



# 面对高温“烤”验,谨防“职业性中暑”

进入小暑后,随着气温的升高,桑拿天和高温炙热也开始升级。有许多劳动者仍坚守在高温岗位上,比如户外工作的交警、建筑工人、清洁工人……为此,南京市职业病防治院的专家提醒广大高温作业人员,谨防“职业性中暑”。

业,潮湿的深矿井内作业等。夏季露天作业是指在高温自然气象条件下进行的作业。典型的作业如港口、码头货物搬运的物流业从业人员、建筑业户外作业人员、室外线路安装的电力行业从业人员、快递员、环卫工人等。除了受到太阳的直接辐射外,还受到周围二次热源(如高温的地面和物体)的加热作用。

尤以小腿肌肉为最,伴有收缩痛,突然发病,时而发作,时而缓解,病人神志清醒,体温多正常。热衰竭一般起病迅速,先有头晕、头痛、心悸、出汗、恶心、呕吐、皮肤湿冷、面色苍白、血压短暂下降,继而晕厥,体温不高或稍高。通常休息片刻即可清醒,一般不引起循环衰竭。

## 高温下如何保护劳动者健康?

专家表示,职业性中暑重在预防。企业要严格遵照国家有关高温作业卫生标准做好防暑降温相关工作。可通过优化工艺流程,改进生产设备和操作方法来改善高温作业劳动条件,也可适当调整夏季高温作业劳动和休息制度。

劳动者就业前需进行上岗前和定期的职业健康检查,防止患有职业禁忌证的人员从事高温作业。凡患有未控制的高血压、慢性肾炎、未控制的甲状腺功能亢进症、未控制的糖尿病、活动性肺结核、肺气肿、全身瘢痕面积≥20%以上(工伤标准八级)、癫痫、重病后恢复期及体弱者不宜从事高温作业。

高温作业劳动者的工作服应以耐热、导热系数小而透气性好的织物制成。工作服宜宽大又不妨碍操作。此外,按不同作业的需要,供给工作帽、防护眼镜、面罩、手套、鞋盖、护腿等个人防护用品。特殊高温作业的劳动者,如炉衬热修、清理钢包等工种,为防止强烈热辐射作用,须佩戴隔热面罩并且穿着隔热、阻燃、通风的防护服,如喷涂金属(铜、银)的隔热面罩、铝膜隔热服等。高温作业者每日要及时供给饮料和补充营养,以含盐饮料最佳,一般每人每天供水3至5升,盐20g左右,饮水方式以少量多次为宜,水温不宜高于作业地点环境温度,最好为8℃~12℃。此外,可补充维生素和钙等。

## 暑期安全提示:关于溺水的认知误区

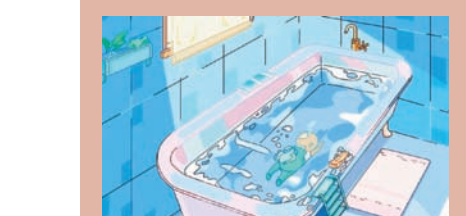
暑期到了,天气逐渐炎热,溺水进入易发、高发季节。关于溺水,有一些认知误区,家长和孩子要及早知道。



