附件2

2024年六安市重点人群职业健康素养

监测与干预技术方案

一、监测目的

了解六安市重点人群职业健康素养水平和变化趋势；分析影响因素，明确优先干预领域，开展有针对性的干预活动；评价职业健康促进工作效果，为制定职业健康相关政策提供科学依据。

二、监测范围和对象

## （一）监测范围

监测范围包括全市7个县（区）单位，选定第二产业调查行业领域为：①煤炭开采和洗选业；②非金属矿采选业；③纺织、服装、服饰业；④橡胶和塑料制品业。各县区第二产业监测任务见附录1。

根据《健康中国行动（2019-2030 年）》职业健康保护行动有关要求，选定第三产业调查行业领域为：①医疗卫生业；②教育业；③环境卫生业；④交通运输业；⑤快递/外卖配送业。安徽省第三产业抽中的舒城县需完成上述 5 个行业领域的调查任务。舒城县第三产业监测任务见附录2。

## （二）监测对象

监测对象为第二产业 4 个行业领域及第三产业 5 个行业领域的一线劳动者，纳入标准为年龄在 16 - 59 岁、工龄半年及以上。第二产业具体是指从事生产制造的生产工人及相关人员，含劳务派遣人员等，不包括行政管理人员；第三产业分别选取一级医院、二级医院和三级医院从事诊断、治疗和护理工作的医护人员；从事教学工作的中、小学教师；从事街道卫生保洁工作的环卫工人；出租车公司、公交等客运公司、货运公司及网约车平台公司驾驶员；快递公司和外卖公司的快递员和外卖配送员。

1. 抽样方法和结果

经安徽省职业病防治院抽样设计后确定六安市第二产业调查企业名单和舒城县第三产业调查机构名单。

市级执行单位根据第二产业调查企业和舒城县第三产业调查机构一线劳动者的实际分布情况，分别以各单位内部所有符合纳入标准的一线劳动者为单独抽样总体，采用整群抽样、分层抽样、简单随机抽样与多阶段抽样相结合的方法，确定各单位内部需调查一线劳动者的具体名单，具体抽样方案详见《2024年六安市重点人群职业健康素养监测与干预工作抽样实施方案》。

四、监测内容与方法

## （一）监测内容

包括调查对象基本人口学信息、职业健康素养状况和自报健康状况等。其中职业健康素养可划分为四个方面，即职业健康法律知识、职业健康保护基本知识、职业健康保护基本技能以及健康工作方式和行为。调查问卷见附录3。

## （二）监测指标及判定标准

职业健康素养水平是指具备基本职业健康素养的劳动者在总劳动者人群中所占的比例。具备基本职业健康素养的判定标准：问卷得分率达到80%及以上。这里应注意，“80%”只是对职业健康素养水平计算公式中分子的判定标准，就职业健康素养水平本身而言，无“80%及格”之说，应实事求是反映不同行业劳动者监测水平。

## （三）监测方法

采用网络问卷调查方式，由中国疾控中心职业卫生所建立统一信息收集与管理平台，通过全国重点人群职业健康素养监测调查信息系统（https://zyjksy.zybwhsb.com）发布任务、生成问卷调查二维码。安徽省职业病防治院进行任务分解，市级执行单位在平台接收任务并完成任务定制。调查对象可通过手机或平板电脑扫描二维码，以匿名自填形式进行作答。

五、监测程序

1.各县区执行单位收集辖区内①煤炭开采和洗选业；②非金属矿采选业；③纺织、服装、服饰业；④橡胶和塑料制品业4大行业的企业名称、规模、总人数、一线劳动者人数等相关信息。舒城县另需收集辖区内⑤医疗卫生业；⑥教育业；⑦环境卫生业；⑧交通运输业；⑨快递/外卖配送业5大行业的机构名称、规模、总人数、一线劳动者人数等相关信息。由市级执行单位汇总后上报安徽省职业病防治院。

2.安徽省职业病防治院以各地市执行单位上报的企业信息为本底数，按照《2024年全国重点人群职业健康素养监测与干预技术方案》中明确的抽样原则要求进行抽样，确定最终需要调查的企业/机构名单，并将抽中的企业/机构名单及具体任务数反馈至各市级执行单位。

3.各县区执行单位根据安徽省职业病防治院反馈的抽样结果，对抽中的各企业/机构名单及相关信息进行进一步的核实，并将核实结果反馈至安徽省职业病防治院，确保后续调查工作顺利开展。

4.市级执行单位将《2024年六安市重点人群职业健康素养监测与干预工作抽样实施方案》上报安徽省职业病防治院进行审核。

5.市级执行单位开展六安市重点人群职业健康素养监测与干预项目培训工作。

6.各县区执行单位收集本辖区需调查企业/机构所有一线劳动者的名单信息（如：姓名/工号、性别、年龄、工龄、车间/科室/岗位/工种等）报送至市级执行单位，市级执行单位结合各企业/机构内部一线劳动者的实际分布情况，采用整群抽样、分层抽样、简单随机抽样与多阶段抽样等方法，确定各抽中企业/机构内部需调查一线劳动者的名单。同时，市级执行单位需为各调查企业/机构设置单独的企业/机构档案，包含抽样框、抽样过程、抽样结果以及与现场监测、质量控制与干预相关的照片、表格、课件、宣传折页、视频等资料。

7.各级执行单位开展预调查工作，发现问题及时修正，确保调查的科学性和严谨性。

8.正式开展调查时，由市级执行单位对省级下发的调查任务进行接收，接收后进行辖区内具体任务定制工作。

9.由经培训的协调员与被调查企业/机构进行预约，阐明调查目的与意义，以获得调查企业/机构及调查对象的支持与配合。

10.各县区现场调查工作组对抽中的企业进行入企调查、质量控制及现场干预工作，调查对象则通过扫描监测系统自动生成的二维码来进行匿名问卷填写。

11.由经培训的市级数据管理员对辖区内上报的问卷进行审核，审核后提交至安徽省职业病防治院。

12.安徽省职业病防治院按调查制度要求对各地市上报的问卷进行审核;安徽省卫生健康委职业健康处将组织有关专家抽取2-3家市级单位开展技术评估。问卷审核后经省级现场调查工作组确认，提交至中国疾控中心职业卫生所。

