

工厂車間保健員手冊

上海市衛生局 編



科技衛生出版社

內 容 提 要

本書的主要內容有：工礦保健組織、個人衛生、預防職業病和職業中毒、勞動衛生、預防工業外傷、預防急性傳染病、預防慢性病和寄生蟲病、女工衛生。文字淺近，內容實際，是一本比較全面介紹工業衛生知識的通俗書。

搞好工業衛生工作，不斷提高工人健康水平，是保證生產任務完成和超額完成的重要措施。衛生工作要大家來做才能搞好，車間保健員的組織就是一種群眾性的組織，是工業衛生戰綫上的基本隊伍。這本書主要是寫給車間保健員看的，其次是基層工會勞保委員、勞保幹事。此外，也可作為工廠企業訓練群眾性基層衛生骨幹時的參考教材，或作為工業衛生宣傳時的參考資料。

工廠車間保健員手冊

上海市衛生局 編

科技衛生出版社出版

（上海南京西路2004號）

上海市書刊出版業營業許可証出093號

上海國光印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

開本 787×1092 1/32 印張 5 1/4 字數 121,000

1958年9月第1版 1958年9月第1次印刷

印數 1—10,000

統一書號 T14120·627

定價(5) 0.36 元

目 次

第一章 为工人服务的保健組織	1
一、社会主义卫生事业的原则	1
二、工矿企业医疗卫生机构	3
三、車間保健員的組織、任务	4
四、車間保健員的工作方法	6
第二章 个人卫生常識	8
一、人人都要养成良好的卫生习惯	8
二、疲劳和休息	11
三、营养和飲食卫生	13
四、体育运动与健康	20
第三章 預防职业病和职业中毒的常識	22
一、預防职业病的基本知識	22
二、降温防暑	26
三、預防矽肺	35
四、預防一氧化碳中毒	39
五、預防鉛中毒	42
六、預防苯中毒	44
七、預防苯胺中毒	45
八、預防汞(水銀)中毒	47
九、預防鉻酸中毒	49
十、預防“鑄造热”	51
十一、預防汽油中毒	53
十二、預防瀝青中毒	54
十三、預防炭疽病	56
十四、預防职业性眼伤	58
十五、預防职业性皮肤病	61
第四章 有关劳动卫生的一般常識	64
一、温度、湿度和风速	64
二、什么叫做“照明”?	67
三、灰尘和除尘	70
四、噪音和震动	72
第五章 預防工业外伤的常識	74

一、工业外伤的种类	74
二、造成工业外伤的基本原因	75
三、預防工业外伤的基本措施	76
四、工业外伤的急救	77
第六章 預防急性傳染病的常識	99
一、什么叫傳染病	99
二、預防傳染病的几个基本原則	103
三、呼吸道傳染病的預防常識	104
四、腸傳染病的預防常識	108
五、昆虫媒介傳染病的預防常識	111
第七章 几种慢性病和寄生虫病的防治常識	118
一、肺結核病的預防	118
二、消化性潰瘍的防治	122
三、风湿病的防治	123
四、高血压病的防治	126
五、血吸虫病的防治	128
六、鉤虫病的防治	131
七、蛔虫病的預防	133
第八章 女工卫生工作常識	135
一、为什么要重視女工卫生工作	135
二、为什么要实行月經卡制度	136
三、妊娠嘔吐怎么办	137
四、怎样預防流产	138
五、怎样預防阴道滴虫病	140
六、常見的几种妇科病	141
七、介紹几种避孕方法	144
附录一 营养素需要量表(每天膳食中营养素供給标准)...	148
附录二 常用食品的成份比較表(摘要)	149
附录三 职业病范围和职业病患者处理办法的規定	152
附录四 常用皮肤防护油膏	154
附录五 工厂安全卫生規程	155
附录六 关于防止瀝青中毒的办法	161
附录七 消毒法	163

第一章 为工人服务的保健組織

一、社会主义卫生事业的原则

在旧社会里,工人过着贫穷悲惨的日子,生活没有保障,常常受飢挨餓;再加上劳动环境条件的恶劣,疾病和工伤的威胁很严重,曾經有无数的人,因为得了傳染病、职业病和工伤事故而影响健康,甚至丧失了生命。那时候,卫生事业是为资本家、为有钱人服务的,医学知識和医务工作者本身,亦象商品一样,貧人是得不到的。因工伤或疾病而丧失或部分丧失劳动力的工人,就象无用的廢品一样,从资本家的工厂里被驅除出去。

