



中国疾病预防控制中心
职业卫生与中毒控制所

组织编写

李涛 苏志 张敏 主编

劳动者 职业安全卫生 读本



化学工业出版社
安全科学与工程出版中心

X9

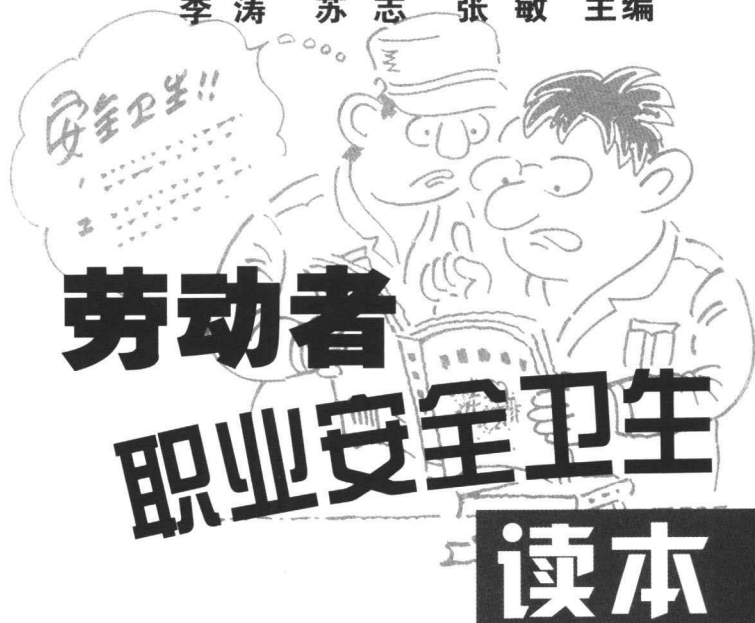
4



中国疾病预防控制中心
职业卫生与中毒控制所

组织编写

李涛 苏志 张敏 主编



化学工业出版社
安全科学与工程出版中心

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

劳动者职业安全卫生读本/中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所组织编写, 李涛, 苏志, 张敏主编.
北京: 化学工业出版社, 2005. 4
ISBN 7-5025-6914-6

I. 劳… II. ①中…②李…③苏…④张… III. ①劳动保护-劳动管理-基本知识②劳动卫生-卫生管理-基本知识 IV. X9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 036736 号

劳动者职业安全卫生读本

中国疾病预防控制中心 组织编写
职业卫生与中毒控制所

李 涛 苏 志 张 敏 主编
责任编辑: 杜进祥 郭乃铎 陈 蕾
责任校对: 周梦华
封面设计: 关 飞

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
安全科学与工程出版中心
(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)
发行电话: (010) 64982530
<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销
北京云浩印刷有限责任公司印刷
三河市东柳装订厂装订
开本 850mm×1168mm 1/32 印张 4½ 字数 54 千字
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月北京第 1 次印刷
ISBN 7-5025-6914-6
定 价: 19.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《劳动者职业安全卫生读本》

编写人员名单

主 编：李 涛 苏 志 张 敏

副主编：贺青华 李建国 缪剑影

编 委：杜燮祯 李德鸿 周安寿 王焕强

陈曙昶 凌瑞杰 张 爽 杨 霞

李泰然 王俊治 汤 淳 孙文德

刘铁民 邢娟娟

绘 图：刘润启

前 言

本书以宣传贯彻《中华人民共和国职业病防治法》等法规标准为基点，借鉴国际劳工组织、日本、中国澳门等先进经验，结合国内职业安全卫生工作实际，将职业安全卫生有关法规知识与劳动者面临的常见职业安全卫生问题融为一体，并根据内容绘有专门插图。

本读本包括三方面的内容：第一部分是劳动者应当牢固树立的十大正确的职业安全卫生理念；第二部分是劳动者应当掌握的正确防护措施；第三部分介绍劳动者在维护其职业健康及其相关权益方面应当掌握的法律知识。

本书想阐明的是职业安全卫生事故的发生是有规律的，职业病是可以预防的。预防职业病需要用人单位、劳动者和政府共同努力，除了用人单位不断改善作业条件外，劳动者也必须珍惜自己的生命和健康，树立正确的职业卫生理念、掌握正确的防护措施，这样才有助于预防职业安全卫生事故，保护

