

·故乡水韵·

乔野沟库品钓趣



绛县北乔野沟库是21世纪初兴建的以垂钓为主的小型水库。

水库虽不大,垂钓趣味浓。平日里,人们三三两两;每节假日,人们成群结伙,持

鱼竿,提水桶,兴致勃勃地来到北乔野沟水库,品味垂钓乐趣。

一尾细线,一只金钩,钩不起满库春色,却让垂钓者与这库水融为一体。

在库水中等待,等待鱼儿上钩,也让自己的欲望在等待中一点点褪色。

在春风中垂钓,在花香中等待,在碧水中沉思,让心灵化为这水库中的一尾游鱼,远离尘世和欲望。

还是去亲近这一汪碧水吧。亲近水才能获得生命和自由,亲近欲望就像这尾才上钩的鱼,在失去水时的一刹那,才明白水的不可或缺。

上钩的鱼都挤在水桶里,默默的等待着那不可名状的命运。

垂钓者难以掩饰漫长等待之后胜利的喜悦。有的满载而归,有的小有收获,还有的干脆将桶中的鱼儿重新倒入水中。还是让鱼水和谐吧,把鱼还给水,把自由还给心灵,把人还给大自然,让这湖水永远保持静谧和安宁。

提着空空的鱼桶,人们满载一湖库香而归。

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN
绛县

关于职业病 你了解多少?



《中华人民共和国职业病防治法》于2002年5月1日施行,2018年12月29日为适应国家机构改革进行第四次修正。2023年4月25日至5月1日是第21个《职业病防治法》宣传周。今年《职业病防治法》宣传周的主题是“改善工作环境和条件,保护劳动者身心健康”。

下面,给大家做一个《职业病防治法》有关内容的小科普

什么是职业病?

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。

构成法定职业病的四个条件?

▲患病主体是企业、事业单位或个体经济组织的劳动者;

▲必须是在从事职业活动的过程中产生的;

▲必须是由接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等职业病危害因素引起的;

▲必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。

我国的法定职业病有哪些?

《职业病分类和目录》(国卫疾控发〔2013〕48号)中共列出了10类132种职业病:19种职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病;9种职业性皮肤病;3种职业性眼病;4种职业性耳鼻喉口腔疾病;60种职业性化学中毒;7种物理因素所致职业病;11种职业性放射性疾病;5种职业性传染病;11种职业性肿瘤;3种其他职业病。

什么是职业病危害,职业病危害因素有哪些?

职业病危害:指对从事职业活动的劳动者可能导致职业病的各种危害。

职业病危害因素包括:职业活动中存在

的各种有害的化学、物理、生物因素以及在作业过程中产生的其他职业有害因素。

《职业病危害因素分类目录》将危害因素分为6大类:1、粉尘,如矽尘、水泥粉尘、木粉尘等;2、化学因素,如锰及其化合物、苯、正己烷等;3、物理因素,如噪声、高温、振动等;4、放射性因素,如X射线装置(含CT机)产生的电离辐射等;5、生物因素,如艾滋病病毒、布鲁氏菌、炭疽芽孢杆菌等;6、其他因素,如金属烟、井下不良作业条件等。

用人单位的职业病防治主体责任

用人单位应当建立、健全职业病防治责任制,加强对职业病防治的管理,提高职业病防治水平,对本单位产生的职业病危害承担责任。用人单位的主要负责人对本单位的职业病防治工作全面负责。

