.com>。

### 奖项设置

荣誉证书

人气奖：400元(京东E卡)，颁发荣誉证书

优秀科普服务队伍：1000元(京东E卡)，颁发荣誉证书(根据活动中所号召参与数量排名)

最佳组织单位：颁发荣誉证书

### 备注

1、特等奖、一等奖、二等奖获得者中的在校大学生将优先获得羊城晚报实习机会。



文/薛仁政  
海报设计 郭思

## 全省聚焦宣传贯彻《职业病防治法》 营造关注职业健康的浓厚氛围

广东省卫生健康委员会党组成员、副主任易学锋介绍，2023年广东省在全国率先出台省职业病防治专项小组工作方案，率先布局建设5个省级区域职业病防治中心和省级职业病危害工程防护技术中心，创新开展防治机构对口帮扶，精心组织实施职业病防治项目，深入开展职业病危害治理和中小微型企业帮扶行动，强化“查诊疗康”和

职业病保障，让职业病防治工作更有力度、精度和温度。

据了解，今年《职业病防治法》宣传周，全省将聚焦宣传贯彻《职业病防治法》《职业病防治规划(2021—2025年)》，聚焦提升劳动者职业健康素养水平和保障劳动者职业健康权益，普及职业病防治法律法规和职业健康知识，营造全社会关心关注职业健康的浓厚氛围。

## 坚持预防为主 从源头上控制和消除职业危害因素

广东坚持制造业当家，人才是第一资源。企业要实现高质量发展，拥有一个健康的、具有高素质(包括职业健康素养)工作团队是重要保障。由于大多数职业病缺乏特效的治疗手段，所以其预防就显得格外重要。

广州市卫生健康委员会党组成员、副主任张屹表示，全市职业健康工作总体向好，综合评价位居全省前列。对以制造业为引擎的广州经济，在大力发展新质生产力的新形势下，广州市职业健康工作也面临着新机遇、新任务和新挑战。

“人人享有职业健康，倡导健康工作方式、预防和控制过度疲劳、采取综合措施降低或消除工作压力……”在活动上，广州市职业病防治院副院长王致给参加活动的企业员工作了《全方位全

周期的职业健康保护》的科普讲座，他指出目前职业健康促进发展新方向。“第一级预防又称病因预防，是从源头上控制和消除职业危害因素对人的作用，有效防止职业病的发生。如企业技改升级，以机器代人、低毒物质代替高毒物质等，职业病危害工程防护技术应用，加强职业病防治法和职业健康宣传培训等，这些都是第一级预防。其次，第二级预防即‘三早预防’，早诊断、早发现、早治疗。早期检测人体受到职业危害因素所致的疾病，其主要手段是定期进行环境中职业危害因素的检测和对接触者的定期体格检查，以早期发现病损，及时预防、处理。第三级预防是在劳动者明确诊断，得病以后，予以积极治疗和合理地促进康复处理，防止疾病

的恶化和复发，防止劳动能力的丧失。”

南方电网广东广州供电局安监部风险体系管理专责人员张如昕接受采访时说，广州供电局日常主要可能涉及的职业病危害有噪声、高温等。“为了保障员工的职业健康，企业每年开展工作场所职业病危害辨识与评价，并采取针对性的防护措施，例如针对噪声为电房安装隔音板、为变压器加装减震垫、为作业人员配备耳塞。结合电网工作特点，进一步提升数字运维巡视，通过无人机巡视、变电站和配电房的智能化改造，减少一线运维人员外出巡视工作量，降低接触野外、高温危害概率。目前广州供电局输电实现巡视业务机巡占比89%，变电站智能运维覆盖率提升至70%。”

## 提高劳动者职业健康素养 做好自身健康的第一责任人

劳动者是新质生产力的第一要素，2022年以来，广东省积极贯彻落实国家有关工作部署，广泛开展职业健康达人评选工作，评选“职业健康达人”1997人。他们自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有良好的健康影响力。

启动仪式上，来自广州市的8位“职业健康达人”代表向广大劳动者发出“做好自己健康第一责任人、积极参与企业健康管理并树立个人健康形象”的集体倡议。

作为职业健康达人，广汽本田汽车有限公司物流企划管理人员梁祥恩在

汽车装配工等岗位上工作了将近10年，他深知一线工人职业健康的重要性以及如何预防危害因素。“汽车零部件物流台车牵引原来是金属材料制作的，前后牵引具在牵引过程中发生位移碰撞会产生噪声，通过研究，我们对牵引具制作材质和结构进行了改良，增加聚氨基酯和尼龙等材料，使之碰撞时产生噪声强度大幅度降低，从而保障了员工在现场作业环境职业健康。”

对于普通劳动者来说，提升职业健康素养水平对于保护他们的身心健康至关重要。中国疾控中心职业卫生所组织专家编制了《中国劳动者职业健康素养——基本知识和技能(2022年版)》

总体框架包括“职业健康法律知识”“职业健康保护基本知识”“职业健康保护基本技能”以及“健康工作方式和行为”等4个方面。广东省职业病防治院副院长李旭东希望，企业员工积极参与参加单位组织的职业卫生培训，了解企业职业病防治规章制度和操作规程，熟悉防护措施、个人防护用品的穿戴以及应急救援设施的使用，同时积极学习职业健康保护知识，通过互联网、短视频、公众号等多种渠道学习了解职业健康相关知识技能，自觉改正不良生活习惯，养成良好的个体健康生活方式，定期进行职业健康检查，做好自身健康的第一责任人。

