

城乡健康促进丛书
CHENGXIANG JIANKANG CUJIN CONGSHU

农民工 劳动自我保护读本

米光明 席志梅 苏丽惠 主编



● 劳动自我保护必备
● 实用性、指导性强
● 内容详尽 通俗易懂



化学工业出版社
生物·医药出版分社



中国健康教育丛书

CHINA HEALTH EDUCATION SERIES

农民工

劳动自我保护读本

陈永超 郭建超 郭建超 主编



中国健康教育出版社
CHINA HEALTH EDUCATION PRESS

城乡健康促进丛书

农民工劳动自我保护读本

米光明 席志梅 苏丽惠 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

农民工越来越成为我国经济建设和社会繁荣的重要建设力量。本书将农民在乡间劳动及进城务工中,所涉及到的劳动自我保护方面知识进行了详尽介绍,旨在通过加强农民工自我保护意识来从根本上转变农民工的生存状态。本书内容实用,文字浅显易懂,指导性很强,是城乡健康教育工作者开展宣传的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

农民工劳动自我保护读本/米光明,席志梅,苏丽惠
主编. —北京:化学工业出版社,2007
(城乡健康促进丛书)
ISBN 978-7-5025-9978-2

I. 农… II. ①米…②席…③苏… III. 劳动保护-
劳动法-基本知识-中国 IV. D922.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第027623号

责任编辑:邱飞婵 蔡红 闻丽娟 文字编辑:李曦
责任校对:洪雅姝 装帧设计:于兵

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张5¼ 字数990千字
2007年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)
售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:15.00元

版权所有 违者必究

《城乡健康促进丛书》编委会

主任 陶茂萱

委员 (以姓氏笔画为序)

王 萍 刘忠华 安家骥 米光明

汤 捷 李小宁 李更生 张楚南

张新卫 张麓曾 罗万云 钮文异

徐小生 黄明豪 康爱成 薛丰松

魏南方

编写人员名单

主 编 米光明 席志梅 苏丽惠

编 者 (以姓氏笔画为序)

甘恒志 丘红洁 米 玲 米永正

米光明 苏丽惠 季文琦 席志梅

康爱成 魏若晶

前 言

随着我国社会主义市场经济的发展，农民工越来越成为经济建设和社会繁荣不可或缺的重要群体和建设力量。农民工是我国工业化、城镇化、现代化进程中涌现的一支新型劳动大军。他们的户籍在农村，但他们从事的职业和生产劳动的种类、形式越来越多样化。他们中有的从事养殖产业；有的在乡镇企业就业；有的亦工亦农，农忙时节在家务农，农闲季节外出务工；有的长期在城市就业，已成为产业工人的重要组成部分。

近年来，我党和国家十分重视农村居民和农民工的劳动保护与健康保障问题。面对农民职业病患者逐步增多的态势，我们有责任给农民工提供有关职业安全、劳动保护方面的健康知识，使他们在劳动增收的同时拥有健康的身体。为此，我们编写了这本适合农村务工人员携带和阅读的通俗读本，从农业劳动、养殖业劳动、进城务工、女工劳动保护、意外事故的急救自救等方面多方位地介绍了不同职业和岗位的农民工健康问题和劳动保护措施。希望这本通俗读本能伴随着大家，带给您安全与健康。

主编
2007年初春

目 录

第一部分 农业劳动自我保护	1
1 春季野外劳动防出血热	1
2 夏日炎炎防中暑	3
3 秋收时节莫忘护眼	6
4 施用农家肥的卫生问题	7
5 下水田蚂蟥叮咬不必慌	9
6 请不要在柏油路上打场晒粮	10
7 农民也得职业病	12
8 “农民肺”是怎么回事	13
9 种菇致富别忘预防“蘑菇肺”	15
10 菜农需防“塑棚病”	18
11 怎样预防“菜农皮炎”	19
12 农机手的自我防护	22
 第二部分 合理安全使用农药	27
13 使用农药 安全第一	27
14 滥用农药 危害多多	29
15 什么是高效、低毒、低残留农药	31
16 瓜果蔬菜不能使用高毒、高残留农药	32
17 如何正确施用农药	34

18	给果树喷农药 有法可依	37
19	采收喷药蔬菜 莫忘安全期	39
20	如何安全保管、贮藏农药	40
21	发生农药中毒怎么办	42
22	生物农药 前景无量	45