1、健康保障义务

用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作场所、环境和条件。

2、职业卫生管理义务

用人单位应当建立、健全职业病防治责任制,设置或指定管理机构、人员负责职业病防治工作。

3、源头控制危害义务

用人单位职业病危害作业场所职业病防护设施与主体工程同时设计、同时施工、同时投入生产和使用。

4、报告义务

用人单位应当及时、如实向卫生健康行政部门申报职业病危害项目、职业病危害因素检测与评价结果等。

5、危害因素检测义务

用人单位应当按照规定开展工作场所职业病危害因素检测、评价。

6、危害告知义务

用人单位应当通过劳动合同、公告栏等方式告知劳动者工作场所、岗位存在的职业病危害因素。

7、培训教育义务

用人单位应当对劳动者进行上岗前、在岗期间的职业卫生培训,指导劳动者正确使用防护设备和个人防护用品。

8、健康监护义务

用人单位应当按规定组织劳动者进行上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检

查,建立健全职业健康监护档案。

9、事故处理义务

发生或可能发生急性职业病危害事故时,用人单位应当立即采取应急救援和控制措施。

10、特殊劳动者保护义务

用人单位不得安排未成年工从事接触职业病危害的作业;不得安排孕期、哺乳期的女职工从事对本人和胎儿、婴儿有危害的作业。

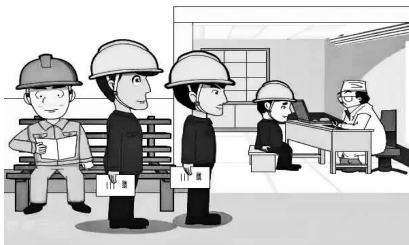
11、举证义务

用人单位应当如实提供职业病诊断或鉴定所需的有关职业卫生和健康监护等资料。

12、承担相关费用的义务

用人单位应当承担劳动者职业健康检查、职业病诊断与鉴定费用、疑似职业病病人医学观察期间的费用。劳动者被诊断患有职业病,但用人单位没有依法参加工伤保险的,其医疗和生活保障由该用人单位承担。

13、法律法规规定的其他义务



劳动者享有哪些职业卫生保护的权益? 教育培训权、职业健康检查权、知情权、卫生防护权、检举控告权、拒绝违章作业权、参与决策权、损害赔偿权。

劳动者应尽的义务是什么?

▲应当学习和掌握相关的职业卫生知识,增强职业病防范意识;

▲遵守职业病防治法律、法规、规章和操作规程;

▲正确使用、维护职业病防护设备和个人使用的职业病防护用品;

▲发现职业病危害事故隐患应当及时报告。

为什么有人20岁还是少年有的人20岁却得了颈椎病?

在大家的传统观念里,颈椎病是一种“老年病”,在年轻小伙身上不常见。但由于现代人们生活方式的改变,患颈椎病的人群有年轻化的趋势。

人的颈椎由7块活动的骨头组成。它的主要功能是保护脊髓,支撑头部,将载荷从头部向下传递。为了抵抗重力,保持稳定,它还需要韧带,椎间盘,肌肉从旁协助。

一个人的头部重约5公斤,当人们前倾看手机等电子设备时,头部与地面通常呈60度,由于重力和杠杆作用,颈部肌肉就要承受25公斤以上的重量。

为了支撑起这样一颗高傲的头颅,颈椎所承受的压力可想而知。对于“996”、“007”的打工人,长期超负荷工作,有哪个颈椎顶得住?

当人们长期低头,保持单一姿势时,颈肩部血液循环不畅,肌肉弹性变差,力量减少。颈椎附近韧带为了有足够的力量托起头部,慢慢开始钙化。

因为韧带、肌肉功能下降,地球重力又不可抵抗,头部变得越来越重,颈椎关节也不得不做出有违正常生理位置的调整——根据人们的习惯,颈椎可能向左弯一点儿,或者向右弯一点儿等等。

作为脊髓、神经根、交感神经、动脉、静脉等的中转站,颈椎的位置一变,不可避免会压着血管,碰着神经,发生一系列的病理反应,如恶心头晕、颈部疼痛等。

这些病理反应就是颈椎界的语言——我顶不住了!就这样颈椎就病了。

其实,当我们谈到颈椎病时,我们谈得更多的是生活习惯,颈椎不好与人们日常不良的生活习惯有很大关系。

当人们长期低头看手机、电脑、书本等时,七节颈椎的生理曲度会消失,严重甚至于反弓,而且颈椎后侧的肌肉处于拉伸状态,会让肌肉疲劳且容易酸痛。

这种状态持续时间越长,就越容易导致颈椎病的发生。

同样的,睡觉时枕头过高、趴在桌子上睡觉也都相当于处在低头状态,这些姿势对颈椎都不太好。

颈椎病不是“病”,但它发作起来可真要命。那感觉,就仿佛被人骑在头上暴扣一样。

在如今越来越多后浪被颈椎折磨到怀疑人生的时代,要想挽救颈椎的命运,只能靠我们自己。

要保护好颈椎,方法有很多。如在低头、抬头、转头等动作时不宜过大,否则容易扭了脖子,伤了颈椎。

长期保持一个姿势不变,颈椎病肯定是没跑了。

要想预防或者缓解颈椎病,关键还在于运动。通过合理的运动,减轻颈椎受到的压力,也让肌肉组织韧性变大,令肌肉保持松弛健康的状态。

现在,立刻马上放下手机,离开电脑,抬起头,放松一下肩膀。相信长此以往,拥有一个健康的颈椎不是梦!

·健康你我他·

绛县疾控中心宣

科普之窗

主办:绛县科学技术协会