六、干预措施

在配合省级层面做好干预工作的基础上，以第二、第三产业用人单位和劳动者为重点，各级执行单位需制定职业健康素养综合干预方案，重点开展以下活动：

1.科学有效运用历年健康素养监测结果，深入挖掘分析监测数据，分析评估不同行业劳动者职业健康素养水平，提出针对性提升目标和措施；

2.围绕职业健康保护行动各项重点工作，充分发挥专业机构宣传主力军作用，将职业健康科普宣传融入技术服务全过程，深入开展职业健康知识“进企业、进学校、进机构、进乡村、进社区”活动，加强职业健康政策宣传，普及职业健康知识，打造科普宣传品牌。

3.开发视频、音频、图文等多种形式的职业健康科普素材，建设本地职业健康科普资源库，通过广播、电视、网站、微信、微博、自媒体等多种途径，开展互动式和参与式健康教育活动，向劳动者和社会各界传播科学权威、通俗易懂的健康知识，大力引导和鼓励健康工作和生活方式，有效提升职业健康素养水平。

4. 鼓励、扶持各级电台、电视台、互联网媒体，在条件成熟的情况下开办优质职业健康科普节目，发挥融媒体传播效应，加大科普宣传力度，营造科普宣传的浓厚氛围。

5.积极推动健康企业建设、争做“职业健康达人”活动、职业健康传播作品征集等活动，推出一批先进典型，通过发挥示范效应和辐射效应带动形成规模效应，形成全面参与、合力推进、多层受益的良好局面。

6. 结合当地行业产业特色和人文环境等因素，针对职业健康素养水平较低的行业领域以及较为薄弱的职业健康知识和技能，加大干预频次和力度，尽早实现辖区内第二、三产业劳动者职业健康素养干预全覆盖。

七、工作要求

## （一）技术支持

市级执行单位负责辖区内重点人群职业健康素养监测与干预的技术支持工作，按照统一要求开展调查，做好质量控制、数据清洗分析、干预效果评估和报告撰写等工作。应当组织做好辖区内重点人群职业健康素养监测与干预人员的技术培训，提高整体业务水平和工作技能。

## （二）数据收集与管理

市级执行单位在卫生健康行政部门领导下，成立市级现场调查工作组（附录4），确定负责人、协调员、调查员、质控员及数据管理员，明确工作职责。调查工作组要落实调查问卷的填报工作，对调查结果的真实性与可靠性负责。调查负责人应全面负责现场调查工作的技术指导和质量控制，对各项调查工作进行巡查，发现问题及时纠正，保证工作质量；协调员负责提前与被调查单位进行充分沟通获取支持，以及现场调查的有序组织与协调实施；调查员负责现场讲解与技术答疑，应熟练使用全国重点人群职业健康素养监测调查信息系统，熟悉电子问卷扫描二维码调查流程，提醒调查对象严格按照问卷设置问题的顺序逐一作答不要遗漏，注意跳转设置等问题；现场质控人员应随时关注整个调查现场的工作进展情况，观察问卷调查人员讲解是否规范，问题表达是否到位，调查对象是否认真作答等，发现问题及时解决，并做好文字及影像资料的过程记录；数据管理员负责对调查数据进行审核、清洗与分析等。

## （三）质量控制

1.调查前质量控制。由市级执行单位负责调查点工作人员培训，培训使用统一调查方案和调查问卷。安徽省职业病防治院要严格遵循指定的抽样方法进行逐级抽样，确定被调查企业/机构名单；市级监测机构应根据各企业/机构内部一线劳动者的分布情况，采用整群抽样、分层抽样、简单随机抽样与多阶段抽样等抽样方法，确定各企业/机构内部调查对象的具体名单，做好过程记录。各级执行单位调查前需与被调查单位进行沟通，阐明调查目的和意义，充分获得有关机构和调查对象的支持与配合。开展预调查工作，发现问题及时修正，确保调查的科学性和严谨性。

2.调查阶段质量控制。要严格按照本技术方案、使用统一调查平台和调查问卷进行调查。市级执行单位应根据省级质控方案要求并结合辖区具体情况制定调查各阶段的质控方案（附录5），各级执行单位做好各阶段文字及影像资料的过程记录，严格审核把关。安徽省卫生健康委职业健康处将组织有关专家抽取2~3个市级单位开展技术评估。

3.调查后期质量控制。市级执行单位应对原始数据进行清理和逻辑校验，规范缺失数据的源头控制和处理（填充或删除）等，发现问题及时反馈被调查用人单位。对不符合要求的问卷进行复核或作废处理，并按要求及时上报有效调查数据。

## （四）经费使用与管理

重点人群职业健康素养监测与干预经费主要用于调查职业健康素养状况、开展监测和干预技术指导、进行全过程质量控制、实施干预活动并评估效果、建立和维护专家库、撰写报告等方面的费用支出。各县区要加强监测项目资金管理，确保有关经费落实到位，专款专用。

## （五）抽样方案与技术报告

1.市级执行单位应依据本方案确定的抽样原则制定本辖区各调查企业/机构内部一线劳动者的抽样方案，明确抽样总体和抽样步骤。抽样过程中，须对所有抽样过程文件和相关资料进行整理、保存，并于2024年7月1日前将抽样方案报送安徽省职业病防治院，审核通过后方可开展正式调查。

2.为避免全国重点人群职业健康素养监测调查信息系统出现严重超载以致影响正常使用的情况，各级执行单位在调查过程中应严格按照抽样方案要求进行监测，请勿擅自增加调查企业/机构数量或样本量。

3.市级执行单位应严格按照省级指定的监测企业/机构和任务量进行数据报送，并于2024年10月10日前完成本辖区监测任务的现场调查及数据审核工作，并将《2024年重点人群职业健康素养监测与干预技术报告》于2024年11月10日前上报安徽省职业病防治院和辖区卫生健康行政部门。

