

预防职业病的心得体会(汇总5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

预防职业病的心得体会篇一

粉尘作业工人可常吃些猪血。猪血中的血浆蛋白经胃酸的分解，能产生一种可润肠解毒的物质，有利于体内尘毒的排出。

接触铅或铅粉的工人，最好每天喝1-2杯牛奶，并常吃大蒜及富含维生素c的蔬菜和水果。牛奶中的蛋白质能与铅结合成一种不溶性的化合物，大蒜中的某些有机成分能结合铅，维生素c可与铅结合形成溶解度低的抗坏血酸盐，水果中的果胶物质可使肠道中的铅沉淀，从而减少机体对铅的吸收。

接触苯的工人适宜吃些高蛋白、高糖、低脂肪及富含维生素b₁、c的食物。高蛋白饮食可促使苯氧化，增强肝脏释毒功能。高糖类可促进苯的衍生物从体内排出。维生素c可缩短出血、凝血时间，防止白细胞降低。控制脂肪入量可减少苯在体内和积蓄和吸收。

接触磷的工人应多吃些含维生素c的新鲜蔬菜、瓜果和足够的蛋白质、碳水化合物。

胡萝卜有加速体内汞离子排泄的功能，故接触汞的工人，平时可多吃胡萝卜。绿豆是一种良好的解毒剂，接触砷、接触氰化物等有毒物质者，可在平时多吃一些。接触锰者可多吃些含铁丰富的食物。

噪声环境下工作的人，如能注意在膳食中补充维生素b1□b2□b6等，对于预防听觉器官的损伤，改善听力，减轻噪声疲劳等大有益处。和放射线打交道的人应常吃些蛋白、豆类和奶类等高蛋白食品，以补充因放射性损害引起的组织蛋白质的分解。

(1) 荚膜多糖群特异性抗原：以c群致病力最强；

(3) 脂寡糖抗原：脑膜炎奈瑟菌的主要致病物质。

预防职业病的心得体会篇二

从两方面因素造成的影响来看，其一方面是国内企业环境相对较差导致；另一方面则是操作者相关预防意识薄弱造成。我们认识后者的危害性更甚于前者，企业条件差是可以得到改善的，但操作者意识不够，则难以改变。在我国，一般焊割工的职业病发病率明显高于世界同行，之所以造成数控切割机使用职业病居高不下，更多的是对数控切割机职业病诱因和防治知识的不了解，为此，我们整理汇总了相关技术资料，就数控切割机使用职业病防治及安全措施问题说明如下：

数控切割机焊工职业病的发生主要取决于以下因素：数控切割烟尘和气体的浓度与性质及其污染程度，焊工接触有害污染的机会和持续时间，焊工个体体质与个人防护状况，焊工所处生产环境的优劣以及各种有害因素的相互作用。只有在焊工作业环境很差或缺乏劳动保护情况下长期作业，才有引起职业病的可能。

物理污染的医学临床表现则多种多样。噪声可导致操作者烦躁、头痛；高频电磁辐射对人体的主要作用为神经衰弱综合症，例如头昏、头痛、乏力、心悸、消瘦、脱发等；数控切割过程中光辐射会导致电光性眼炎的发生，轻者眼部不适、

有异物感，重者眼部有烧灼感和剧痛。数控切割职业病的发生是各种数控切割污染因素综合作用的结果。焊工职业病包括焊工尘肺、锰中毒、氟中毒、金属烟热及电光性眼炎等。其中化学污染(数控切割烟尘和有害气体)的医学临床表现为咳嗽、咯痰、胸闷、气短以及有时咯血。

提高操作者技术水平。高水平的数控切割工人在数控切割过程中能够熟练、灵活地执行操作规程，与非熟练工相比，发尘量减少20%以上，数控切割速度快10%，且数控切割质量好。熟练工会不断观察焊条烘干程度、焊条倾斜角度、焊条长短及焊件位置情况，并作出相应的技术调整。从而减少了污染还提高了切割速度及质量。

数控切割车间污染的防范、治理及发展方向：预防数控切割车间污染的3条途径是污染源的控制、传播途径的治理、个人防护。

1. 污染源的控制

数控切割过程中产生的各污染种类和数量取决生产工艺、生产设备及操作者的技术能力。

2. 生产工艺的优化选择

不同的数控切割工艺产生的污染物种类和数量有很大的区别。条件允许的情况下，应选用成熟的隐弧焊代替明弧焊，可大大降低污染物的污染程度。

3. 设备的改进

在生产工艺确定的前提下，应选用机械化、自动化程度高的设备。应采用低尘低毒焊条，

以降低烟尘浓度和毒性。在选购新设备时，应注重设备的环

保性能，多选用配有净化部件的一体化设备。

预防职业病的心得体会篇三

教师是比较辛苦的一个群体，不仅要为学生的学习操劳，同时也要与家长们共同关注学生们其他方面的成长情况。而教师们由于职业的原因往往都会患上教师独有的一些职业病。那么有什么比较好的方法能预防这些疾病的发生呢?下面给大家推荐几种方法供教师们参考。

- 1、尽量保证睡眠时间，规律作息。保证每天在晚23时入睡是获得较大休息效果的重要途径，如果可以的话保证午休同样必要。
- 2、当发现患有心血管疾病时，需听从医生的建议，选择最佳治疗方案。其中，多种微创手术方式治疗心血管疾病具有伤口小、流血少、恢复快，更加安全和美观的特点。需要注意的是，拖延治病只会加重疾病严重程度，增加日后治疗的难度。
- 3、均衡饮食，饮食以清淡为主，减少油脂、食盐的摄入量，多吃一些对于心血管有利的食物。同时注意控制体重，戒烟戒酒。
- 4、避免不良情绪，保持良好的心态。情绪激动、失眠、过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁，这些因素可使脂代谢紊乱，引发多种心血管疾病。
- 5、按时体检，如果出现不明原因的晕厥，胸闷、胸痛、心悸、气短等现象时，更要及时到医院进行身体检查。
- 6、合理运动，多参加长跑、打太极拳等有氧运动，每周坚持