**错:**人一旦溺水,一定会扑腾并大声呼救。  
事实上——溺水大多悄然发生。溺水时,吸入空气是第一需求。当人的口鼻在慌乱中短暂浮出水面,受本能驱使只会全力吸气,此时会有大量的水呛入气管,根本来不及发声。



**错:**只要会游泳,溺水概率就会大大降低。  
事实上——相当一部分溺水者都会游泳。大部分初学者在游泳池学的皮毛,根本不足以应对自然水域的各种复杂情况。



**错:**溺水只会发生在江河湖海等自然水域。  
事实上——只要有水,就可能发生溺水。据统计有13%的溺水者,会溺死在浴缸、游泳池,甚至小小的水桶中。



**错:**只要水面平静,下水就不会有危险。  
事实上——自然水域水面下的暗流、暗礁、水草、沟壑等,每一项都可能对人造成生命危险。



**错:**只要不主动下水嬉戏,就不会有危险。  
事实上——很多溺水事件的当事人并非主动下水,而是在岸边工作、娱乐、捡拾物品甚至是路过时失足落水。



**错:**手拉手就能救上来溺水者。事实上——手拉手救人的方式死亡率较高。结成“人链”后,一旦有人因体力不支而打破平衡,就会让更多人落水,导致群死群伤。



**错:**只要会游泳,就能下水救人。事实上——溺水者慌乱中求生时,力量惊人。缺乏救援经验的人贸然下水施救反被拖入水中的惨剧时有发生。应尽量使用长杆、漂浮物等工具实施救援。  
来源:新华社

## 什么是高温作业?

高温作业指有高气湿,或有强烈的热辐射,或伴有高气湿相结合的异常气象条件、WBGT指数(即湿球黑球温度)超过规定限值的作业。高温作业岗位分干热型作业、湿热型作业和夏季露天作业。干热型作业场所的特点是气温高、热辐射强度大,而相对湿度较低。如冶金工业的炼焦、炼铁、轧钢等车间;机械制造工业的铸造、锻造、热处理等车间;陶瓷、玻璃、搪瓷、砖瓦等工业的炉窑车间;火力发电厂和轮船的锅炉间等。

## 什么是职业性中暑?

职业性中暑属于国家法定职业病范围,是指在高温作业环境下由于热平衡和(或)水盐代谢紊乱等而引起的一种以中枢神经系统和(或)心血管系统为主要表现的急性热致疾病。职业性中暑的类型有以下这些:热射病(含日射病)主要表现为突然发病,体温升高可达40℃以上,开始时大量出汗,之后出现“无汗”,可伴有皮肤干热及意识障碍、嗜睡、昏迷等中枢神经系统症状。死亡率甚高,是上述类型中最为凶险的一种。热痉挛 由于大量出汗,体内钠钾过量丢失,主要表现为明显的肌肉痉挛,常呈对称性,

## 发生了中暑怎么办?

发生中暑不要慌,记住这“四”个动作:搬:迅速将病人搬移至阴凉、通风的地方,用扇子和电扇扇风,同时垫高头部,解开衣领裤带,以利于呼吸和散热。擦:通过物理降温,如用冷水或稀释至40%的乙醇(酒精)擦身,或用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块置于病人颈部、腋窝和大腿根部腹股沟处等大血管部位,帮助病人散热。服:在额部、颞部(太阳穴)擦拭清凉油、风油精等提神醒脑药,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药。补:待病人苏醒后,给予淡糖盐水以补充体液的损失。

## 搭建好职场中的沟通桥梁

在职场工作中,你是否会有这样的困扰:辛辛苦苦把工作做完,却发现不是领导想要的;和别人意见不同,说着说着就变成了吵架;明明告诉了对方工作的要求可是对方依然一遍遍询问;对上司进行汇报或者反馈问题时,滔滔不绝地讲了一大堆,上司却不明白你想表达的是什么……这些困扰都是沟通不当造成的。可见,能否建立有效的沟通,与工作效率和工作绩效直接相关。组织行为学中认为,想要让沟通变得有效,就必须在编码、译码、反馈、通道、噪音等沟通的各个环节都提高效能。

**编码环节**  
作为信息的发出者,我们必须让接收者清楚、明白地懂得我们想要表达的意思。管理学中有关于“沟通漏斗”的描述:你心里想说的100%→你嘴上说的80%→别人听到的60%→别人听懂的40%→别人行动的20%,这表明在我们沟通的过程中,信息被层层漏掉了。因此,想要让别人尽可能多且正确地接收到我们的信息,就要做到:  
一是要抓住重点,清晰表达。可以采用总一分一总的表达方式,先提出总的概念,再列出具体项目;学会给别人划重点,这在书面交流中尤其重要。如灵活使用“加粗”“下划线”“字体颜色”“突出显示”等编辑工具,确保即使对方没时间看完,仍然能准确知道文档的中心思想。  
二是沟通时的态度要平等、尊重、礼貌。有时候,影响沟通结果的不是内容而是态度,好的态度往往能起到出其不意的效果。