附录：1.2024年六安市各县区第二产业调查任务表

## 2.2024年六安市舒城县第三产业调查任务表

## 3.全国重点人群职业健康素养监测调查个人问卷

## 4.2024年六安市重点人群职业健康素养监测与干预现场调查工作组人员组成及工作职责

## 5.2024年六安市重点人群职业健康素养监测与干预质量控制方案

## 6.《中国劳动者职业健康素养——基本知识和技能》（2022年版）

附录1

2024年六安市各县区第二产业调查任务表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **县区** | **行业** | **企业名称** | **企业类型** | **应调查人数** | **合计（人）** |
| 1 | 金安区 | 纺织、服装、服饰业 | 六安佳合服装有限公司 | 小型 | **20** | **20** |
| 2 | 霍山县 | 非金属矿采选业 | 霍山县立荣石料厂 | 小型 | **20** | **20** |
| 3 | 霍邱县 | 非金属矿采选业 | 安徽金日晟矿业有限责任公司 | 大型 | **100** | **100** |

附录2

2024年六安市舒城县第三产业调查任务表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **行业** | **机构名称** | **机构类型** | **应调查人数** | **合计（人）** |
| 1 | 医疗卫生业 | 舒城县人民医院 | 三级医院 | **107** | **250** |
| 2 | 医疗卫生业 | 舒城县城关镇卫生院 | 二级医院 | **18** |
| 3 | 医疗卫生业 | 舒城县棠树乡中心卫生院 | 一级医院 | **28** |
| 4 | 医疗卫生业 | 舒城县百神庙镇卫生院 | 一级医院 | **21** |
| 5 | 医疗卫生业 | 舒城县河棚镇中心卫生院 | 一级医院 | **40** |
| 6 | 医疗卫生业 | 舒城县张母桥镇卫生院 | 一级医院 | **36** |
| 7 | 教育业 | 千人桥中学 | 中学 | **125** | **250** |
| 8 | 教育业 | 舒城县第二小学教育集团 | 小学 | **73** |
| 9 | 教育业 | 舒城师范附属小学 | 小学 | **52** |
| 10 | 环境卫生业 | 舒城人和环境科技有限公司 | / | **200** | **250** |
| 11 | 环境卫生业 | 舒城轩朗环保科技有限公司 | / | **50** |
| 12 | 交通运输业 | 舒城县祥和出租车有限公司 | 出租车公司 | **25** | **250** |
| 13 | 交通运输业 | 舒城县通运公交有限责任公司 | 公交公司 | **178** |
| 14 | 交通运输业 | 舒城县中发船运船务有限公司 | 货运公司 | **47** |
| 15 | 快递外卖配送业 | 舒城申通快递有限公司 | 快递公司 | **25** | **250** |
| 16 | 快递外卖配送业 | 舒城悦童商贸有限公司 | 快递公司 | **8** |
| 17 | 快递外卖配送业 | 舒城中通快递有限公司 | 快递公司 | **50** |
| 18 | 快递外卖配送业 | 京东快递舒城集配站 | 快递公司 | **4** |
| 19 | 快递外卖配送业 | 顺丰速运中兴路业务部 | 快递公司 | **38** |
| 20 | 快递外卖配送业 | 舒城奔腾电子商务有限公司（饿了么） | 外卖公司 | **73** |
| 21 | 快递外卖配送业 | 舒城万象包罗电子商务有限公司（美团） | 外卖公司 | **52** |

附录3

全国重点人群职业健康素养监测调查个人问卷

表 号：卫健统 117 表

制定机关：国家卫生健康委

批准机关：国家统计局

批准文号：国统制[2022]10 号

有效期至：2025 年 1 月

您好！国家卫生健康委正在开展职业健康素养调查，目的是了解我国劳动者职业健康知识和技能水平，调查结果将作为评价重点人群职业健康素养水平、制定职业健康相关政策的重要依据，您的参与对我们非常重要。请按照您的实际情况真实填写各项内容， 完成后请提交。您所回答的内容将会被严格保密，不会对您个人产生任何不利影响。感谢您的参与！

**\*\*\*\*\*\*\*\*\* 填 表 说 明 \*\*\*\*\*\*\*\*\***

1. 请在填写调查表之前，认真阅读填表说明，明确填表注意事项。如对表中问题有疑问， 请向现场工作人员或本单位调查负责人咨询。
2. 请点击勾选☑符合您实际情况的选项，并填写相关信息。
3. 选择题若无特殊说明，均为单选；多选题有特别标注说明。