## 保护劳动者健康！

广州黄埔区2024年《职业病防治法》宣传月启动

文/图 羊城晚报记者 袁嘉乐  
通讯员 苏达永 许晓娟

很多人对“职业病”这个词不陌生，但不一定了解其准确含义。4月23日下午，由广州市黄埔区广州开发区公共卫生委员会、广州市黄埔区卫生健康局主办，广州开发区医院协办的黄埔区2024年《职业病防治法》宣传月活动在广州开发区医院启动。

### 噪声聋排在广东职业病首位

广州开发区医院健康管理科主任蒋斌告诉羊城晚报记者，目前在广东，排在职业病第一位的是噪声聋，主要与工业发展有关，这不同于排在全国第一的尘肺病。“近年来，随着职业病防治法的普及、政府部门日常监督工作的加强，企业在对员工的职业防护方面越来越重视。”

医院在开展职业病健康检查中，首先了解劳动者的的工作环境、接触的有害物质等，随后进行全面的身体检查，再给出目前未见异常、复查、其他疾病或异常、职业禁忌证、疑似职业病五种检查结论。若要明确是否为职业病，则要到省、市职业病防治院提请职业病诊断。

如何在平时自我预防和减少职业

病呢？蒋斌提醒，要了解工作环境中的职业危害因素，做到心中有数；严格遵守安全操作规程，按要求使用个人防护设备；保持工作场所的清洁和良好通风。同时，积极参与职业健康培训，并定期进行职业健康检查。

### 全区加强职业病防治体系建设

启动仪式上，黄埔区卫生健康局四级调研员张伟康介绍，近年来，黄埔区在贯彻实施《职业病防治法》中取得的成绩不俗。玛丝箭牌糖果厂和工厂和广汽本田汽车有限公司荣获广州市首批职业健康示范企业和健康企业称号，并获评国家级健康企业创建优秀案例。

在“职业健康知识进企业活动”“职业健康达人”等活动中，17人获评广州市级“职业健康达人”，3人获评广东省市级“职业健康达人”。

级“职业健康达人”。

会上，广州开发区医院党委副书记、院长陈裕洁表示，广州开发区医院是黄埔区最早具备职业病检查资质的三级公立医院，将持续针对企业特点及服务需求，开展健康教育与健康促进专题活动。

值得一提的是，活动当天，黄埔区职业健康质量控制中心在广州开发区医院挂牌。记者了解到，该中心今后将组织对黄埔区内职业健康检查机构进行日常督导检查，还会开展职业健康检查机构人员业务培训，以提升辖区内职业健康检查能力。

据悉，今年黄埔区将以《职业病防治法》宣传月为契机，以全面完成“十四五”职业病防治规划目标为主线，加强职业病防治体系建设，推动全区职业卫生工作创新发展。

## 午休怎么睡，颈椎才不累？4招“打工人”简易午休睡姿get

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 侯宇 蔡颖怡

### “打工人”正确午睡4招

#### 1、“趴睡”变“躺睡”

因地制宜，如何午睡？理想状态是能够展开小床睡觉，让全身得到充分休息。购买轻便的折叠床放在办公场所，午休时展开，枕着高度适中的枕头休息，平时收起来可节约空间。

2023年全国两会时就有全国人大代表建议，在全国尽快实施中小学“午休舒心睡”工程。目前，已有多家中小学对教室的场地和桌椅进行了改造，让舒心“躺睡”变成现实。

成年人也应科学关爱自己的脊椎，尽量创造“躺睡”条件。

#### 2、睡电脑椅要有颈枕腰靠

如果办公空间无法放下一张展开的折叠床，上班族可尽量将电脑椅调节

椅背尽量放平。注意头部要靠到电脑椅的颈枕处；如电脑椅无配备颈枕，要佩戴U形枕入睡，腰部紧靠椅背或者使用腰靠。

#### 3、头靠墙或挡板睡

如果午休场所只有角度不可调整的普通椅子，可以戴着U型枕，让头部正后方靠在墙上或者工位之间的挡板上入睡。同时，腰骶部要紧靠椅子靠背，或者用腰垫承托，避免悬空。

#### 4、不可“拼睡”，可抱立式抱枕

若以上条件都无法满足，也不要采用两张椅子拼接，但腰部悬空的方式睡午觉。可以用一个较高且不易变形的立式午睡抱枕，在午休时双手自然垂抱枕入睡。这样可以减轻趴着入睡时颈椎和颈后肌肉群受到的压力。

1、特等奖、一等奖、二等奖获得者中的在校大学生将优先获得羊城晚报实习机会。

2、获奖者(特等奖除外)及网络投票前30名将获优惠12000元(原价22800元)全飞秒手术名额。

3、一等奖：1500元(京东E卡)，颁发荣誉证书

4、二等奖：1000元(京东E卡)，颁发荣誉证书

5、三等奖：800元(京东E卡)，颁发荣誉证书