第三部分 养殖业的劳动自我保护

23	人为什么会感染禽流感	49
24	养狗爱狗 谨防得狂犬病	52
25	牛奶好喝 须防“白色杀手”	56
26	饲养牛羊 勿忘预防布氏杆菌病	60
27	家畜养殖者如何预防破伤风	62
28	养猪人患上“打火印”是怎么回事	63
29	淡水养鱼要注意哪些卫生问题	65
30	加强自我防控 渔民才能送“瘟神”	66

第四部分 进城打工的劳动自我保护

31	温馨提醒众乡亲 做好准备再出行	69
32	离乡进城去打工 交通安全记心中	73
33	建筑高架有危险 规范操作才安全	76
34	从事人力装卸工作如何防止腰背损伤	79
35	室内装修工的劳动保护	84
36	餐饮业要注意的劳动保护问题	88
37	从事美容、美发业的劳动保护	92

38	家政服务中的防火与自救	94
39	到南方沿海地区务工需防“三种病”	99

第五部分 进厂务工的劳动自我保护 105

40	农民工享有劳动保护权利	105
41	劳动者享有哪些职业卫生保护权利	106
42	怎样预防职业病	111
43	从事化学工种 须防职业中毒	115
44	接触粉尘 谨防尘肺	121
45	学会识别工作场所职业病危害警示标志	125
46	正确使用劳动防护用品是自身安全和健康的 最后防线	127
47	矿难罪魁不在瓦斯而在人	129
48	从事电焊劳动谨防“电刺眼”	130
49	缝纫工如何摆脱腰痛病	133
50	高温劳动如何自我防护	134
51	怎样确认是否得了职业病	137
52	在劳动过程中发生工伤、职业病怎么办	139

第六部分 妇女劳动自我保护 141

53	妇女享有哪些劳动权利	141
54	劳动过程中哪些因素影响妇女的健康	142
55	妇女应享有哪些特殊的劳动保护	145
56	女职工劳动时须使用必要的劳动防护用品	147

57	月经期妇女如何做好劳动防护	148
58	怀孕期妇女如何做好劳动防护	150
59	产后妇女如何做好劳动防护	153
60	哺乳期妇女如何做好劳动防护	154
61	更年期妇女如何做好劳动防护	155
62	家庭主妇也要预防“职业病”	156

第七部分 意外伤害的自救与互救 161

63	当遇到意外伤害时自救、互救的原则	161
64	及时止血 留住生命	162
65	发生意外伤害时如何正确搬运伤员	164
66	瓦斯与煤尘爆炸事故时的自救与互救	166
67	采面瓦斯爆炸后矿工的自救与互救措施	168
68	矿工自救设施——自救器	168
69	在土建坍塌事故中如何保护自己	169
70	在土建坍塌事故中如何救助被埋压人员	170

第一部分 农业劳动自我保护



春季野外劳动防出血热

我国北方的3月到5月，气候舒适，阳光明媚，万物生长，处处是一片生机勃勃的景象。农民在田间劳动的时间长，接触草丛、杂物的机会也多，而这个季节也正是农村地区一种常见传染病——流行性出血热的发病高峰。这是因为春季天气变暖，老鼠出来活动频繁，增加了传播病毒的机会。

流行性出血热简称出血热，主要是由老鼠传播的。另外，感染了出血热病毒的鸡、鸭、猫等动物也能传播。出血热病毒传染给人的途径，一是鼠排泄出的带毒的唾液、尿、粪便等污染了土壤、食物，被人吸入或误食造成感染；二是被鼠咬伤或误食鼠肉而感染；三是鼠身上携带的螨虫等叮咬人后造成感染。螨虫喜潮湿、阴暗，在杂草、菜地、灌木丛中滋生，易爬到鼠类、家畜体表寄生。

染上出血热病毒后，患者初期症状为高热，并在身体一些部位出现出血点。因为流行性出血热的前期症状与一般感冒很相似，有发热、头痛等症状，故极易误诊，延误病情。由于病毒引起的神经中毒症状，患者会

出现头痛、眼眶痛、腰痛，即“三痛”；因病毒引起广泛的血管壁损伤，患者还会出现颜面、颈部、上胸部皮肤充血潮红，很像喝醉酒的样子，俗称“三红”。患者还常伴有乏力、恶心、呕吐、腹泻等，重症患者还会出现咯血、呕血、便血等出血症状。