**一、判断题（请在您认为正确的题目后的括号内划“√”，认为错误的划“×” ）**

**A01.** 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。（ ）

**A02.** 职业病是可以预防的疾病。通过采取预防措施，可以减少职业病的发生，减轻

职业病对劳动者健康的危害程度。（ ）

**A03.** 劳动者可以选择性参加用人单位组织的上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康

检查。（ ）

**A04.** 有限空间易造成有毒有害、易燃易爆物质积聚或者氧含量不足，一旦发生事故，

不能盲目进行救援，禁止未经培训、未佩戴个体防护装备的人员进入有限空间施救。（ ）

**A05.** 用人单位与劳动者订立劳动合同时，对于工作过程中可能产生的职业病危害及

其后果、职业病防护措施和待遇等，可口头告知劳动者，也可在劳动合同中写明。（ ）

**A06.** 职业病病人除依法享有工伤保险外，依照有关民事法律，尚有获得赔偿的权利

的，有权向用人单位提出赔偿要求。（ ）

**A07.** 劳动者应当参加用人单位组织的职业卫生培训。（ ）

**A08.** 怀孕 7 个月以上的女职工，用人单位不得延长劳动时间或安排[夜班](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%9C%E7%8F%AD)劳动。（ ）

**A09.** 长期伏案低头工作导致的颈椎病是我国法定职业病。（ ）

**A10.** 工作压力过大会导致一系列健康问题，如心理疾患、心血管疾病、睡眠障碍和

免疫力下降。（ ）

**A11.** 适当运动可以缓解焦虑、抑郁、职业紧张等心理健康问题。（ ）

**A12.** 年轻人身体好，长期加班加点工作对健康没什么危害。（ ）

**二、选择题（单选题只有 1 个正确选项，多选题有 2 个以上正确选项，请在相应选项序号上打“√”。多选题有注明。）**

**B01. 依据《职业病防治法》，职业病防治工作的责任主体是用人单位，谁应对本单**

**位的职业病防治工作全面负责？**

①用人单位主要负责人 ②用人单位职业卫生管理人员

③用人单位工会负责人 ④不知道

**B02. 依据《职业病防治法》，以下哪项不是劳动者应享有的职业卫生保护权利？**

①获得职业卫生教育、培训 ②按时获得劳动报酬

③对职业病防治工作提出意见和建议 ④不知道

**B03. 依据《职业病防治法》，劳动者享有职业卫生保护权利的同时，也需要履行相**

**关义务，以下哪项不是劳动者应履行的义务？**

①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

②遵守职业病防治法律、法规、规章和操作规程，正确使用、维护职业病防护设施和个人使用的职业病防护用品

③任何情况下，要服从领导、听从指挥 ④不知道

**B04. 依据《职业病防治法》，职业健康检查费用应由谁承担？**

①劳动者本人 ②用人单位 ③政府 ④不知道

**B05. 劳动者怀疑自己所患疾病与职业活动中接触有毒、有害因素有关，应如何处理？**

①直接向用人单位申请索赔 ②到政府部门信访

③进行职业病诊断，依法维护权益 ④不知道

**B06. 劳动者可以从哪些途径知晓所在岗位存在的职业病危害因素？（可多选）**

①劳动合同 ②设备和材料中文说明书 ③用人单位组织的职业卫生培训

④警示标识和警示说明 ⑤咨询职业病防治专业机构 ⑥不知道

**B07. 您所在工作岗位存在的主要职业病危害因素是什么？（可多选，选择①-⑥选**

**项的，请接答 B08-B10 中相应问题；选择⑦-⑨选项的，请跳转至 B11 题。）**

①粉尘 ②噪声 ③铅 ④苯 ⑤高温

⑥电离辐射（如：x、α、β、γ射线、氡及其子体等）

⑦其他职业病危害因素(请列出)

⑧不存在任何危害因素 ⑨不知道

**B08. 劳动者长期从事以下作业，如果防护措施不到位，最有可能导致的职业病或健**

**康损害是什么？（单选题，与上一题对应跳转）**

* 1. **接触粉尘作业**：①尘肺病 ②噪声聋 ③中毒 ④不知道
	2. **接触噪声作业**：①肺炎 ②听力损失 ③减压病 ④不知道
	3. **接触铅作业**：①中风 ②高血压 ③神经、消化、造血系统损害 ④不知道
	4. **接触苯作业**：①尘肺病 ②皮炎 ③再生障碍性贫血或白血病 ④不知道
	5. **高温作业**：①肝硬化 ②减压病 ③中暑 ④不知道
	6. **接触电离辐射（如：x、α、β、γ射线、氡及其子体等）作业**：

①哮喘 ②肿瘤 ③中暑 ④不知道

**B09. 如何预防职业病，根据所接触的职业病危害选择对应题目作答（与上一题对应跳转）**

1. **为预防尘肺，粉尘作业劳动者应佩戴什么防护用品？（接触粉尘作业者回答）**

①耳罩 ②防尘口罩 ③防毒面具 ④不知道

1. **为预防噪声危害，噪声作业劳动者应佩戴什么防护用品？（接触噪声作业者回答）**

①口罩 ②眼罩 ③耳塞或耳罩 ④不知道

1. **关于预防铅中毒的措施，哪项是错误的？（接触铅作业者回答）**

①勤洗手，下班换衣服洗澡 ②在车间吸烟、进食

③穿工作服，戴口罩 ④不知道

1. **关于预防苯中毒的措施，哪项是错误的？（接触苯作业者回答）**

①佩戴防毒口罩或面具 ②减少接触时间 ③佩戴防尘口罩 ④不知道

1. **关于预防发生中暑的措施，哪项是错误的？（接触高温作业者回答）**

①改进工艺，降低车间温度 ②车间通风降温 ③提高车间湿度 ④不知道

1. **关于放射性损伤防护原则，哪项是错误的？（接触电离辐射作业者回答）**

①缩短受照时间 ②增加人与放射源的距离 ③穿普通防护服 ④不知道

**B10. 需要佩戴个人防护用品（如防尘口罩、耳罩等）的岗位，劳动者应如何做？**

①全程正确佩戴 ②领导检查时再佩戴

③出汗时可以不佩戴 ④不知道

**B11. 警告标识 ** **表示：**

①该场所存在有毒物品 ②该场所通风不好

③该场所存在电离辐射 ④不知道

**B12. 关于孕期、哺乳期女职工的禁忌作业，不包括下列哪项作业？**

①对本人有害的作业 ②对胎儿、婴儿有害的作业

③所有的体力劳动作业 ④不知道

**B13. 有限空间发生作业人员中毒，救援者在保障自身安全的前提下，如何对中毒者开展第一步救援？**

①人工呼吸 ②迅速脱离中毒现场并转移到通风处

③拨打 120，送医院治疗 ④不知道

**B14. 您的工作有哪些特点？（可多选，选择①-⑥选项的，请接答 B15、B16 中相应问题；选择⑦-⑧选项的，请跳转至 C01 题。）**

①长时间站立工作 ②长时间伏案低头工作或长期身体前倾坐立工作 ③ 长时间保持同一姿势工作 ④高强度重复用力作业 ⑤视屏作业

⑥长时间用嗓 ⑦其它（请注明） ⑧不知道

**B15. 长时间开展下列作业易导致什么健康损害？（单选题，与上一题对应跳转）**

1. **站立作业：**①静脉曲张 ②颈椎病 ③肩周炎 ④不知道
2. **伏案低头作业/身体前倾坐立作业：**①心脏病 ②颈椎病 ③高血压 ④不知道
3. **保持同一姿势坐立作业：**①咽喉炎 ②坐骨神经痛 ③减压病 ④不知道
4. **高强度重复用力作业：**①颈椎病 ②高血脂 ③肌肉劳损 ④不知道
5. **视屏作业：**①哮喘 ②溃疡 ③视觉疲劳 ④不知道
6. **用嗓工作：**①静脉曲张 ②咽喉炎 ③听力受损 ④不知道

