



林区职工卫生常识

中国林业出版社

林区职工卫生常識

森林工业部哈尔滨森林工业管理局卫生科編

中国林业出版社

一九五七年·北京

版权所有 不准翻印

林区职工卫生常识

森林工业部哈尔滨森林工业管理局卫生科编

*

中国林业出版社出版

(北京安定门外和平里)

北京市书刊出版营业许可证出字第 007 号

财政出版社印刷厂印刷 新华书店发行

*

31² × 43² / 32 • 7/8 印张 • 14,000字

1957年5月第1版

1957年5月第1次印刷

印数: 0001—2,600册 定价(10)0.15元

前 言

由于林区自然条件及作业条件的复杂和特殊，我們深感作好林区卫生工作的重要性。但到目前为止，适合于林区特点的有关林区卫生方面的小册子，还不多見，为此，特地編写出这本小册子，供广大林区职工們参考。

限于我們的业务能力和時間，缺点一定不少，我們热情地期待着讀者的批評和指正。

——作者——

目 录

一	林区工人要养成讲卫生的习惯	1
二	怎样才能不得森林脑炎?	2
三	怎样预防流行性出血热?	5
四	怎样预防痢疾?	6
五	你身上有虱子吗?	9
六	不要把感冒看成小病	11
七	冬天作业,怎样防治冻伤?	14
八	什么叫一氧化碳中毒?	16
九	怎样预防潜青中毒?	21
十	怎样预防疟疾?	23

一 林区工人要养成 講卫生的习惯

有人認為林区职工整天和大木头打交道，风里来，雨里去，不是泥水，就是冰雪，根本就很“骯髒”，沒法講卫生；也有人認為生产任务忙，沒工夫講卫生；还有人認為講卫生干什么，过去不講卫生，也一样活过来了。这些說法都是不对的。林区工人整天在山溝野外露天作业，天气冷热变化很大，咬人的昆虫也特別多，在这样的条件下工作和生活，生病的机会是比較多的。林区越是不干淨，我們就越要講究卫生，否則，不是更容易生病了嗎？其实，講究卫生并不費多少時間，主要是养成講卫生的习惯，也就不感觉費時間了。

过去，林区工人由于不講卫生，生病的人很多，死亡的也不在少数。因此，我們應該講究卫生，千万別把卫生工作看成是小事情，一定要养成講卫生的良好习惯。

二 怎样才能不得森林腦炎？

森林腦炎，在林区是比較多見的。一般在每年5月上旬就开始发生，6月发生的最多，7月以后就逐漸減少，9月以后就不发生了。

生了这种病，首先是感到头痛、眩暈、發燒，并且会噁心、嘔吐，接着就出現脖子僵直、嘴眼歪斜、胳膊或腿不灵活等症狀。当我们发觉了这样病人，应该立即报告附近的保健站或医院，因为这种病如果不赶快治疗，就有生命危險，有的时候即使医治好了，也会或多或少遺留下癱瘓症狀，这种癱瘓症狀是不容易根除的。

森林腦炎是怎么得的？大家都知道，每年一到春夏兩季，森林里就出現一种暗紅色、橢圓形扁扁的小虫子，身上長有八条腿，人們都管它叫做“草爬子”，科学上叫做“壁虱”或“蜱”（見图1）。

“草爬子”体内，含有一种能叫人得森林腦炎的病毒（但不是每个草爬子都有），当它的嘴咬进人的肉皮后，病毒就进入人体内。所以，有人被这种“草爬子”咬了以后，就会发生森林腦炎。

怎样預防森林腦炎？森林腦炎对林区职工的身体健康危害虽然很大，但是只要我們在容易发生这种病的季节，按照下面的办法来預防，那末，森林腦炎是完全可



雌性森林蜱



雌性森林蜱



雌性血蜱



雄性血蜱

图 1

以避免的。

第一、为了不让“草爬子”咬着身体，可以在上山前穿一件白色的五紧式作业服；或者穿颜色较浅的衣服，把袖口、领口、裤脚等处用带子紮紧，脖子上再围一条毛巾，这样也能防止“草爬子”鑽进衣服里来。