对照一下現在的情况,就完全不同了。

我們的党和政府最重視工人的保健工作。我們国家已将保障与增进人民健康的工作,列为社会主义建設中的基本任务之一。我們偉大的中华人民共和国宪法的第九十三条規定着:

“中华人民共和国劳动者在年老、疾病或者丧失劳动能力的时候,有获得物質帮助的权利。国家举办社会保險、社会救济和群众卫生事业,并且逐步扩大这些設施,以保証劳动者享受这种权利。”

早在1951年,我們国家就已經頒布了劳动保險条例,工人已經普遍的享受到免費医疗的待遇,并且無論是生、老、病、死都有了物質福利的保証。

現在,我們国家已經普遍的建立了为工人服务的保健組織机构,許多傳染病、职业病,在大力的开展防治工作以后,患病的人数已經大大的减少了,有的病已經消灭,不再威胁着我們了。工人的健康水平,已經有了显著的提高。

很显然的，新旧社会有着本质上的不同；新社会，也就是社会主义社会的制度，有无比的优越性。

与我们解放前的旧社会相似，在现在的一切资本主义国家里，工人只有化钱才可能得到医学的照顾，没有钱就没有健康的保障。象在美国，据统计有 6800 多万人，亦就是将近一半的美国人，因为没有钱被剥夺了享受医疗的权利；有 2500 万劳动人民患了各种慢性疾病，因为没有钱得不到治疗。相反的，在苏联，保护人民健康的工作被认为是国家最重要的任务之一，不仅劳动人民普遍的享受免费医疗，而且正在向着长寿的目标努力。据统计，苏联已经是世界上长寿人数最多的国家，全国 90 岁以上的人有 4 万多，其中达到 110 岁的有 4000 多人。

所以，在不同的社会制度里就有不同的卫生事业，社会主义卫生事业的最基本的特点是：建筑在消灭剥削、消灭贫困的基础上，为不断的增进广大劳动人民的健康而服务的。因此，我们党和政府提出我们卫生工作的原则是：

1. 面向工农兵：明确了我们卫生工作的服务方向。
2. 贯彻预防为主：要扭转以往偏重治疗的旧观点，积极地预防疾病，提高劳动生产力。
3. 团结中西医：要发扬我们祖国医学遗产，更好地为生产服务。
4. 卫生工作与群众运动相结合：要走群众路线，依靠群众。

这些原则，就是我们社会主义的卫生事业原则。遵照这些原则，我们的卫生工作已经获得很大的成就，今后将会有更大的成就。

二、工矿企业医疗卫生机构

为保障工人的健康，我們国家除了規定各級医疗卫生机构都必须首先为生产服务外，还規定工矿企业部門要設立专为工人服务的医疗卫生机构。这类机构，通称为工矿企业医疗卫生机构。

工矿企业医疗卫生机构，是工矿企业的組成部分之一，在行政上是直接属于厂长或矿长领导的；但在业务上要接受当地的卫生行政部門，如市卫生局、省卫生厅等的领导。

現在我們国家的工矿企业医疗卫生机构，按工矿企业大小的不同，可分为下列的几种組織形式：

1. 职工人数在 5000 人以上(偏僻地区职工人数在 3000 人以上)的厂、矿单位，設立卫生处(或卫生科)、医院，下設厂矿保健站(或門診部)、車間保健站，妇幼保健机构等。

2. 职工人数在 2000 以上 5000 以下的厂、矿单位，設卫生科，下設厂、矿保健站及車間保健站。

3. 职工人数在 500 以上 2000 以下的厂、矿单位，設厂、矿保健站。

4. 500 人以下 300 人以上的厂、矿，单独或和其他厂、矿联合起来設立厂、矿保健站。

5. 300 人以下的厂、矿，設立联合厂、矿保健站。

5000 人以下的厂、矿企业，多数不必单独設立医院，由所在地区的市卫生局或省卫生厅指定地方医院和厂、矿訂立合同，地方医院要担任工人住院医疗的責任，并要指导厂、矿保健站的医疗預防工作。