**B16. 长时间站立为主的职业人群，哪项做法是错误的？**

①两腿重心交替使用或脚尖与脚后跟轮流支撑身体

②尽量适当走动，避免长期固定在一处不动

③为了美观可以穿高跟鞋上班 ④不知道

**三、健康状况**

**C01. 总的来说，您认为您的健康状况如何？**

①非常好 ②好 ③一般 ④不好 ⑤非常不好

**C02. 过去 12 个月内，您是否有因病请假休工的情形？**

①没有 ②有，因病请假不足 3 天

③有，因病请假 3 天至一周 ④有，因病请假一周以上

**C03. 过去 12 个月内，下列哪种疾病或损伤是让你感到健康状况不好的主要原因？**

**（可多选）**

①关节炎/风湿病 ②背部或颈部疾病 ③骨折/骨关节损伤 ④肺部疾病

⑤听力障碍 ⑥眼部疾病/视力障碍 ⑦心脏病 ⑧高血压 ⑨糖尿病

⑩肿瘤（如有，请注明具体肿瘤名称 ） ⑪ 抑郁、紧张或其它情绪问题

⑫ 胃部疾病（胃溃疡、胃炎等） ⑬ 肠道疾病 ⑭ 肝胆疾病（肝炎、肝硬化等）

⑮神经系统疾病 ⑯ 血液系统疾病 ⑰ 其他损伤或疾病（请列出 ）

**C04. 过去一年内，您是否有过下列身体部位疼痛或不适（与工作无关的意外伤害除外）？**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **部位** | **是否疼痛或不适（持续时间超过 24 小时）** |  |
| **F1** | **颈** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F2** | **肩** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F3** | **背** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F4** | **肘** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F5** | **腰** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F6** | **手腕** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F7** | **髋臀** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F8** | **膝** | **是 □** | **否 □** |  |
| **F9** | **踝足** | **是 □** | **否 □** |  |



**C05. 职业心理健康状况**

|  |
| --- |
| **一、请选择最能反映您近半年来实际情况的选项，在相应□划“√”** |
|  | **题 目** | **完全****不同意** | **不****同意** | **基本****同意** | **同****意** | **非常****同意** |
| **1** | **我与领导相处融洽** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **2** | **我与同事相处融洽** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **3** | **所在单位或部门有凝聚力** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **4** | **领导或主管能够在我工作中提供帮助** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **5** | **家人支持我的工作** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **6** | **与我的努力与业绩相比，工作中我没得到相应****的尊敬和威望** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **7** | **我当前的职位与我所受教育与培训不相称** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **8** | **工作前途和我的努力与业绩不匹配** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **9** | **我的工作岗位经历了(或可能有)不必要的改变** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **10** | **轮班工作制让我感到难以承受（非轮班工作制****者不填此项）** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **11** | **所在部门或单位等级森严** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **12** | **由于工作任务重，我总是觉得时间不够用** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **13** | **工作要求我节奏很快（紧迫）不能停歇** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **14** | **我的工作要求越来越高** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **15** | **我时常要加班** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **16** | **工作中我有决定做什么的自由** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **17** | **工作中我有决定怎么做的自由** | **□** | **□** | **□** | **□** | **□** |

|  |
| --- |
| **二、请选择最能反映您近半年来实际情况的选项，在相应□划“√”** |
|  | **题 目** | **完全****不会** | **偶尔** | **一半以上****的日子** | **一直****如此** |
| **1** | **做事时都没有兴趣或很少乐趣** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **2** | **感觉心情不好，不开心** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **3** | **睡不着、睡不踏实，或睡得太多** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **4** | **感觉疲倦、没劲** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **5** | **胃口不好或吃得过多** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **6** | **觉得自己很失败，或是让人失望了** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **7** | **做事注意力难以集中，如看书、读报或看电视** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **8** | **行动或说话速度变得迟缓，以致别人可以察觉到；或****者相反，坐立不安，烦躁，比平时更易到处走动** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **9** | **有轻生的念头或伤害自己的想法** | **□** | **□** | **□** | **□** |

|  |
| --- |
| **三、根据过去两周的状况，请您回答是否存在下列描述的状况及频率，请看清楚问题后在相****应□划“√”** |
|  | **题 目** | **完全不会** | **好几天** | **超过一周** | **几乎每天** |
| **1** | **感觉紧张，焦虑或急切** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **2** | **不能够停止或控制担忧** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **3** | **对各种各样的事情担忧过多** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **4** | **很难放松下来** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **5** | **由于不安而无法静坐** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **6** | **变得容易烦恼或急躁** | **□** | **□** | **□** | **□** |
| **7** | **感到似乎将有可怕的事情发生而害怕** | **□** | **□** | **□** | **□** |

|  |
| --- |
| **四、请选择最能反映您近一年来实际睡眠情况的选项，在相应□划“√”** |
| **题 目** | **选项** |
| **1** | **您通常上床准备睡觉后多长时间能入睡？** | **1 □ 0~10 分钟****2 □ 11~30 分钟****3 □ 31~59 分钟****4 □ 1~2 小时****5 □ 2 小时以上** |
| **2** | **您是否夜里易醒，难以入睡？** | 1. **□ 从来没有**
2. **□ 一年数次**
3. **□ 每月 1 次或以上**
4. **□ 每周 1 次或以上**
5. **□ 几乎每天晚上**
 |
| **3** | **您是否经常醒来太早又不能再次入睡？** | 1. **□ 从来没有**
2. **□ 一年数次**
3. **□ 每月 1 次或以上**
4. **□ 每周 1 次或以上**
5. **□ 几乎每天晚上**
 |

