

职业健康素养 60 条

2022 版



山东省卫生健康宣传教育中心制作

山东省卫生健康委员会监制



职业健康素养是指劳动者获得职业健康基本知识，践行健康工作方式和生活方式，防范职业病和工作相关疾病发生风险，维护和促进自身健康的意识和能力。提升职业健康素养水平，对于保护劳动者全面健康、乃至维护全人群全生命周期的健康至关重要。

《健康中国行动（2019-2030年）》
和《国家职业病防治规划（2021-
2025年）》均将职业健康知识知晓
率列为重要考核指标



中国疾控中心职业卫生所组织本领域专家编制了《中国劳动者职业健康素养—基本知识和技能（2022年版）》（以下简称“《职业健康素养60条》”）。



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。

职业健康

法律知识



1 《中华人民共和国职业病防治法》
是保护劳动者健康及其相关权益的基
本法律。





2 职业病是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病。

3 职业病是可以预防的疾病，通过采取有效的控制措施可以预防职业病的发生。

4 国家加强职业健康保护，县级以上人民政府应当制定职业病防治规划，提高职业病综合防治能力和水平。



5 用人单位是职业病防治的责任主体，应当为职工创造有益于健康的环境和条件；劳动者应当学习和掌握相关职业健康知识，提高职业健康素养水平，保持和促进自身健康。



6 女职工依法享有月经期、孕期、产期、哺乳期等特殊生理时期的职业健康保护。





7 用人单位应当积极组织职工开展健身活动，保护职工健康；国家鼓励用人单位开展职工健康指导工作，提倡用人单位为职工定期开展健康检查。



8

劳动合同应写明工作过程中可能产生的职业病危害及其后果、职业病防护措施和待遇等。

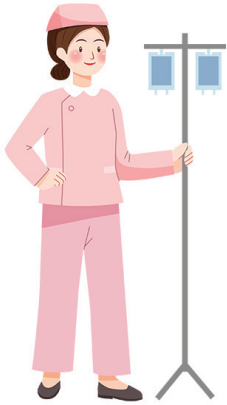


9 工作场所职业病危害因素的强度或浓度应符合国家职业卫生标准和卫生要求。

10 劳动者有权拒绝违章指挥和强令冒险作业，女职工有权拒绝矿山井下、高强度体力劳动等禁忌作业。

11 职业健康检查是早期发现劳动者健康损害与职业禁忌证，减轻职业病危害后果的重要措施，职业健康检查费用由用人单位承担。

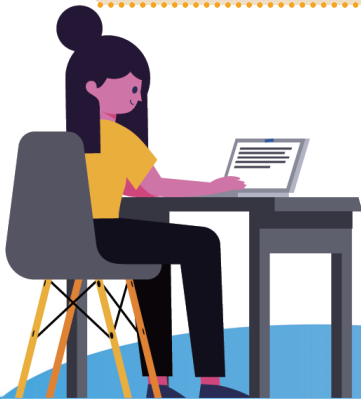




12 职业健康检查不能由一般健康体检替代。

13 对遭受或者可能遭受急性职业病危害的劳动者，应及时进行应急健康检查和医学观察。

14 劳动者离开用人单位时，有权索取本人职业健康监护档案复印件。



15 疑似职业病应依法进入职业病诊断程序，所需费用由用人单位承担。

16

职业病诊断可以在单位所在地、本人户籍所在地或经常居住地的职业病诊断机构进行。



17

当事人对职业病诊断有异议的，可以向作出诊断的医疗卫生机构所在地设区的市级以上地方卫生健康主管部门申请鉴定。



18 职业病诊断鉴定实行两级鉴定制，设区的市级职业病诊断鉴定委员会负责职业病诊断争议的首次鉴定，省级鉴定为最终鉴定。

19 国家对职业病实行分类管理，制定并发布《职业病分类和目录》。



20

职业病病人依法享受国家规定的职业病待遇。确诊为职业病后，应及时申请工伤认定以便享受工伤待遇。

21

职工应当参加工伤保险，由用人单位缴纳工伤保险费，用人单位未缴纳工伤保险的，职业病相关的医疗和生活保障由该用人单位承担。

22

职业病病人除依法享有工伤保险外，依照有关民事法律，尚有获得赔偿权利的，有权向用人单位提出赔偿要求。用人单位不存在或无法确定劳动关系的职业病病人，可以向地方人民政府部门申请医疗和生活方面的救助。



职业健康保护



基本知识

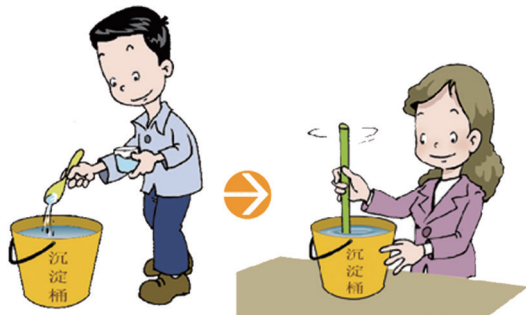
23

职业病危害因素导致不良健康效应的严重程度与接触危害因素的水平有关。



24

长期吸入矿物性粉尘导致的尘肺病是不可逆的疾病。生产性粉尘的控制应采取综合防控措施，遵循“革、水、密、风、护、管、教、查”八字方针。不能用棉纱口罩和医用口罩代替防尘口罩。