此外，为了使有些患慢性病的人能得到及时和安静的疗养，工矿企业行政及工会組織还举办了許多疗养院(所)，供职工疗养。

这些工矿企业医疗卫生机构，除了担任职工的疾病医疗工作以外，最主要的任务是：积极防治多发病、慢性病和职业病；不断的降低发病和因病缺勤率，提高职工的健康水平，提高劳动生产力。

为了更好的完成这些任务，现在许多工矿企业医疗卫生机构都推行了“車間医师負責制”。

“車間医师負責制”或“車間医师制”，是苏联工业卫生工作中的一项先进經驗，就是由工矿企业医疗卫生机构按車間或矿井地段，約每 1000 工人指派一位医师負責保健工作，这医师就叫做車間(或地段)負責医师，簡称为“車間医师”。通常車間医师是由內科医师担任的。

車間医师的工作，一方面在規定的時間內在病房或保健站(門診部)替自己所負責的工人看病，如果遇到不是本科的病，要負責請其他各科的医师会診或轉診。凡工人进医院、疗养院等，都要先由車間医师决定。另一方面車間医师要分析研究自己所負責部門工人发病的情况，預防与生产条件、生产性質有关的疾病，提出改善車間作业环境卫生的意見，帮助改进。同时要帮助工人群众不断的提高卫生知識水平，依靠工人开展各項疾病預防工作。所以实行車間医师制就能貫徹預防为主，保障工人健康，保証劳动生产力的不断提高。

三、車間保健員的組織、任务

卫生工作是大家的事，要动員大家来干。所以工矿企业的保健組織，除了上面所說的医疗卫生机构外，还有一种群众性的卫生組織。现在，大多数工矿企业的群众性卫生組織是由不脫产的車間保健員組成的，所以亦称为車間保健員的組織。

这种群众性卫生組織，是根据各工厂单位的具体情况，以

車間或工段、小組為單位，通過民主的方式產生車間保健員（通常每 20~30 人中產生一個車間保健員）。每一個車間、工場，可能有許多車間保健員，可以組織為車間保健員小組或大組，選出小組或大組長，這就形成了車間保健員的組織系統。

車間保健員組織由車間行政領導，在車間主任的統一布置下來具體負責推動衛生工作；但在業務上，由工廠保健站、車間保健站或工廠聯合保健站的分廠負責醫生領導。因此車間保健員在工人群眾中是衛生積極分子，要起骨幹作用的；同時車間保健員又是醫務人員的助手，協助醫務人員貫徹各項衛生工作。

車間保健員是不脫離生產的，所以車間保健員的工作主要是利用生產時間的空隙及業餘時間來進行的。車間保健員的主要任務是：

1. 在工人群眾中大力進行衛生宣傳教育，讓大家都懂衛生知識；同時要積極帶頭並動員群眾做好一切衛生工作。

2. 經常注意檢查車間作業環境的衛生狀況，發現有不衛生的地方立即向領導匯報，或帶動群眾來改善（工房、宿舍等的衛生情況亦應經常檢查）。

3. 與醫務人員（如車間醫師）密切聯繫，積極向醫務人員反映工人群眾對保健工作上的要求和意見，配合醫務人員貫徹各項衛生措施，同時應該關心周圍工人的健康情況，如果本小組或車間里有同志生病，應主動深入了解或訪問，幫助解決疾病醫療上的困難問題。

4. 配合檢查預防工傷的各項措施，如動員群眾做好個人防護等。如果發生工傷或中毒事故，應負責急救；在平時就應經常教會工人群眾簡易的自救互救的方法。

車間保健員要能完成上面的幾項任務，就必須要有一定的衛生知識，除了接受短期的衛生知識訓練外，還需要經常的

努力学习卫生知識、

四、車間保健員的工作方法

工厂里建立車間保健員的組織已經有很多年了，对車間保健員怎样开展工作的問題，已取得了很多的經驗。这里綜合部分工厂車間保健員的工作方法介紹如下：

1. 推动訂“卫生公約”及“个人卫生保証”，定期檢查执行情况。

根据每个車間或工段、小組的具体情况，車間保健員可以推动大家訂“卫生公約”，这种公約的内容要針對造成因病缺勤的主要原因和卫生习惯上的主要問題。譬如車間里温度高，車間外面温度低，出車間不穿好衣服就容易引起感冒，那就可以將“出車間一定要穿好衣服”訂入公約。又譬如有些同志身体比較弱或者有怀孕的女工，公約上就可以訂出相互幫助的具体措施。这样的公約必須要定期檢查，使每个人都能遵守，如果大家已經都能做到并且已經巩固，那么还可以換新的内容，提出更进一步的要求。