**四、基本情况**

**D01. 性别：**①男 ②女

**D02. 出生年月：**□□□□年□□月

**D03. 您的民族：**

①汉族 ②回族 ③苗族 ④维吾尔族 ⑤满族

⑥壮族 ⑦其他

**D04. 您的婚姻情况：**

①未婚 ②已婚 ③丧偶 ④离婚 ⑤其他

**D05. 您的文化程度：**

①不识字/识字很少 ②小学 ③初中 ④高中/职高/中专 ⑤大专

⑥大学本科 ⑦研究生及以上

**D06. 您的实际平均月收入（指税后收入）：**

①少于 3000 元 ②3000-4999 元 ③5000-6999 元 ④7000-8999 元

⑤9000-10999 元 ⑥11000 元及以上

**D07. 您的户口性质：**

①非农业户口 ②农业户口 ③现登记为居民户口，之前为非农业户口

④现登记为居民户口，之前为农业户口

**D08. 用人单位所在地：** 省 市 县（区）**下拉选项**

**D09. 用人单位所属行业：下拉选项**

①煤炭开采和洗选业 ②黑色及有色金属矿采选业 ③非金属矿采选业

④纺织、服装、服饰业 ⑤皮革、毛皮、羽毛及其制品和制鞋业

⑥石油、煤炭及其他燃料加工业 ⑦化学原料和化学制品制造业

⑧橡胶和塑料制品业 ⑨黑色及有色金属冶炼和压延加工业 ⑩金属制品业

⑪ 非金属矿物制品业 ⑫ 汽车制造业

⑬通用、专用设备制造及铁路等运输设备制造业

⑭ 电气机械和器材制造业 ⑮ 计算机、通信和其他电子设备制造业

⑯木、竹、藤、棕、草加工制品业和家具制造业

⑰ 电力、热力、燃气及水生产和供应业 ⑱ 建筑业

⑲医疗卫生业（下拉选项：一级医院；二级医院；三级医院）

⑳ 教育业（下拉选项：中学；小学） ㉑ 环境卫生业

㉒交通运输业（下拉选项：出租车公司；公交等客运公司；货运公司；网约车平台公司）

㉓快递/外卖配送业（下拉选项：快递公司；外卖公司）

**D10. 用人单位性质：下拉选项**

①国有企业 ②民营企业 ③外资企业（含港澳台投资）

④事业单位 ⑤其他

**D11. 用人单位人员规模：**

①不足 20 人 ②20 人至 299 人 ③300 人至 999 人 ④1000 人以上

**D12. 目前岗位上岗时间（指哪年哪月到目前岗位）：** 年 月（如 2010

年 9 月）

**D13. 近一个月来，您平均每周工作时间（含加班）为\_ 个小时？**

①≤40 小时 ②41-44 小时 ③45-48 小时 ④49-54 小时 ⑤≥55 小时

**D14. 您的工作是否需要上夜班？** ①是 ②否

**调查到此结束。再次感谢您的支持与合作！**

附录4

2024年六安市重点人群职业健康素养监测与干预

现场调查工作组人员及工作职责

根据《国家卫生健康委关于印发中国居民及重点人群健康素养监测统计调查制度的通知》（国卫规划函〔2022〕17号）和《2024年安徽省重点人群职业健康素养监测与干预技术方案》(皖卫传〔2024〕150号)要求，在六安市卫生健康委的领导下，结合实际成立六安市重点人群职业健康素养监测与干预项目现场调查工作组，现将人员组成及工作职责明确如下：

1.工作组负责人：李鹏飞 市疾控中心副主任

职责：全面负责现场调查工作的技术指导和质量控制，对各项调查工作进行巡查，发现问题及时纠正，保证工作质量。

2.工作组协调员：刘 磊

职责：负责提前与被调查单位进行充分沟通获取支持，以及现场调查的有序组织与协调实施。

3.调查员：唐昆 程婷婷 黄瑞

职责：负责现场讲解与技术答疑，应熟练使用全国重点人群职业健康素养监测调查信息系统，熟悉电子问卷扫描二维码调查流程，提醒调查对象严格按照问卷设置问题的顺序逐一作答不要遗漏，注意跳转设置等问题。

4.质控员：刘 磊

职责：负责随时关注整个调查现场的工作进展情况，观察问卷调查人员讲解是否规范，问题表达是否到位，调查对象是否认真作答等，发现问题及时解决，并做好文字及影像资料的过程记录。

5.数据管理员：程婷婷 黄瑞

职责：负责对调查数据进行审核、清洗与分析等。

附录5

2024年六安市重点人群职业健康素养监测

与干预质量控制方案

根据《国家卫生健康委关于印发中国居民及重点人群健康素养监测统计调查制度的通知》（国卫规划函〔2022〕17 号）和《2024年安徽省重点人群职业健康素养监测与干预技术方案》(皖卫传〔2024〕150号)文件精神，六安市在重点人群职业健康素养监测与干预工作中，实施全过程质量控制，以确保调查结果能够真实反应重点人群职业健康素养状况。

一、质量控制范围

适用于六安市各级执行单位及所有参与开展重点人群职业健康素养监测与干预的工作人员。质量控制环节包括各行业用人单位的抽样与选择、预调查、现场调查、现场干预、数据填报与处理等相关环节。

二、质量控制原则

**（一）客观公正。**对调查数据负责，不受外界因素的干预和其他内外部压力影响，确保调查结果的客观公正性。

**（二）科学规范。**依据国家有关职业病防治法律、法规、技术标准、规范和国家统计制度及技术方案要求，合法合规开展调查和干预工作，确保监测及干预程序规范，监测结果科学可靠。

**（三）真实准确。**调查人员应严于律己、忠于职守、坚持原则、实事求是，提高现场监测及干预能力，严禁先干预后监测，保证调查数据真实、准确、有效。

三、质控组织体系

为确保六安市的监测任务能保质保量完成，六安市各级执行单位要在卫生健康行政部门领导下，分别成立市级现场调查工作组和各县区现场调查工作组，确定负责人、协调员、调查员、质控员及数据管理员，明确工作职责。调查工作组要落实调查问卷的填报工作，对调查结果的真实性与可靠性负责。调查负责人应全面负责现场调查工作的技术指导和质量控制，对各项调查工作进行巡查，发现问题及时纠正，保证工作质量；协调员负责提前与被调查单位进行充分沟通获取支持，以及现场调查的有序组织与协调实施；调查员负责现场讲解与技术答疑，应熟练使用全国重点人群职业健康素养监测调查信息系统，熟悉电子问卷扫描二维码调查流程，提醒调查对象严格按照问卷设置问题的顺序逐一作答不要遗漏，注意跳转设置等问题；现场质控人员应随时关注整个调查现场的工作进展情况，观察问卷调查人员讲解是否规范，问题表达是否到位，调查对象是否认真作答等，发现问题及时解决，并做好文字及影像资料的过程记录；数据管理员负责对调查数据进行审核、清洗与分析等。