适量的户外运动。

预防职业病的心得体会篇四

教师是比较辛苦的一个群体，不仅要为学生的学习操劳，同时也要与家长们共同关注学生们其他方面的成长情况。而教师们由于职业的原因往往都会患上教师独有的一些职业病。那么有什么比较好的方法能预防这些疾病的发生呢?下面给大家推荐几种方法供教师们参考。

1、尽量保证睡眠时间，规律作息。保证每天在晚23时入睡是获得较大休息效果的重要途径，如果可以的话保证午休同样必要。

2、当发现患有心血管疾病时，需听从医生的建议，选择最佳治疗方案。其中，多种微创手术方式治疗心血管疾病具有伤口小、流血少、恢复快，更加安全和美观的特点。需要注意的是，拖延治病只会加重疾病严重程度，增加日后治疗的难度。

3、均衡饮食，饮食以清淡为主，减少油脂、食盐的摄入量，多吃一些对于心血管有利的食物。同时注意控制体重，戒烟戒酒。

4、避免不良情绪，保持良好的心态。情绪激动、失眠、过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁，这些因素可使脂代谢紊乱，引发多种心血管疾病。

5、按时体检，如果出现不明原因的晕厥，胸闷、胸痛、心悸、气短等现象时，更要及时到医院进行身体检查。

6、合理运动，多参加长跑、打太极拳等有氧运动，每周坚持

适量的户外运动。

预防职业病的心得体会篇五

这种疾病常见于30岁左右的中年人，同样是因为久坐不动和坐姿不当引起的，症状多为腰痛、腿痛，在搬重物时，腰痛明显加重。

对症下药：患者除了应到医院就诊外，平时要多坚持慢跑，增加腿部肌肉力量，加强膝关节锻炼。

长时间伏案工作，腰部肌肉长久处于静止工作状态，造成血液流动缓慢，血管淤塞，供血量不足，往往会出现肌肉萎缩无力、肌肉内有肿块等症状。

对症下药：每天坚持做腰部运动，在工作时要经常活动腰肢，使腰部肌肉能够经常活动。

这两类病如今在中青年间也很常见，原因还是长久保持坐姿，四肢缺少活动，使得心脏使用的血液量减少，造成肝火旺盛、血压升高、血管硬化。

对症下药：除了在医生指导下用药外，还应该多吃一些运动，尤其跳跃运动，每天坚持跳20分钟，可保持下肢肌肉的发育。

需要强调的是，以上办公室职业病大多都是因为身体在工作时间内得不到适当的放松和调整，因而造成不同程度的损伤。所以，白领们在工作时间一定要注意自我调养，尽量每工作一段时间，就离开办公桌做一些活动，这样才能保持健康的身体。

在冬暖夏凉的写字楼里工作的白领们，一定对“安全生产”这四个字很是陌生，觉得和自己毫无关系。但是，白领们

的“生产安全”同样存在着安全隐患，这就是“办公室职业病”。

白领们经常使用电脑、操作复印机、处于空调环境中，所以容易感到头昏头痛、失眠多梦、记忆力减退以及其他一些病症。这些总体可以称之为“办公室职业病”。这些病症发病时，往往是以“疲劳”的表象作为掩盖的，许多人不以为然，但如果忽视它将导致更严重的后果。因此，了解“办公室职业病”、预防“办公室职业病”是非常重要的。

腰酸背痛是最常见的职业病，是因为长时间保持一个坐姿，肌肉没有机会伸缩所致。不正确的坐姿，是引起腰酸背痛的主因，但即使保持正确坐姿，久坐同样成疾。

对症下药：要避免腰酸背痛，除了保持良好的坐姿外，每一两个小时还应该站起来活动一下筋骨。每天早晨最好做一些有氧运动，如慢步或做操等。

主要表现为视力下降、眼睛长久干涩发痒、灼热疼痛、畏光等，若不注意保健和治疗，容易发生角膜炎和眼结石。

对症下药：每工作1个小时，就应该让眼睛休息2分钟，同时可以适当做眼力保健操，缓解眼部压力。

长久在办公室工作的白领最易患三种胃肠道疾病：消化不良、肠应激综合征和消化性溃疡。这三种疾病，都和白领们长期不当的饮食有关。

对症下药：养成良好的饮食习惯，适时补充一些高纤维素的食物，促进肠胃消化。同时要少吃产气的食品，如大豆、卷心菜、洋葱等。

在932名被调查者中，只有96人每周都固定时间锻炼，68%的人选择了“几乎不锻炼”。这极易造成疲劳、昏眩等现象，

引发肥胖和心脑血管疾病。

调查显示，将近一半的人在有病时自己买药解决，有1/3的人则根本不理睬任何表面的“小毛病”。

许多上班一族的疾病被拖延，错过了最佳的治疗时间，一些疾病被药物表面缓解作用掩盖而积累成大病。

932人中，有219人从来不体检。

随着工作节奏加快，吃上符合营养要求的早餐已经成为办公室白领的奢求。被调查者中，只有219人是有规律、按照营养要求吃早餐的。不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

有超过41%的办公室人群很少和家人交流，即使家人主动关心，32%的人也常抱以应付的态度。在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下，办公室人群的精神压力与日俱增。