有些工厂的車間保健員，采用訂“个人卫生保証”是更进一步的方法。这是根据每月的生产任务，車間保健員推动大家提出保証出勤的計劃，要保証出勤就要做好卫生工作，这样的保証就叫做“个人卫生保証”。这种保証的内容是比較简单的，譬如有的同志原有胃病，吃东西不当心，特別如飲酒或吃其他刺激性的食物就会引起胃病的发作，为了保証出勤就要他訂出“不飲酒，不吃刺激性食物”的“个人卫生保証”。又如有些同志不注意休息和睡眠，影响工作干劲，那就可以請他訂“做到每日八小时睡眠”的保証。当然这样的保証亦需要檢查的。檢查的方法最好是在小組里举行。

2. 举行小組卫生座談会，解答有关疾病与健康上的問

題，使人人都关心自己的健康。

車間保健員可以利用黑板报、大字报、广播等来做卫生宣傳教育工作。根据有些工厂的經驗，認為最有效的卫生宣傳方法是举行小組卫生座談会，这是事先了解工人群众的要求后有目的地举行的。譬如工人中有腰酸背痛的现象，大家都想知道这是什么緣故，那就可以組織座談会請医师来講解腰酸背痛的原因和預防方法。再如有些高温作业的工人对大量的出汗、中暑、喝盐水等都会发生很多的疑問，車間保健員就可以根据群众的要求請医师来座談。其他如疾病預防知識、避孕知識都可以采用座談会的方式来进行卫生宣傳。但这种座談会要時間短，要生动活潑，最好有实物示教。避免长篇大論的演講。

3. 利用业余时间或假日組織相互家庭訪問。

有些工厂車間保健員，組織同一小組或工段的同志在业余时间或假日相互作家庭訪問，彼此能进一步了解家庭日常生活习惯和家庭环境卫生状况，并且可以相互帮助改进。

4. 展开清洁卫生日的活动。

車間保健員可根据实际情况与車間行政领导商量决定每月有一天为清洁卫生日。每逢这一天大家一齐动手，把生产用的工具、車床、外件及四周的环境都打扫得干干净净，同时进行一次清洁卫生檢查，还可以开展清洁卫生評比竞赛，做到人人爱清洁、个个講卫生”。

車間保健員的工作方法是多式多样的，但最主要的是一方面要爭取車間党政领导的重視和支持；另一方面要依靠群众并与工会工作密切相結合。

第二章 个人卫生常識

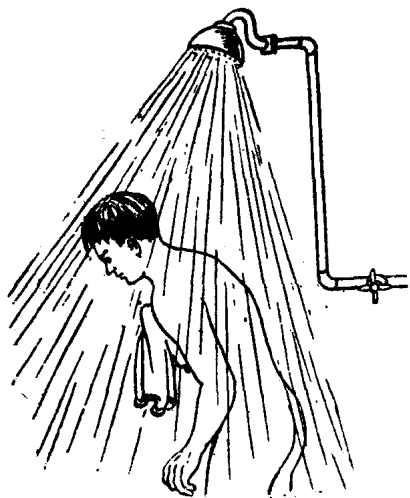
一、人人都要养成良好的卫生习惯

个人卫生就是一个人的日常生活、起居、飲食和行动等方面的卫生問題。做好个人卫生，可以增进身体健康。不注意个人卫生，不但会使个人的身体健康受到影响，而且还会影响到别人的健康。譬如我們工厂里有一个人不注意个人卫生，得了傳染病，就有可能傳染給其他的許多人。所以人人都应注意个人卫生。有了健康的身体，才能更好地从事生产，做好个人卫生不仅是个人的事，而且对国家、对人民都有好处。

講求个人卫生，首先要养成良好的卫生习惯。

卫生习惯包括的范围是很广的，这里只提出主要的几点。

1. 爱清洁的卫生习惯：清洁会使我們精神愉快，清洁可以减少病菌侵害身体的机会，因此，养成爱清洁的习惯，是非常重要的。



洗澡是清洁皮肤的方法，經常洗澡可以預防皮肤病，并且可以使身体血流旺盛，促进健康。因此我們要提倡勤洗澡。夏天应每天洗澡，冬天至少每星期洗一次。工厂里最适用的是淋浴，既經濟，又卫生（图1）。