劳动者职业安全。一旦发生事故必须掌握正确的处理方法，才能将损失减到最小。

职业安全卫生保护是劳动者依法享有的权利。劳动者只有主动学习并掌握有关的法律知识，才能用法律武器切实维护自身健康及其相关权益。

希望我们的工作能对保护劳动者健康、预防意外事故提供有益的帮助。劳动者还应结合岗位操作规程等具体要求接受更深入的培训和学习。

由于时间仓促，本读本在编写过程中可能还有不足，敬请批评指正。

编者

2005年4月10日

目 录

第一部分 树立正确的职业安全卫生理念

1	职业安全卫生理念之一	
	——从我做起，主动参与岗前培训	1
1.1	认真刻苦	2
1.2	不耻下问	2
1.3	勤学熟记	3
1.4	反复练习	3
2	职业安全卫生理念之二	
	——遵守职业安全卫生规程等于珍惜生命、 保护健康	4
3	职业安全卫生理念之三	
	——培养良好的操作行为，杜绝不安全的 操作行为	5
3.1	培养良好的操作行为	5
3.2	杜绝不安全的操作行为	6
4	职业安全卫生理念之四	
	——整理整顿清扫清洁（4S），创建清洁 工作场所	9
5	职业安全卫生理念之五	
	——熟知并遵守职业安全卫生警示标识	11
6	职业安全卫生理念之六	
	——安全装置和防护设施是预防职业安全 卫生事故的有效手段	13

7 职业安全卫生理念之七	
——正确使用个人防护用品	15
8 职业安全卫生理念之八	
——主动接受职业性健康检查, 早发现、 早诊断、早治疗	17
9 职业安全卫生理念之九	
——对待事故沉着冷静	20
10 职业安全卫生理念之十	
——女工和未成年工享受特殊保护	23

第二部分 掌握正确的防护措施

11 安全色与职业安全卫生警示标识	25
11.1 安全色	25
11.2 安全标志	27
11.3 职业病危害警示标识 (GBZ 158—2003) 在不同场所使用指南一览表	38
11.4 国际劳工组织对化学品的标签符号	51
12 正确选用适宜的防护用品	54
12.1 如何选择个人防护用品	54
12.2 如何配置个人防护用品	56
12.3 工作着装注意事项	65
12.4 安全帽的选用方法	66
12.5 呼吸防护用品的选择方法	67
13 机械设备危险性的具体防护措施	69
13.1 如何防止机械夹卷	69

13.2	如何防止手持工具事故	71
13.3	如何正确使用梯子和梯凳	72
13.4	如何预防冲压机械事故	73
13.5	如何预防带式输送机事故	74
14	化学物质危险性的具体防护措施	75
14.1	化学物质对健康的影响	75
14.2	使用化学物质的安全操作规程	77
15	密闭空间职业危害的具体预防措施	82
15.1	什么是密闭空间	82
15.2	密闭空间存在的职业危害	82
15.3	密闭空间对健康的损害	83
15.4	密闭空间职业危害的预防措施	83
16	电气危险性的具体防护措施	85
17	作业行动中的危险性具体防护措施	87
17.1	如何预防坠落	87
17.2	如何预防跌倒	88
17.3	安全搬运	88
17.4	抬举重物的正确姿势	89

第三部分 用法律武器维护

职业健康及其相关权益

18	用法律知识维护职业健康及其相关权益	91
18.1	什么是法定职业病	91
18.2	到哪里进行职业病诊断	92

18.3	劳动者的职业卫生保护权利	94
18.4	劳动者在职业活动中应尽的义务	95
18.5	签订劳动合同时应注意的事项	96
18.6	职业病患者应享受的工伤保险待遇	97
19	女工的职业防护	100
19.1	一般情况下,女职工禁忌从事的劳动 范围	100
19.2	月经期女工禁忌从事的劳动范围	100
19.3	已婚待孕女职工禁忌从事的劳动 范围	101
19.4	怀孕女职工禁忌从事的劳动范围	101
19.5	乳母禁忌从事的劳动范围	102
20	未成年工特殊保护规定	103
20.1	用人单位不得安排未成年工从事的 劳动	103
20.2	未成年工患哪些疾病或生理缺陷 应受到保护	104
20.3	用人单位不得安排患病的未成年工 从事哪些劳动	105
附录	常见有毒物品告知卡	107
A.1	氨作业岗位职业病危害告知卡	107
A.2	苯作业岗位职业病危害告知卡	108
A.3	苯胺作业岗位职业病危害告知卡	109
A.4	二硫化碳作业岗位职业病危害 告知卡	110