春季在野外劳动一定要提防出血热带来的疾病！怎样防治出血热呢？具体措施如下。

① 防鼠、灭鼠是防治出血热的有效和关键的措施。老鼠的繁殖能力极强，一年能繁殖 5~6 窝幼鼠，每窝 1~10 只。每只幼鼠长到 3 个月大时就可成熟受孕，繁殖第三代幼鼠。因此，灭鼠要经常持久地进行。常用的灭鼠方法有：堵塞鼠洞；投放鼠药；放置鼠夹等捕杀工具。

② 接种出血热疫苗是有效的预防手段。接种疫苗的重点人群是发病地区的青壮年，从事农业、动物饲养业人员等，接种时在第 1 天、第 14 天各注射一针。

③ 加强个人防护。在野外劳动时，应穿戴防护衣裤，防止皮肤破损。不要在草堆上坐卧休息。看护瓜园、菜地等需在野外住宿时，应选择地势高和干燥的地方，搭“介”字型工棚，周围挖防鼠沟，避免睡地铺。

④ 出血热的治疗是“三早一就近”原则，即早发现，早休息，早治疗，就近治疗。目前尚无针对出血热病毒的特效药物，尽早进行预防性治疗，是降低病死率，提高治愈率的关键。



⑤ 急性期出血热患者传染性大，应隔离至症状消失为止。接触患者的人应戴口罩，口罩应每天换洗和消毒。如果皮肤、黏膜被患者的血、尿或口腔分泌物污染，应立刻用酒精擦拭消毒。被患者血、排泄物污染的环境和物品也应及时消毒。



夏日炎炎防中暑

张家村的农户们正在紧张地夏收，为了赶在雷雨天之前颗粒归仓，大家都顶着烈日加班加点地干活。年过半百的张大婶已连续干了大半天，忽然，她感觉头晕、眼花，浑身无力，腿一软倒在田头。大家七手八脚地把她扶到路边绿树荫下，一边松开她的衣服用草帽扇风降温，一边给她喝大碗清凉的绿豆汤。张大婶慢慢地恢复过来，原来，她是中暑了。

这时坐在一旁休息的邻居崔大爷说，他家二儿子这两天脾气特别怪，下地干活收工后回到家胡乱吃两口饭，就钻进了屋里再也不肯出来，稍不如意就乱发脾气。昨晚喝了瓶啤酒还拿自己出气，把他的手划伤了。家里人追问究竟，二儿子说自己也不知道怎么了，就是热得头昏昏的，心里感觉乱。后来请教乡村医生老张，才知道造成儿子情绪异常的原因很可能是“情绪中暑”。也就是说，在持续高温的天气下，人体受到高温影响也会发生变化，这时候人会处于“易激惹状态”，医学上叫“情绪中暑”。



看来，夏日炎炎防中暑还真不是件小事。

夏秋季是一年中农事最繁忙的一段时间，农活紧张，劳动时间长，劳动强度大，人们较长时间在日光下暴晒，如果不注意防护，就有可能发生中暑现象。

中暑，是指人在高温、高湿的环境里生产或在烈日直接暴晒下从事重体力劳动，由于身体里的热量不能散发出去，使体温失调而引起的一种疾病。发生中暑的主要因素是气温。气温过高、湿度过大、风速小、劳动强度过大、劳动时间过长都可导致中暑。容易发生中暑的人是小孩、老年人、身体虚弱者、肥胖者、饥饿者、穿紧身不透风衣服影响散热的人。人们过度疲劳、睡眠不足、饮酒和饥饿也都会引发中暑。

中暑的具体表现如下。

① 先兆中暑。在高温下劳动一段时间后，出现头昏、头痛、口渴、多汗、心悸、全身乏力、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高。

② 轻度中暑。除先兆中暑的症状加重外，出现面色潮红、大量出汗、脉搏加快等表现，体温升高至 38.5°C 以上。

③ 重度中暑。体温高达 40°C 以上，早期大量出汗，继之“无汗”，还有的表现为肌肉抽搐、颤动，脉搏细弱，心跳加快，呼吸困难，血压降低，甚至发生意识障碍、昏迷等。