四、质控内容

**（一）抽样过程质量控制**

1.国家给定调查行业后，各级执行单位应通过多种途径收集辖区内所有相关企业名单并核对企业劳动者总数及一线劳动者数量，以确保本底数据的准确性。待所有企业数据收集完毕之后，按照安徽省职业病防治院下发的模板进行统一报送。

2.经安徽省职业病防治院抽样后确定需调查企业/机构名单，市级执行单位将需调查企业/机构名单反馈给各县区执行单位以进一步核实企业信息并确定运营状态，确保后期现场监测任务顺利完成。若有企业不符合调查任务要求，则反馈信息给安徽省职业病防治院进行置换，并再次核实，直至所有抽中的企业都符合调查任务要求。

3.市级执行单位应按照《2024年六安市重点人群职业健康素养监测与干预技术方案》（以下简称技术方案）要求，制定企业/机构内部详细抽样方案并上报安徽省职业病防治院进行审核。

**（二）调查前质量控制**

1. 市级执行单位负责对辖区内的调查人员进行培训，保证调查数据的统一性、完整性和规范化。未经培训人员不允许参与现场调查工作。培训内容具体如下：

（1）解读六安市重点人群职业健康素养监测项目实施方案，分析历年监测结果，明确项目的重要性及其意义。

（2）解读调查问卷，明确重点、难点问题及处理、规避措施，统一争议问题的判定标准。

（3）介绍重点人群健康素养监测系统，如企业档案维护、任务接收与定制、问卷填报与审核以及操作过程中需要重点关注的问题等。

（4）明确各执行单位的调查任务，告知调查与截至时间。各执行单位应做好前期沟通工作，减少调查工作对正常生产任务造成的影响。

2. 各执行单位在进行正式调查之前应开展预调查工作，并留存相关材料。预调查结束后，需及时进行整理分析，发现问卷内容重难点及现场调查存在问题，并及时采取应对措施，为正式开展现场监测奠定基础，确保调查的科学性和严谨性。

3. 各执行单位调查前应与被调查单位进行沟通，阐明调查目的和意义，充分获得有关机构和调查对象的支持与配合。

**（三）调查阶段质量控制**

1. 严格遵循技术方案要求，使用统一调查平台和调查问卷进行调查。

3. 现场调查时，调查员应对问卷组成部分、重点难点问题进行强调讲解，规避易混点；正式调查时应尽量使用电子问卷进行作答，对无智能手机人群可适当使用纸质问卷。纸质问卷现场回收前需核查问卷的逻辑关联，确认无误后再收回存档。每名现场调查员应及时解决调查过程中出现的各种问题，推进调查进度、保障问卷质量；质控员应全程把控并做好文字或影像记录，及时纠正易导致调查偏差的问题，减少调查信息偏倚。

**（四）调查后期质量控制**

1. 数据管理员应及时对问卷的完整性、逻辑性及异常值进行校验。现场回收的纸质问卷需由经过统一培训的录入人员上报至监测调查信息系统并留档，录入后抽取10%进行录入审核。省市两级问卷审核人员需对问卷进行逐一审核和清理，重点关注可能存在逻辑错误及答案存在高度一致性等情况，规范缺失数据的源头控制和处理，发现问题及时反馈至调查单位。对不符合要求的问卷进行复核或作废处理。

2. 数据管理员在审核过程中若发现企业驳回/作废问卷数量较多，应进行二次入企调查，保质保量完成省级监测任务。

3. 安徽省职业病防治院在省卫生健康委职业健康处的指导下，组织专家对各执行单位进行技术评估，确保数据的真实性和准确性。

**（五）干预措施质量控制。**

1. 严格按照技术方案要求，科学有效的运用监测结果，深入挖掘分析监测数据，分析评估不同行业劳动者职业健康素养水平，提出针对性提升目标和措施。

2. 严格按照技术方案要求，围绕职业健康保护行动、《职业病防治法》宣传周活动等开展健康知识相关活动，加强职业健康政策宣传，普及职业健康知识。

3. 严格按照技术方案要求，开发视频、音频、图文等形式的职业健康宣传材料，并通过广播、电视、健康讲堂等多种途径开展互动式和参与式健康教育，发挥融媒体传播效应，加大科普宣传力度，营造科普宣传的浓厚氛围。

4. 严格按照技术方案要求，推动健康企业建设、争做"职业健康达人"等活动，推出先进典型，通过发挥示范效应和辐射效应带动形成规模效应，形成全面参与、合力推进、多层受益的良好局面。

5. 严格按照技术方案要求，结合当地行业产业特色和人文环境等因素，针对职业健康素养水平较低的行业领域以及较为薄弱的职业健康知识和技能，加大干预频次和力度，尽早实现辖区内第二、三产业劳动者职业健康素养干预全覆盖。