第二、经常捕捉爬到身上来的“草爬子”。穿了五紧

式作业服，“草爬子”还可能鑽进去，那就要經常进行檢查，看見“草爬子”爬到衣服上，就赶快把它捉下来。也可以利用休息的时间，几个人互相进行檢查。作业完了回到宿舍的时候，最好把衣服全脫下来，再彻底檢查一遍，特别是衣縫里或者有褶的地方，更要仔細檢查，因为这些地方容易隱藏“草爬子”。另外，还要檢查全身，是否有咬进皮肤的“草爬子”。檢查出来的“草爬子”，可以放进开水或者石炭酸中杀死。这个工作必須互相監督，免得有人不注意檢查把“草爬子”帶到宿舍里。

第三、把6%可湿性六六六，或滴滴涕藥物溶化在水里，用来漿衣服。每一份6%可湿性六六六，可以加20—30份水；也可以用一份滴滴涕加10份水，采用那种藥物都可以。配成藥水后，把衣服放在里面泡一会，拿出来阴干以后，就可以穿用。穿这种衣服到森林里工作，“草爬子”聞到藥味，就不爬到衣服上来了，即使爬到衣服上，也会被藥物杀死。用这种办法处理的衣服，每次可以保持7—14天效用。

第四、注射森林腦炎疫苗，是預防森林腦炎的最好办法。这种疫苗一般是分兩次注射，第一次注射后，隔七天再注射第二次。注射兩次以后，即能够增强身体的抵抗力，如果被“草爬子”咬了，一般就不会得森林腦炎，个别的人虽然得了这种病，也是很輕的。

三 怎样預防流行性出血热？

流行性出血热，是1955年春天在东北某森工局发现的。据说，这种病症在日本鬼子侵略中国的时期，曾在东北的佳木斯、牡丹江、龙江、北安等林区发生过，但是，关于这种病的記載很少。1956年东北、内蒙古又有几个森工局发现了这种病。如果不及早預防，傳染的面积，就可能越来越大。

生得了流行性出血热病，首先就是发高热、口渴、头晕、头痛，头痛在早期就可以发生，但往往在眼球轉动或者遇光的时候，痛的更厉害，有的时候噁心、嘔吐也很厉害，甚至兩三天不能吃东西，連喝水也吐，全身也感到疼痛，尤其是腰痛的最厉害，接着小便減少，以后一兩天沒有尿。这个病最明显的症狀是出血，皮肤有散在的出血点，嘴里吐血，大便帶血，小便有时成紅色，这是在病最严重的时候，病人也最难受。如果繼續加重，病人就发生休克*現象。如果救治得当，症狀不繼續发展，慢慢就好轉起来，尿也逐漸增加。从发病到恢复健康，大約需要兩個月左右的时间。

流行性出血热病是怎么得的呢？目前，虽然对发病原因还不够了解，但是我們知道，这种病原本是鼠类間

* “休克”是血循环失常，神智不清的意思。

的一种傳染病，是在老鼠間蔓延流行的。它的病原是一种病毒，肉眼是看不見的，必須用电子显微镜才能看到。它是通过另外一种寄生在鼠类身上的小虫子（学名叫**蟊***），將病毒傳染給人的。当鼠类有机会与人接触的时候，病毒就在**蟊**咬人吸血的时候，傳染到人体內，过一段时间，人就开始发病。

怎样預防流行性出血热病呢？从过去調查的情况来看，发生过出血热的地方，主要是环境卫生工作做的不好，房舍周圍杂草叢生，生長在草叢里的虫子，会从窗戶外爬进屋里，或者通过老鼠帶到屋里来。因此，消灭老鼠并且做好环境卫生工作，是預防这种病的關鍵問題。大家必須一齐动手，在食堂、集体宿舍和家屬宿舍有老鼠的地方，用堵鼠洞、葯物毒、夾子打等方法，消灭老鼠，并且清除房舍周圍的杂草，使老鼠沒有藏身之处，这样就減少了人与**蟊**接触的机会。此外，做好个人卫生也是很必要的事情。

四 怎样預防痢疾？

痢疾是一种傳染病，多在夏季流行。

一般把瀉膿的叫白痢，瀉血的叫紅痢，連膿帶血的叫紅白痢。医学上把痢疾分成“細菌痢疾”和“阿米巴痢疾”

* “**蟊**”是一种相当細小的节足动物，通常肉眼看不清楚。

兩種。“細菌痢疾”是由痢疾桿菌所引起的；而“阿米巴痢疾”是由一種最原始、最下等的動物（痢疾阿米巴）所引起的。

這兩種痢疾的症狀差不多。“細菌痢疾”發病比較急，開始時病人肚子痛、發燒。剛瀉肚的時候，還有些大便，以後就越瀉越少，大便里的血比較多，一天要瀉十幾次，嚴重的每小時瀉四、五次，剛瀉了又想瀉，但又瀉不出來，發生“下墜”現象。