A. 5	甲苯-2,4-二异氰酸酯 (TDI) 作业岗位 职业病危害告知卡	111
A. 6	氟化氢作业岗位职业病危害告知卡	112
A. 7	氟及其化合物 (不含氟化氢) 作业岗位 职业病危害告知卡	113
A. 8	汞作业岗位职业病危害告知卡	114
A. 9	碳酰氯 (光气) 作业岗位职业病危害 告知卡	115
A. 10	黄磷作业岗位职业病危害告知卡	116
A. 11	甲醛作业岗位告知卡	117
A. 12	磷化氢作业岗位职业病危害告知卡 ...	118
A. 13	硫化氢作业岗位职业病危害告知卡 ...	119
A. 14	氯甲基甲醚作业岗位职业病危害 告知卡	120
A. 15	硫酸二甲酯作业岗位职业病危害 告知卡	121
A. 16	氯作业岗位职业病危害告知卡	122
A. 17	氯乙烯作业岗位职业病危害 告知卡	123
A. 18	铅 (尘、烟) 作业岗位职业病危害 告知卡	124
A. 19	氰化氢作业岗位职业病危害 告知卡	125
A. 20	氰化物作业岗位职业病危害 告知卡	126

A. 21	砷化氢（肿）作业岗位职业病危害告知卡	127
A. 22	砷及其无机化合物作业岗位职业病危害告知卡	128
A. 23	石棉作业岗位职业病危害告知卡	129
A. 24	一氧化碳（非高原）作业岗位职业病危害告知卡	130

第一部分 树立正确的 职业安全卫生理念

1 职业安全卫生理念之一 ——从我做起，主动参与 岗前培训

安全卫生——属于你，属于我，属于所有人。主动参与岗前职业安全卫生培训，从我做起，从小做起，做到认真刻苦、不耻下问、勤学熟记、反复练习，终生获益、幸福全家！

职业安全卫生知识是生产人员和现场工作人员应当掌握的基本常识。劳动者在职业活动中，因使用机器设备和原材料，可能会接触到各种有害物质或职业危险，因此，劳动者要主动参与岗前职业安全卫生知识培

训，正确掌握设备的使用方法、操作程序和职业安全卫生防护知识。

1.1 认真刻苦

职业安全卫生知识培训，包括设备使用方法、操作程序以及职业安全卫生防护等，内容丰富、专业性强，劳动者在培训时应当认真学习领会，专心致志、一丝不苟，准确掌握知识和技能。否则，就会危害自身及他人健康安全。

1.2 不耻下问

劳动者在职业安全卫生培训或生产过程中遇到任何职业安全卫生问题，应主动学习、不耻下问、刨根问底，直到弄懂为止，



1 职业安全卫生理念之一

重要的地方最好要求用图片、照片或实物来说明，以免产生一知半解。

1.3 勤学熟记

劳动者在参加职业安全卫生培训时，要准确记忆，掌握每项内容。同时，要善于自己动手实践，不明白的地方向有经验的同事和师傅请教，争取尽快掌握正确的操作方法，尽早进入“角色”。

1.4 反复练习

职业安全卫生知识需要反复练习，不断实践，才能达到快而准，做到得心应手，工作出色。



2 职业安全卫生理念之二 ——遵守职业安全卫生规程 等于珍惜生命、保护健康

职业安全卫生规程作为工作规程的重要组成部分，是前人用众多鲜血和生命换来的，是为了避免今后不再发生类似伤亡事故而制定的。因此，仅靠用人单位制定职业安全卫生操作规程是不够的，重要的是劳动者在职业活动中要不折不扣地执行操作规程。劳动者遵守职业安全卫生规程等于珍惜生命、保护健康。

劳动者在职业活动中要互相提醒、共同遵守，不能认为职业安全卫生规程只是保护个人的，可以不予遵守。如果一个人不遵守职业安全卫生规程，就会逐渐影响到很多人都不去遵守。培训劳动者遵守职业安全卫生规程是用人单位的法定责任，遵守职业安全卫生规程是劳动者的法定义务。

3 职业安全卫生理念之三 ——培养良好的操作行为， 杜绝不安全的操作行为

3.1 培养良好的操作行为

3.1.1 操作前的常规检查

必须始终保持机械设备在正常状态下运行。机械设备的任何磨损、松动、变形、开裂、泄漏（漏油等）、声音不正常等都可能引起机械故障，进而导致伤亡事故。

保持机械设备正常运行的前提是，劳动者在每天工作前对机械设备进行操作前的常规检查。发现不正常情况，劳动者应及时通知管理人员，经维修并确认安全之后方可工作。

3.1.2 牢固掌握信号联络

两人以上协作工作时，有时要规定联络信号，根据信号操作。具有联络信号的岗位，劳动者应当牢记所规定的信号，在确认、弄清信号意思之后再开始工作。