保持手的清洁也很重要，因为手經常东抓

图1 經常洗澡是一种良好的卫生习惯

西摸,容易沾染脏的东西和病菌,为了避免将脏的东西或病菌通过手带到嘴里去,飯前便后一定要洗手。

衣服、被褥也要講求清洁,应經常洗換。洗淨的衣服、被单放在太阳底下晒干是有良好消毒作用的。因为日光中紫外綫有杀菌的能力。所以凡不常或不能用水洗的衣服,如棉衣、皮衣等,可以用經常日晒的方法来消毒。

其他一切个人用品也都要注意清洁。

2. 起居、飲食的卫生习惯:起居、飲食要有定时,也就是要合理的安排每天的作息時間。每个人的工作、学习、作息等都應該有一定規律,要按时工作,按时用膳,按时休息;如果不注意生活的規律就会影响健康。

現在,許多工厂都实行三班工作制,为要适应三班輪值的特点,更要強調生活的規律化。我們应根据輪班的要求,养成能适应輪班的生活規律。如做夜班的人,應該特別注意每天有八小时的睡眠時間。要按照工作的需要来規定自己的作息時間。我們強調生活的規律化和定时休息,是指一般情况而說的,当国家有紧急而重要的任务需要我們及时完成时,那我們还是應該暂时打破規律化,进行突击工作,这并不会影响我們的健康。因为这种突击工作并不是經常的,而且當我們完成了突击任务后,会感到无比的愉快和喜慰,这种精神上的收获是不可低估的。

飲食的良好习惯,除了要定时以外,还要注意定量。吃得太多或太少都是不好的;吃的时候要細細咀嚼,不要狼吞虎咽。少吃刺激性的食物,最好能不喝酒,不吸烟。

3. 保护眼、耳、口、鼻的一些卫生习惯:眼睛是很重要的器官,必須要注意眼睛的卫生。公用毛巾和臉盆会傳染眼病,要用自己的毛巾和臉盆(图2)。到澡堂、茶館、理发館去的时候,不能不用公共毛巾时,也不要将毛巾洗擦眼睛。每人应准



图2 要用自己的毛巾洗脸

备一条干净的手帕,把它折好,经常放在口袋里,遇到眼睛有脏物,或流泪需要擦擦眼睛时,可以把折好的手帕翻过来,用里面干净的一面去擦。千万不要用手指,或其他不清洁的东西接触眼睛。要防止眼睛的过度疲劳。如在光线不足的地方看书最耗眼力,并会造成近视眼;相反的,在反光特别强,或太阳光直接照射下看书对眼睛也是有害的,都要注意防止。在工作环境中,有强光(如熔炉的强光)或有灰尘、铁屑等容易飞溅到眼睛里的时候,都应注意戴防护眼镜。

为了保护耳朵,掏耳朵的坏习惯要去掉。脏水灌进耳朵里会引起中耳炎;因此洗澡、洗头 and 游泳时要注意不让水进到耳朵里去。如果我们工作环境的噪音特别大,就应该戴上耳塞等防护用具,防止噪音对我们耳朵的危害。

口腔的卫生,主要是注意保护牙齿。早晨起身后和夜晚睡觉前各洗刷一次牙齿(图3)。晚上刷牙比早晨更重要,因为晚饭以后,食物渣子在牙缝中经过一夜,食物渣子会变酸来损害牙齿。为了保护牙齿,还要注意勿用牙齿咬坚硬的果壳。



图3 牙齿要洗刷，早晚各一次。

有人喜欢用牙齿代替剪刀或钳子来咬断东西的坏习惯更应除去。

保护鼻子，要戒除用手指挖鼻孔的坏习惯。应该用毛巾或手帕揩擦鼻孔。鼻毛有阻挡空气里灰尘和细菌的作用，不应拔掉或剪去。鼻涕要擤在手帕或用纸里，不要将鼻涕随便擤在地上。