25

工作中接触化学有害因素应注意预防化学中毒，严格执行操作规程，加强工作场所通风，规范佩戴个体防护用品，定期参加职业健康检查。

26

工作中接触硫化氢、一氧化碳等有害气体应注意预防窒息和刺激性气体中毒，严格执行操作规程，定期检修设备，防止生产过程中的“跑、冒、滴、漏”，加强通风和日常监测，作业场所设置警示标识，装置自动报警设备，正确佩戴供氧式防毒面具。



27

工作场所长期接触高强度噪声可导致听力损伤甚至耳聋，应做好噪声源和噪声传播的控制，规范佩戴防噪声耳塞或耳罩，并定期进行职业健康检查。



28

长时间在高温高湿环境中工作要注意预防中暑，严重中暑可致死亡，应合理设计工艺流程，采取通风降温、隔热等技术措施，供给清凉含盐饮品、补充营养，特殊高温作业劳动者须佩戴隔热面罩和穿着隔热、阻燃、通风防护服。

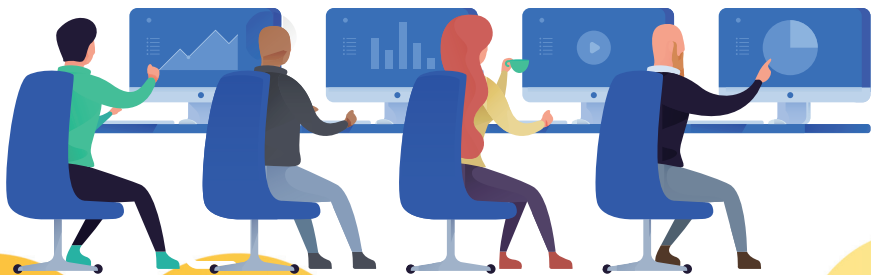




29 工作中接触放射线可能导致急、慢性放射性疾病、癌症或遗传疾患。从事放射工作作业时，应正确使用放射防护用品，正确佩戴个人剂量计。进入可能存在大剂量的放射工作场所时，需携带报警式剂量仪。

30

长期伏案低头作业、固定体位作业或前倾坐姿工作要通过伸展活动、间歇性休息等方式，避免颈椎病、肩周炎和腰背痛的发生。



31

长期站姿作业要通过适当走动等方式保持腰部、膝盖放松，防止静脉曲张。



32 工作压力

过大或暴露于极端场景可能会损害身心健康，要积极学习心理健康知识，或寻求专业帮助予以缓解。



33 抑郁、焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。



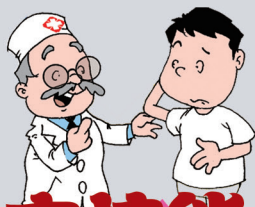
34

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，有利于维护和促进身心健康。



职业健康保护

基本技能



35

知晓获取职业健康信息和服务的途径。

36

知晓本岗位职业病防治规章制度和操作规程。



37

理解本岗位职业病危害警示标识和说明。

38

理解本岗位有关的职业病危害因素检测结果和建议。



39 遇到急性职业伤害时，能够正确自救、互救并及时报告。

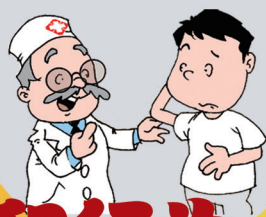
40 需要紧急医疗救助时，能拨打 120 或合作医疗机构联系电话。

- 41 体表被放射性核素污染时，能够立即实施去污洗消；放射性核素进入体内时，能够尽快寻医进行阻吸收和促排。
- 42 出现心理问题，懂得向心理健康热线或医疗机构寻求专业帮助。
- 43 发生工作场所暴力或骚扰时，能主动报告或报警。



健康工作

方式和行为



44 遵守与职业健康相关的法律法规、规章制度和操作规程。

45 积极参与用人单位的职业健康民主管理，对职业病防治工作提出意见和建议。

46 积极参加职业健康教育与培训，主动学习和掌握职业健康知识和防护技能。

47 正确使用和维护职业病防护设备并能判断其运行状态。



48 正确选用和规范
佩戴个人防护用品。

49 正确识别有
机溶剂有毒成分。

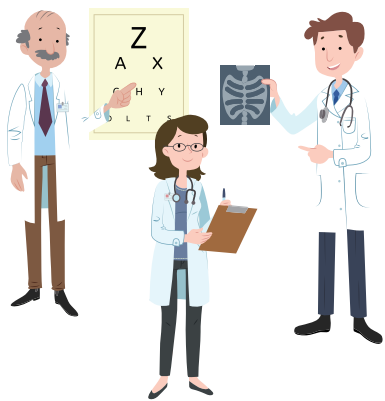


50 正确使用工作场所冲洗和喷淋设备。

51 进入受限空间作业要做到一通风、二检测、三监护。

52 发现职业病危害事故隐患应当及时报告。





53 从事接触职业病危害作业应积极参加上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查，关注检查结论，并遵循医学建议，需要复查的要及时复查。

54 发现所患疾病可能与工作有关，及时到职业病防治专业机构进行咨询、诊断、治疗和康复。



55 避免长时间连续工作或不良姿势作业，合理安排工间休息和锻炼。



56 了解身心健康状况，懂得自我健康管理。

57 积极学习心理健康知识，增强维护心理健康的能力。



58 用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。

59 理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。



60 掌握新冠肺炎和其他传染病防治相关知识和技能，养成良好卫生习惯，加强自我防护意识。