

县疾控中心开展企业职工职业病监测

本报讯(通讯员 李娟美)初秋九月,“秋老虎”余威未了,气温仍然居高不下。连日来,县疾控中心工作人员奔波在全县重点企业一线,开展为期2周的重点企业职工职业病监测工作,为企业劳动者职业健康保驾护航。

职业病防治事关劳动者身体健康和生命安全,事关经济社会发展和社会稳定大局。职业病监测工作是为预防、控制职业病发生发展,保护劳动者健康的一项民生实事,通过劳动者职业健康检查和现场职

业危害因素检测,发现问题、分析趋势、采取有效措施改善劳动条件,从而达到防控效果。

本次职业病监测深入澄照创业园、110工业区块等35家注册企业,通过查看工艺制造流程工序、涉及原料成份,以及现场操作观测等查找潜在职业病风险点,现场针对性开展噪音强度检测、空气采样检测,重点查阅职业风险岗位工作人员的职业病健康体检信息情况,以及企业在职业病防控方面开展的相关工作与措施。

此外,县疾控中心还选取重点职业人群,通过网络问卷,调查劳动者对本岗位职业危害与防护知识的知晓情况,为劳动者推送健康科普知识、宣传指导防控措施,提升重点职业人群职业健康意识和素养。

下一步,县疾控中心将根据监测数据梳理问题,形成监测报告反馈企业,同时给予企业技术指导支持,共同做好职业病防控工作。

“爱心翼站”为户外劳动者撑起“关爱伞”

本报讯(通讯员 黄松雅)近日,县总工会、中国电信景宁分公司“工会户外劳动者服务站点暨爱心翼站”揭牌仪式在景宁电信中心营业厅举行。

此次揭牌仪式有环卫工人、快递小哥等二十余人参与,现场体验餐食加热、饮水供给等服务。县总工会和中国电信景宁分公司的工作人员还为他们送去食用

油、王老吉等物品,贴心的关爱服务受到了户外劳动者的一致好评。

据了解,“爱心翼站”主要为快递小哥、外卖骑手、环卫工人等户外劳动者群体提供进行休息、饮水供给、手机贴膜、餐食加热、餐饮保鲜等暖心升级服务。“‘爱心翼站’的出现可以让更多户外工作者在严寒酷暑时有一个舒适便利的场所,是县

总工会服务职工的一项重要举措,对进一步推进为民服务具有重要意义。”县总工会主要负责人表示。

今年以来,县总工会开展系列职工服务活动,坚持以职工需求为导向,真正将“我为群众办实事”落到实处,将党史学习教育走深走实,让广大一线职工真正感受到工会“娘家人”的关心关爱。



老年趣味运动会 绽放别样“夕阳红”

9月23日上午,红星街道老年体协在城北老年球场举办趣味运动会,吸引了辖区7个社区分会50多名老年朋友参加,大家个个精神饱满、活力十足。运动会设置了“丢沙包”“投圈”“瞎子点鼻”等多个竞技项目,集趣味性和运动性为一体,不仅充分展示了老年人良好的精神状态,也丰富了老年人的文化生活。(实习记者 王明敏 摄)

我县举办第十二届“中国统计开放日”宣传活动

本报讯(记者 贺坤 实习记者 王明敏)昨日下午,县统计局在石印山广场举办第十二届“中国统计开放日”宣传活动,普及统计调查知识、展示统计发展成果,弘扬“为国统计、为民调查”的初心。

此次活动以“赓续红色血脉 奋进统计未来”为主题,通过知识竞赛、设立咨询台和宣传展板的方式,向市民展示景宁第七次全国人口普查主要数据,宣传讲解统计法律法规相关内容,并发放了《统计法》《统计法实施条例》、统计知识等宣传资料300多份,让市民走近统计、理解统计、支持统计,使“统计服务民生”的理念更深入人心。

据了解,国家统计局自2010年起,将每年的9月20日定为“中国统计开放日”,迄今已连续举办了12届。

反邪教宣传进校园 筑牢师生反邪防线

本报讯(通讯员 王涛)近日,大漈乡与大漈乡中心学校利用学生课余时间,联合开展“反邪教、创无邪”教育宣传活动,进一步增强学生辨别和抵御邪教的能力,营造“平安无邪”的校园环境。