“阿米巴痢疾”發病不像“細菌痢疾”那樣急，很少發燒，瀉出來的膿比較多，很少有“下墜”現象，病的時間要比“細菌痢疾”長一些，有的會長到好幾年。只要一檢查大便，就可以知道生了那一種痢疾。

俗語說“病從口入”，痢疾也是從口中傳染進去的，都是由於人們不注意飲食衛生，吃了被痢疾菌或者原蟲污染的食物，而生痢疾的。如有的痢疾病人，是因為吃了蒼蠅爬過的東西引起的；有的是因為手沾污了痢疾病人的大便，或者是慢性痢疾病人不注意清潔衛生，弄髒了食物和水而引起的。

總之，吃了蒼蠅爬過的東西，喝生水、吃生菜、亂吃瓜果、飯前不洗手等，都是患痢疾病的主要原因。

在林区，痢疾病人常常住在原來的宿舍里，不和健康人隔離，並且由沒有病的工人照護，這樣，照護病人的工人，會從病人的衣服和用具上，沾染痢疾病菌或原

虫，如果不洗手就吃东西，很有可能被傳染上痢疾病。

如果病人和健康人共用一个厕所，病人的糞便也不經過消毒处理，个别病人由于来不及上厕所，就隨地大便，这就更增加了痢疾傳播的机会。

腸胃傳染病是这样傳染的

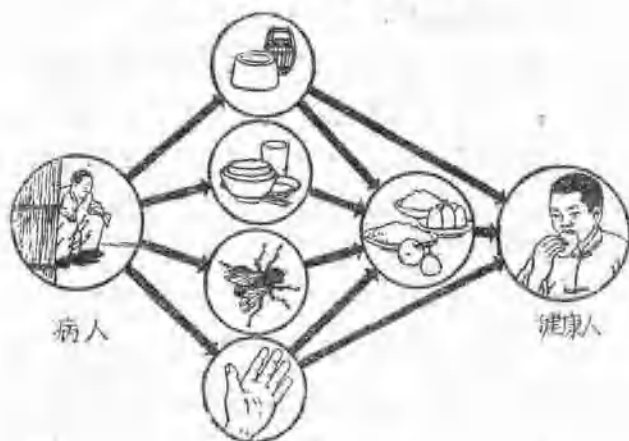


图 2

怎样才能不得痢疾呢？首先，每个人都要养成良好的卫生习惯，吃干净飯，喝开水，不喝冷水，不吃腐爛的瓜果，就是好的瓜果，也要消毒（最好用过錳酸鉀水）后再吃。便后也要洗手，手指甲要剪短，以免儲藏污物。

厕所要經常保持清洁，要常撒石灰和六六六葯物进行杀蛆，以便彻底消灭蒼蝇。

其次，要注意做好职工的伙食卫生工作，加强对炊事人员的教育，使炊事人员注意饭厅和厨房的卫生工作，安设防蝇、防腐设备，千万不要吃苍蝇爬过的东西。

现在，治疗“细菌痢疾”和“阿米巴痢疾”都有较有效的药物，主要的是病人要听医生的话，按时吃药打针，那么病人很快就会好的。否则，会拖成慢性痢疾，不仅个人很痛苦，还会传染给别人。

痢疾病人最好与健康人进行隔离治疗，如果住在家里或集体宿舍里养病，也应注意食具的隔离和卧具的消毒。总之，病人的一切用具，都要与健康人严格分开，食物也要分开吃；病人的粪便不能乱倒，要用石炭酸水或石灰消毒后，挖坑埋掉；照顾病人的人，在离开病人的房间、或者在吃饭、做饭以前，一定要把手洗干净；有条件的车间，应该在离开集体宿舍较远的地方，建造几间隔离病人的房子，给生传染病的人住。在隔离房附近，要盖一个病人专用的密闭式厕所，并随时进行消毒。这不但能预防痢疾传染，而且对于预防伤寒等传染病也是有很大作用的。