预防中暑的措施很多，也很简单，具体措施如下。



① 做好个人防护。在阳光下劳动时应戴宽沿草帽，穿宽大浅色衣服。绝对不要光着头或赤膊在田间劳动，避免穿紧身不透气的衣服。

② 劳动前补充足够的水分和营养。建议喝茶水或含盐茶水，也可以自制清凉饮料，如绿豆汤等。田间应备有开水或盐开水，吃饭可适当多吃些咸菜等。多吃西瓜也有一定的防暑作用。

③ 合理安排作息时间。上午早出工、早收工，下午晚出工、晚收工，延长中午休息时间，最好能在阴凉、通风处歇息。

④ 高温季节要保持足够的睡眠时间，每天不要少于8小时，中午最好有午休时间；连续高温作业时间不超过7小时。

⑤ 调整劳动力，对年老体弱者、慢性心脑血管疾病患者安排轻度工作。

⑥ 可因地制宜地搭一些草凉棚，以备工间休息，或利用树荫作为休息场所。

⑦ 在气温超过 35°C 、日照时间过长时，“情绪中暑”的概率会急剧上升。所以，在注意身体防暑的同时，还要注意心理调节，遇到不顺心的事，要学会情绪转移，以“冷处理”防止“情绪中暑”。

怎样处理中暑？

一旦有人发生中暑，应立即把患者抬到阴凉通风处平卧休息，把其衣服敞开，用凉湿毛巾放在头部，也可



用冷水擦身，并给患者扇风降温。同时应给患者喝加盐的凉开水、凉茶，服仁丹、十滴水、藿香正气片（或水），涂清凉油、风油精等。

如果患者中暑昏倒，可以用手指掐压患者的“人中”穴（鼻根下面的鼻唇沟上 1/3 与鼻唇沟中 1/3 交界处），或者用针灸的方法，针刺患者的“人中”穴和“合谷”穴（“合谷”穴在手背第一、第二掌骨间，平第二掌骨的 1/2 处）。同时在患者的头部、腋下、大腿根部等有大血管的地方放冰袋，或用白酒、冷水搓擦患者的全身。对中暑严重者要立即送医院抢救治疗。



秋收时节莫忘护眼

秋收时节，来医院眼科看病的人中有许多是农民，他们中绝大部分患的疾病都属于眼外伤。这些眼外伤往往是在不知不觉中发生的。人们在收割、打场、脱粒时，都得和谷粒、麦芒、灰沙、草屑等打交道，稍不注意就会有异物进入眼睛。当眼睛感到发痒或不适，用手一揉擦，眼外伤就发生了。

眼睛是很娇嫩的，特别是位于眼球最前方的眼角膜，它像汽车的挡风玻璃一样，无色透明且容易损坏。如果眼角膜因外伤、感染或其他原因变得混浊，视力就会骤然下降。眼角膜一旦发生溃疡，加上细菌感染，轻者治愈后视力减退，重者甚至需要做角膜移植或眼球摘除手术。近几年，天津市一家县医院曾先后收治了大约



500 位眼外伤患者，其中有 2/3 是农民。在农民所患的眼外伤中，有一半是在劳动时被农田秸秆、麦芒、谷粒、芦苇等误伤的。可见，农民在劳动中加强眼睛防护是多么重要。

在劳动过程中如何注意保护眼睛呢？在接触谷穗、谷粒、草屑等时，要注意保持一定距离，避免碰到眼睛。如有条件，不妨戴上一副墨镜，一方面避免紫外线照射对眼睛的损害，另一方面可起到保护眼睛避免外伤的作用。在打场、翻晒草料时，要注意风向，最好站在上风口。当额头出汗时，用毛巾横着擦汗，不要随手抹一把，以免不小心把异物带到眼睛里。

当谷粒、谷壳、灰沙等异物进入眼内，常常附着在角膜的表面，有时异物随着眼球转动移到眼皮内面，就会感到疼痛、流泪、不敢睁开眼睛。这时千万不能用手揉擦眼睛，以免加重角膜的伤痕。一般进了异物，眼睛会不停地流泪，随着眼皮的眨动，泪水会把异物冲到眼角处，这时可用干净的手绢轻轻地把它擦出来。如果异物黏附在眼睛上，可先用眼药水或者干净水清洗眼睛后，马上找医生处理。这样才能减少不幸的发生。



施用农家肥的卫生问题

有句农谚说得好：“庄稼一枝花，全靠粪当家；种地不上粪，等于瞎胡混。”粪肥是当前农业生产的主要肥料，如厩粪、人尿粪、鸡鸭粪、羊棚灰、猪粪、秸秆