## 中医频道 入伏啦!小暑时节这样养生

7月11日,长达40天的“三伏天”正式开启。正值小暑节气,“出梅”入伏后,暑热的天气特点更加突出,人体出汗多,消耗大,再加上劳累,容易出现各类健康问题。本报邀请江苏省中医院老年医学科副主任、副主任中医师徐奚奚跟大家聊聊——小暑时节如何做好养生。  
小暑时节,炎热的天气会导致空气湿度升高,形成湿热的环境,从而加重人体体内湿邪的滞留,人们更容易受到湿气的侵袭。湿气滞留体内,易导致湿热病证的出现,如浑身沉重、倦怠乏力、食欲不振、腹胀腹痛、关节疼痛等症,严重可能出现中暑、腹泻、脱水、热痉挛、疱疹、湿疹、痱子等疾病。  
炎热加暑湿,人们容易烦躁不安,爱犯困。中医认为,夏五行属火,心在五脏中属阳,夏与心相对应,是阳中之太阳。“心者,五脏六腑之大主,精神之所舍”。夏季阳气旺于外,心气旺盛,夏季养生之道,在于养心,心安则血畅,血畅就神清气爽。  
因此,夏季要平心静气,使心情舒畅、气血和缓,民间常说的“心静自然凉”就是这个道理。避免过度劳累,适

当减慢生活节奏,多吃一些平和的事情,如听音乐、下棋、散步等,保持心情舒畅。  
想要平安度过小暑节气,中医专家提醒,要养阳气、祛暑湿,要做到以下几点:  
**清淡饮食** 小暑饮食以清淡、易消化为主,少食辛辣油腻的食物。新鲜蔬菜和水果是理想的选择。饮食上可以选择一些具有清热解湿作用的食物或中药茶饮或药膳,如芦根、白茅根、葛根、薄荷叶、荷叶、竹叶、绿豆、赤小豆、生薏苡仁、冬瓜、苦瓜等。忌过饥过饱,忌大渴大饮。老年人、幼儿以及素体阳虚之人还须慎食瓜果、冷饮等生冷之物,以免损伤脾胃阳气。  
**适当运动** 小暑养生提倡“少动多静”,尤其是老人与孩子,以及体质较弱的人,尽量避免在烈日下剧烈运动。可以在清晨或者晚上比较凉爽的时候,适当进行小幅度比较缓和的运动,比如打太极、散步、慢跑等。  
**及时补水** 夏季出汗增多,易引起人体血压波动,建议每天饮用足够的水,以保持身体的水分平衡。避免过多饮用咖啡、碳酸饮料和含糖饮

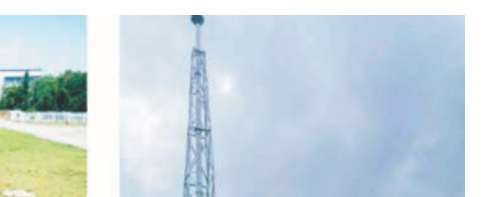
## 译码环节

作为信息的接收方,同样有许多问题需要注意。在工作中,有的人总会觉得自己做的工作和领导的期望有所出入,怎么也达不到领导想要的那个结果,有的人会对自己的能力产生怀疑。因此,想要准确无误地领会到别人的意思,就要求我们做到:换位思考,共情思维。  
共情思维的意思是,指站在别人的立场,凭直觉感知他人的感受,用他人的眼光来看待问题,以此来思考解决问题的方法。很多时候,大家对一件事情的了解和获取的信息是不一样的。在没有充分沟通和了解的情况下,就很容易出现误会和矛盾。共情思维鼓励我们去跟对方沟通,主动了解对方的处境和情况,以获得信息的对等。

## 反馈环节

沟通中的反馈环节非常重要,反馈不及时可能导致任务方向完全偏离,还可能导致你做了十分别人只看到五分。因此,想要达到良好的反馈效果,我们要及时跟进,拒绝拖延。  
上司的事情很多,不可能时刻关注到你的工作。如果在进展中无法了解进度,那最后大概率会出现偏差。这就要求我们在工作中主动沟通,定期汇报。一方面,让领导及时了解你的工作进展,如果出现不能按时完成的情况,及时的反馈也让上司有时间协调。另一方面,在关键问题上及时寻求上司的帮助,跟领导确认好方向,避免无用功。

## 安全隐患随手拍



**甲类危废库 增加通排风系统**  
**存在隐患** 原甲类危废库无通排风系统,存放的甲类危废物散发的废气浓度达到警戒限度,易引起爆燃。  
**整改建议** 增加活性炭收集、处理通排风装置。  
**整改情况** 已按规范要求增加活性炭收集、处理通排风装置。  
江苏康缘阳光药业有限公司 夏文(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)