五 你身上有虱子嗎？

人身上有虱子，必須經常去捉掉，因为虱子不仅咬

人，还要傳染疾病。有人說：“虱多不咬人”这是錯誤的。虱子咬人，首先是使人难受，晚上睡不好觉，白天干不好工作；其次是虱子会吸入血，影响健康；第三是虱子能傳染回归热和斑疹伤寒病。回归热是一种发热的病，这种病要反复的发好几次，病人身体是很吃亏的。斑疹伤寒会发高烧，浑身生紅疹子。这个病很厉害，如果不及时治疗，很容易死亡。

虱子是怎样傳染疾病的呢？就是在它吃病人的血的时候，把病人身体里的一种病毒（这种病毒很小，眼睛看不見），也吃到肚子里面，它再爬到健康人身上吃血的时候，就一边吃一边便，便下来的病毒恰巧在咬破的小伤口旁边，只要你一搔痒，这东西就从小伤口里鑽进人体內去。如果你用指甲把虱子压死，这时候，虱子流出的血也有这种病毒，也能从皮肤小伤口进入人体內。回归热病是由一种叫做“螺旋体”（肉眼看不見）的小虫傳染的。虱子傳染这种病的方法，与傳染斑疹伤寒的方法差不多，只是不靠粪便，当虱子被压破或受损伤的时候，这种“螺旋体”才会出来，經過人身上的小伤口进到人体內去，这时候，人就开始发病。

寄生在人身上的虱子有三种：一种是生在头上的，叫作头虱；一种是生在身上的，叫作衣虱；还有一种專門生在阴毛部的，叫作阴虱。虱子是从那儿来的呢？有人說虱子是从汗毛孔里生出的，这是不对的，虱子是从

有虱子人的身上爬来的，而不是由自己身上生出来的。如果你和有虱子的人坐在一起，睡在一起，或穿了别人的衣服，用了别人的梳子，戴了别人的帽子，虱子就会爬到你身上来。反过来说，你身上有虱子，也能爬到别人身上去。冬天天冷，有些人不常换洗衣服，喜欢往一起挤，所以在冬天，虱子就更容易传开来。

虱子害处很多，那么有了虱子怎么办呢？办法是很多的，这里只讲几个简便有效的办法：如在寒冷的天气，可以把衣裳放在外面冻一夜，虱子就会被冻死；或者把衣服脱下放在水里煮15分钟，就能把虱子煮死；或者买些滴滴涕粉撒在衣服里面和衣缝处，再卷起来，过半小时后虱子也会被杀死；还有个办法，就是到中药铺买一两百步草，泡在一斤白酒里，然后用来喷在衣服上，虱子就会完全被消灭。用上面那一种方法都可以消灭虱子，但最重要的还是平时多注意卫生，常换洗衣服，常洗澡。同时，发现别人有虱子，也要劝他赶紧消灭，以便杜绝虱子的来源。

六 不要把感冒看成小病

感冒，一年四季都会得，早春、晚秋和冬天发生最多。得了这种病，轻的三、四天周身不舒服，重的能转为肺炎、支气管炎或者引起别的老病复发。往往十天、

入天好不了，不仅个人受痛苦，还要耽誤生产。因此，我們千万不要把感冒看成小病，应该积极来預防。

得了感冒以后，起初觉得鼻子和嗓子发痒，打喷嚏，鼻子不通气，流青鼻涕，鼻子里发紅发痛。日子長了，鼻涕变成膿样的粘东西，嗓子也发紅发痛。有的胃口不好，不想吃东西；有的瀉肚子，全身无力并且酸痛，甚至头痛、发燒。

怎么会得感冒的呢？出汗后不当心，被风吹了，或者着了凉，这是得感冒的一部分原因，但这不一定会变得很厉害。主要是由一种比細菌还小的“病毒”傳染的。这种“病毒”侵犯鼻子、咽喉和气管的粘膜，并在那里繁殖。因此，在感冒病人的鼻涕、唾沫里，都含有很多病毒。病人在說話、打喷嚏、咳嗽、擤鼻涕的时候，病毒随着唾沫星子浮在空气里，被健康人吸进以后，就会得感冒。此外，在和病人握手、談話、一同吃东西，或者使用病人用过的食具等，都可能傳染感冒。

衣服湿了以后，如果没有及时更换，或者不根据季节适当的增添衣服，受凉以后，身体抵抗力減低，也容易感冒。

林区的宿舍和工作地点一般离厕所較远，夜里如果没有穿好衣服就到厕所去，或者在洗完澡，汗沒有擦干，衣服沒有扣严就出来，忽冷忽热，都容易得感冒。

感冒虽然是一种傳染病。但只要注意下面几点，就