附录6

中国劳动者职业健康素养——基本知识和技能

（2022年版）

一、职业健康法律知识

1.《中华人民共和国职业病防治法》是保护劳动者健康及其相关权益的基本法律。

2.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。

3.职业病是可以预防的疾病，通过采取有效的控制措施可以预防职业病的发生。

4.国家加强职业健康保护，县级以上人民政府应当制定职业病防治规划，提高职业病综合防治能力和水平。

5.用人单位是职业病防治的责任主体，应当为职工创造有益于健康的环境和条件；劳动者应当学习和掌握相关职业健康知识，提高职业健康素养水平，保持和促进自身健康。

6.女职工依法享有月经期、孕期、产期、哺乳期等特殊生理时期的职业健康保护。

7.用人单位应当积极组织职工开展健身活动，保护职工健康；国家鼓励用人单位开展职工健康指导工作，提倡用人单位为职工定期开展健康检查。

8.劳动合同应写明工作过程中可能产生的职业病危害及其后果、职业病防护措施和待遇等。

9.工作场所职业病危害因素的强度或浓度应符合国家职业卫生标准和卫生要求。

10.劳动者有权拒绝违章指挥和强令冒险作业，女职工有权拒绝矿山井下、高强度体力劳动等禁忌作业。

11.职业健康检查是早期发现劳动者健康损害与职业禁忌证，减轻职业病危害后果的重要措施，职业健康检查费用由用人单位承担。

12.职业健康检查不能由一般健康体检替代。

13.对遭受或者可能遭受急性职业病危害的劳动者，应及时进行应急健康检查和医学观察。

14.劳动者离开用人单位时，有权索取本人职业健康监护档案复印件。

15.疑似职业病应依法进入职业病诊断程序，所需费用由用人单位承担。

16.职业病诊断可以在单位所在地、本人户籍所在地或经常居住地的职业病诊断机构进行。

17.当事人对职业病诊断有异议的，可以向作出诊断的医疗卫生机构所在地设区的市级以上地方卫生健康主管部门申请鉴定。

18.职业病诊断鉴定实行两级鉴定制，设区的市级职业病诊断鉴定委员会负责职业病诊断争议的首次鉴定，省级鉴定为最终鉴定。

19.国家对职业病实行分类管理，制定并发布《职业病分类和目录》。

20.职业病病人依法享受国家规定的职业病待遇。确诊为职业病后，应及时申请工伤认定以便享受工伤待遇。

21.职工应当参加工伤保险，由用人单位缴纳工伤保险费，用人单位未缴纳工伤保险的，职业病相关的医疗和生活保障由该用人单位承担。

22.职业病病人除依法享有工伤保险外，依照有关民事法律，尚有获得赔偿权利的，有权向用人单位提出赔偿要求。用人单位不存在或无法确定劳动关系的职业病病人，可以向地方人民政府部门申请医疗和生活方面的救助。

二、职业健康保护基本知识

23.职业病危害因素导致不良健康效应的严重程度与接触危害因素的水平有关。

24.长期吸入矿物性粉尘导致的尘肺病是不可逆的疾病。生产性粉尘的控制应采取综合防控措施，遵循“革、水、密、风、护、管、教、查”八字方针。不能用棉纱口罩和医用口罩代替防尘口罩。

25.工作中接触化学有害因素应注意预防化学中毒，严格执行操作规程，加强工作场所通风，规范佩戴个体防护用品，定期参加职业健康检查。

26.工作中接触硫化氢、一氧化碳等有害气体应注意预防窒息和刺激性气体中毒，严格执行操作规程，定期检修设备，防止生产过程中的“跑、冒、滴、漏”，加强通风和日常监测，作业场所设置警示标识，装置自动报警设备，正确佩戴供氧式防毒面具。

27.工作场所长期接触高强度噪声可导致听力损伤甚至耳聋，应做好噪声源和噪声传播的控制，规范佩戴防噪声耳塞或耳罩，并定期进行职业健康检查。

28.长时间在高温高湿环境中工作要注意预防中暑，严重中暑可致死亡，应合理设计工艺流程，采取通风降温、隔热等技术措施，供给含盐清凉饮料、补充营养，特殊高温作业劳动者须佩戴隔热面罩和穿着隔热、阻燃、通风防热服。

29.工作中接触放射线可能导致急、慢性放射性疾病、癌症或遗传疾患。从事放射工作作业时，应正确使用放射防护用品，正确佩戴个人剂量计。进入可能存在大剂量的放射工作场所时，需携带报警式剂量仪。

30.长期伏案低头作业、固定体位作业或前倾坐姿工作要通过伸展活动、间歇性休息等方式，避免颈椎病、肩周炎和腰背痛的发生。

31.长期站姿作业要通过适当走动等方式保持腰部、膝盖放松，防止静脉曲张。

32.工作压力过大或暴露于极端场景可能会损害身心健康，要积极学习心理健康知识，或寻求专业帮助予以缓解。

33.抑郁、焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。

34.合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，有利于维护和促进身心健康。

三、职业健康保护基本技能

35.知晓获取职业健康信息和服务的途径。

36.知晓本岗位职业病防治规章制度和操作规程。

37.理解本岗位职业病危害警示标识和说明。

38.理解本岗位有关的职业病危害因素检测结果和建议。

39.遇到急性职业伤害时，能够正确自救、互救并及时报告。

40.需要紧急医疗救助时，能拨打120或合作医疗机构联系电话。

41.体表被放射性核素污染时，能够立即实施去污洗消；放射性核素进入体内时，能够尽快寻医进行阻吸收和促排。

42.出现心理问题，懂得向心理健康热线或医疗机构寻求专业帮助。

43.发生工作场所暴力或骚扰时，能主动报告或报警。

四、健康工作方式和行为

44.遵守与职业健康相关的法律法规、规章制度和操作规程。

45.积极参与用人单位的职业健康民主管理，对职业病防治工作提出意见和建议。

46.积极参加职业健康教育与培训，主动学习和掌握职业健康知识和防护技能。

47.正确使用和维护职业病防护设备并能判断其运行状态。

48.正确选用和规范佩戴个体防护用品。

49.正确识别有机溶剂有毒成分。

50.正确使用工作场所冲洗和喷淋设备。

51.进入受限空间作业要做到一通风、二检测、三监护。

52.发现职业病危害事故隐患应当及时报告。

53.从事接触职业病危害作业应积极参加上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查，关注检查结论，并遵循医学建议，需要复查的要及时复查。

54.发现所患疾病可能与工作有关，及时到职业病防治专业机构进行咨询、诊断、治疗和康复。

55.避免长时间连续工作或不良姿势作业，合理安排工间休息和锻炼。

56.了解身心健康状况，懂得自我健康管理。

57.积极学习心理健康知识，增强维护心理健康的能力。

58.用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。

59.理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。

60.掌握新冠肺炎和其他传染病防治相关知识和技能，养成良好卫生习惯，加强自我防护意识。