## 通道环节

沟通有许多方式,如面对面沟通、书面沟通、电话视频会议等等。不同的沟通通道其功能和性质也不相同。因此,在选择沟通方式时,需要考虑要传达的内容重要与否、紧急与否以及对对方意见的影响程度。在不同的情景下,效果可能是不一样的。此外,不同的沟通方式组合起来使用,可以取长补短。

## 健康讲堂

## 只有内向的人发生抑郁?开朗派也会中招

近日,歌手李玖珑离世的消息让不少人痛心——看似阳光乐观的她,怎会被抑郁症困扰?对此,东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵教授指出,不是只有性格内向的人才会发生抑郁,其实开朗的性格也会中招。他表示,抑郁症最严重的后果就是自杀,一旦明确诊断是抑郁症,应积极治疗,避免自杀意外的发生。  
**性格开朗却得了抑郁症**  
35岁李小姐因抑郁自杀未遂住进医院,经诊断是患上了严重的抑郁症。李小姐从小家庭环境优越,由于是家中幼女,父母都是对她百般呵护,没受过什么挫折,所以李小姐性格一直比较开朗。前段时间,最宠爱她的老母亲去世了,李小姐觉得想不开,慢慢地睡眠也差了。开始家人也没觉得异常,心想毕竟是挚爱的亲人去世,过段时间会好的。也许是丈夫对她的关心少了,或是李小姐在这种打击下,情感更脆弱了,她自己觉得和丈夫沟通上不顺利,每次她想主动找丈夫聊天时,丈夫表现出一脸的不耐烦,这让李小姐一下子崩溃了。  
于是,她去买了几盒安定服下后在家昏睡很久,家人发现后即将她送到中大医院急诊医学科,又转入该院ICU重症监护室。随后,患者被转入该院心理精神科进一步治疗。袁勇贵主任指出,如果家人能及早发现李小姐的异常,尽早送到医院就诊,也许

就能避免这次意外的发生。  
专家表示,一个人的性格和认知特点,对于抑郁发生的风险肯定是有影响的,同时,抑郁本身也会影响一个人的认知模式。性格内向本身倒不是坏事,也并不代表一定容易发生抑郁,但性格内向的人往往和外界沟通减少,所以遇见一些大问题时,不容易寻求到外界帮助,这种情况下,他们出现心理问题甚至发生抑郁症的风险就会上升。  
反过来说,性格开朗的人也未必都安全。只能说,开朗乐天派相对对风险小一些,但当抑郁真的找上门时,开朗派也可能中招。按照抑郁症的定义,抑郁症其实应该是同时具备个人的生理、心理基础,以及社会环境因素,它往往是几个条件交互作用,最后导致发病。  
**自杀人群中70%患有抑郁症**  
袁勇贵主任指出,在自杀人群中,70%患有抑郁症,而抑郁症最严重的后果就是自杀。而且,在抑郁症患者中,自杀的风险也是不同的。抑郁症患者自杀的高风险期,不是在病情最重的时候,反而是在逐渐开始康复的时候。这是因为抑郁症有一个特点,叫做“动力丧失”,换句话说就是做什么都没力气,提不起精神,这其中也包括自杀。抑郁症患者最严重的时候,可能连起身的力气都没有,也无力气自杀。相反,当抑郁患者进入康复期,体力上开始恢复,可是情绪并没有完全得到改善,仍旧可能出现冲动的自

## 职工心理课堂

信息传递中的“噪音”指的不是真正意义上的噪音,它包括一切可能在信息传递过程中给信息的编码、解码和传递通道造成干扰的因素。在沟通中“降噪”,就要求我们保持理性客观的头脑,不随意被别人利用,有自己清醒的判断。此外,沟通中的情绪控制也同样重要,带着平稳、正面的情绪进行沟通,才能使事情顺利地进行下去。  
孙一静



近日,南京市妇幼保健院来了一个特殊的“分娩旅行团”。30多位准妈妈们在护士的带领下一起走进该院产科病房,和助产士零距离接触,了解分娩知识,缓解分娩焦虑,共同开启分娩之旅。 张卉