活动中,乡政府工作人员通过反邪教PPT讲解、反邪教知识问答、发放反邪教宣传教育手册等方式,加深学生们对反邪教相关法律法规的认识,切实提高对邪教的防范意识。活动现场还播放了反邪教宣传片,用典型的实例,详细介绍了什么是邪教,全面分析了邪教活动的特点,揭露了邪教的反动本质,明确了邪教与宗教的区别,并教育学生遇到邪教宣传应该要做到不听、不看、不信、不传。此次宣传活动共发放各类宣传品30余份,宣传单50余份。

据了解,今年以来,大漈乡多次开展反邪教宣传进校园活动。“接下来,我们将陆续组织开展一系列的主题宣传活动,做到反邪教进校园、进企业、进村庄,增强人们识邪、防邪、反邪意识和能力,营造健康文明的社会环境。”大漈乡相关负责人表示。

县妇计中心走进东坑镇中心学校 开展青春健康主题讲座

本报讯(通讯员 兰坚华)为了帮助青春期的孩子科学、正确地面对青春期生理、心理上的变化,更好地掌握健康交往的技能,近日,县妇计中心走进东坑镇中心学校,为该校五、六年级学生开展了一场青春期健康主题讲座。

本次讲座重点围绕“如何应对性骚扰”的主题开展,采用了互动参与的方式,让学生们在互动中学会保护自己,尊重他人。

活动一开始,健康教育讲师指导同学们进行了“口香糖粘哪里”的互动游戏,迅速调动了大家参与的积极性,也让同学们深刻感受到,每个人的身体都是有界限的,我们有权利尊重和保护自己的身体;紧接着,通过“一站到底”“角色扮演”等环节,与同学们近距离对话,就“什么是男生、女生的隐私部位”“应对性骚扰的技巧”等问题进行了深入讲解。活动中,同学们踊跃发言,现场气氛活跃、热烈。

青春期是青少年生理、心理急剧变化的时期,也是青少年世界观、人生观、价值观逐步形成的关键时期。加强青少年的青春健康教育,对促进青少年健康成长具有十分重要的意义。近年来,在有关部门的努力下,我县已将青春健康教育纳入各中小学校学期教学计划并有序开展,不断促进青少年身心全面健康发展。

如何做到健康的生活方式

世界卫生组织(WHO)宪章给出了定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态。健康生活方式是健康的基础。健康生活方式主要表现为:生活有规律,没有不良嗜好,讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保健、生病及时就医,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。健康生活方式主要包括:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

如何做到健康的生活方式?

守则一:营养均衡

每天摄取的食物应多种多样,保证平均每天摄入12种以上、每周25种以上食物。每天摄入的食物还应以谷类为主,谷薯类食物250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。

多吃蔬菜水果、奶类和豆制品,餐餐有蔬菜,保证每天摄入300~500克蔬菜,

深色蔬菜应占1/2;天天吃水果,保证每天摄入200~350克新鲜水果;吃各种各样的奶制品,相当于每天液态奶300克;经常吃豆制品,适量吃坚果。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,每周吃鱼280~525克、畜禽肉280~525克、蛋类280~350克,平均每天摄入总量120~200克。

守则二:多喝水、多运动、多休息

多喝水:成人每天必须摄取大约1500~1700毫升的水。

多运动:每天至少做30分钟的有氧运动,例如步行、游泳或骑自行车等。

多休息:熬夜会导致睡眠不足,造成免疫力下降,应当顺应人体的生理时钟。

守则三:少吃甜食、少食油脂、戒烟限酒

少吃甜食:甜食会影响到白细胞的制造与活动。

少食油脂:建议减少烹调用油量及高脂肪、高盐的摄取,尤其油炸的食物和

肥肉尽量少吃。

戒烟限酒:喝酒会显著地弱化各种免疫细胞的正常功能,同时也会影响肝脏及胰脏的功能。吸烟时人体血管容易发生痉挛,局部器官血液供应减少,尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给,抗病能力也就随之下降。

守则四:保持精力旺盛,心理健康

广泛的兴趣爱好会使人受益无穷,不仅可以修身养性,而且能够辅助治疗一些心理疾病。

一般情况下,人体按照合理营养的要求进行平衡膳食,每天多吃提高人体免疫力的营养素和增强免疫力的食物,可以提高人体的免疫力。

(县疾控中心 宣)

★ 健康资讯 ★

遗失启事

浙江浩南精密电子有限公司工会委员会(账号:33001697735053003749)不慎遗失工会公章,财务章,法人章。声明作废。