4. 养成不随地吐痰的习惯：许多疾病的病菌，都会随着痰排泄出来，如果随地吐痰，痰干燥后随着灰尘到处飞扬，也就是病菌到处飞扬，就会广泛的传染疾病。所以我们反对随地吐痰。有痰可以吐在手帕或者纸袋里。吐痰的纸可以烧掉；手帕最好用沸水煮后再洗干净。

二、疲劳和休息

在工厂保健站里，有时会遇到病人诉说“头晕脑胀，全身肌肉乏力或腰酸背痛”。医生作了检查，却不能发现其他特殊的病状。这样的病人，多数是由于疲劳的缘故。

一般的疲劳，并不是疾病，通常只要适当的休息就会消除的。但有时却会给医生带来很大的麻烦。因为有些人对诊病

有一种不正确的看法,以为到医生那里去看病,医生就应该给他吃药或打针,而且最好是“药到病除”。如果医生诊了病不给吃药亦不给打针的话,有人就认为医生“不负责”或者“没有本领”。其实吃药打针固然可以治病,但并不是任何疾病都非要吃药打针不可的。象疲劳就是不可能依靠吃药打针来解决的。解除疲劳的方法是休息,除了睡眠,静坐是休息之外,适当的做工间体操,或散步也是一种休息的方法。

实际上,疲劳是一种正常的生理现象。我们从事劳动生产工作,不论是脑力劳动者或体力劳动者,在工作的时候身体内的神经、肌肉以及各器官等都在紧张的活动着,需要消耗热能。工作了一定时间以后,自然会产生疲劳的反应。只要我们在工作后能适当的休息,体力又会恢复。所以我们日常的生活方式必须是工作和休息交替的进行着。工作后休息,休息后再工作。这样就能避免过度疲劳,经常保持充沛的精力从事生产。

从另一种意义上来看,疲劳是保护性的信号。就是说,当我们感到疲劳的时候,就应该注意休息。事实亦确是如此。如果当我们已经感到疲劳的时候,我们还不利用正当的休息时间来消除疲劳,就会形成过度疲劳。过度疲劳不仅会引起头晕脑胀、肌肉乏力、腰酸背痛等现象,而且也容易造成工伤事故。

疲劳是一种生理现象,它与我们的精神状态有着很大的关系。如果我们具有革命的乐观主义和高度的社会主义热忱,精神愉快,那就不容易感到疲劳。

现在我们国家规定的劳动制度,作息时间是完全符合于防止过度疲劳的要求的。八小时的工作制,工间休息制等都保证着职工有正当的休息时间。问题就在于每个人如何的来安排休息时间。在休息的时间进行一些正当的文娱体育活动是必要的,但不宜过度。象有的人喜欢看戏,一天赶几个场子;

有的人喜欢玩扑克牌，打个通宵，这就过份了，过份得将睡眠时间亦挤掉当然对健康、对工作都有影响。这里特别值得提出的是必须保持每天有八小时的睡眠。有充分时间的睡眠是消除疲劳最主要的方法。

预防过度疲劳，当然不应该只是单纯从休息上去着想。在生产劳动的时候，采取一些正当的措施来减少劳动力是具有更重要的意义的。譬如生产过程的机械化和自动化可以代替笨重的体力劳动，我们国家的社会主义建设正是走向这个方向的。又如劳动过程的合理组织，机床、设备及劳动工具的合理改进，也都能减轻疲劳、提高工作效率。这些改进主要是依靠广大的工人同志发挥社会主义建设的积极性和创造性。从每年涌现出来的大批先进生产者的具体事例中可以说明，只要大家开动脑筋，降低劳动强度，提高劳动生产力是完全可以做得到的事。

三、营养和饮食卫生

我们每天生活、工作都要消耗很多的能力，消耗了的能需要从吃进的食物来补充；食物里有营养素，我们不断的从食物里吸取营养素，才能不断的补充我们生活劳动能力的消耗。

因此吃东西对身体发育、维持生命和提高劳动能力都有着很大关系的；所以我们称吃东西为“营养问题”。为了要增进健康，就得注意营养问题。

（一）什么叫做营养价值？

提到营养，就会想到什么食物最富有营养的问题。通常将含有营养成分多的食物叫做营养价值高的食物。相反的，如果食物中含有营养成分少就称为营养价值低。

食物中的营养成分又叫营养素。食物的种类虽然很多，但营养素总的说来共有六种，就是：蛋白质、脂肪、碳水化合物、