



安康通讯

第 4 期

2005 年 3 月



安康职业安全保护服务部 出版

积极健康地活着

又一个春节过去了。

一整年工作的辛苦，返乡人潮中的拥挤和劳累，是否已在爆竹声中，在年夜饭和家人亲切的招呼声中找回一点温暖和安慰？你们可曾和亲人谈起这一年的变化，外面世界的变化，以及你们自己的变化？或者，有些事有些情景仿佛永远不变？就像一位工友告诉我们的：“在家乡就自由得多，轻松得多了。我们都厌倦在外打工——没完没了的加班加点，每天就是干活干活，连太阳都看不到。”他说：“不管车票多贵，车多挤，要花多少钱，我们十个至少有八个都会回去过年。没回去的一定有特别的原因。”去年他回乡的时候，买不到火车票，只能坐大巴，来回车费一千多元，加上买年货，足足花掉三个月的工资。返乡的急切，对亲情的渴望，是否反衬了外面世界的冷漠无情，以及工友们越来

越不能忍受的处境？

我们服务部的同事和大家一样，又回到这座烟雾蒙蒙的城市开始上班了。一位同事说：“去年我那儿附近住着很多外来工，春节到现在，明显感觉人比去年少了。”每天，我们留意着报纸上关于“民工荒”的报导，和工友一起讨论着。不过很遗憾，最近不知怎的，忽然就没再报导任何消息了。工人们地位和处境的恶劣，劳动与报酬之间过份的不公平……是否又再被忽视？

你们毕竟来了，还要在这里挣扎奋斗。这份薄薄的通讯是我们的心意，唯愿它能给你们一些帮助。我们也恳切地希望你们更多的批评，更多的参与！生活是艰难的，我们要小心保护自己，同时，也祝愿大家能够活得积极，活得健康！

安康服务部

电话：(020) 8157 4255 (下午 4:30—晚上 9:30)

地址：广州市 芳村区 陆居路 9 号工人文化宫

办公楼一楼 (邻近芳村地铁站 B 出口)

邮编：510370

电邮：ohrc@clsn.org

服务目标

- (1) 提高工人及企业的职业健康和劳动权益的意识及认识。
- (2) 提高工人 (尤其是女工) 解决工作上所遇到困难的能力。
- (3) 培训朋辈教育及组织者以协助更多工人解决问题。

本期目录

卷首语——积极健康地活着	
劳工知识	初来打工者锦囊 2
工友园地	阿春：感动 4
	芳草：拥挤 4
	帆子：真诚离打工者还有多远 5
	阿唐：我的讨薪遭遇 11
女工健康	安全性行为——女工篇 6
	当身边没有医生的时候 (1) 7
职安知识	职业病知识知多少？ 8
个案分析	苯中毒 10
中心活动	“踏青行”游醉观公园 12

朋友们，春节刚过，你们就又像回家时的那样匆匆的往外赶，带着你们的梦想，带着家乡亲人的期盼，回到南方这座忙碌的城市。殊不知，在南方这座城市里，充满了各种各样的陷阱和诱惑。而众多外出找工的朋友中，有很多还是初次出门“闯荡”的，缺少经验，自我保护意识还不高，一不小心，误入歧途，就可能给自己和亲人带来种种麻烦和不幸……在这里，我把外出打工要注意的一些问题献给大家，希望大家能平平安安打工挣钱，凭自己的实力来实现自己的梦想！

一、找工作当中的自我保护意识

1、**个人证件的妥善保管**：在出门之前，我们就已办好了相关的一些证明，如身份证、健康证、毕业证、劳务证等。这些证件，在我们找工时常常都要用到。它不仅用来证明你的身份，还用来证明你的文化教育程度，等等。千万要谨慎使用，并小心保管好，因为一旦遗失将带来很多麻烦，有可能因此而找不到工作呢。

2、**提高警惕，谨防受骗，避免落入招工陷阱**：在沿海一带，有很多未在工商部门登记注册过的非法工厂或公司，即黑厂、黑公司，以及黑介绍所，他们打着招工的牌子，用种种欺骗手段，从急着找工作的外来工身上打主意，以各种名义收取费用，却并不安排工作。

打工者应该要知道：**用人单位以任何名义向求职者收取抵押金、风险金、报名费、培训费等都属于非法行为**。《关于贯彻〈中华人民共和国劳动法〉若干问题的意见》第二十四条规定：“用人单位在与劳动者订立劳动合同时，不得以任何形式向劳动者收取定金、保证金（物）或抵押金（物）”。

如果是通过“职介中心”找工作，一定要先弄清这些机构是否合法。正规的职介机构具有合法经营资格及政府的严格管理，收费必须开具有效的票据。你应该保留好收款收据、发票；正规职介机构只会按标准收取中介费，一般不超过一百元，以及报名费（一般 10-20 元）。求职未成，职介机构应将预收的中介费退还求职者。

求职时应小心应对下列情况，当心受骗：

- 招聘方要求推销价格高得离谱的产品；
- 应聘费用五花八门，并且不断以各种名义加收费用；
- 公司没有营业执照；出示其它公司复印件，称这间公司为招工单位；
- 招聘条件过于宽松；
- 不要轻信张贴在街边的招工小广告。

3、人在外地，结交多一些可靠的朋友、老乡，也可以**互相传递信息、资讯**。应聘时还要留心观察单位是否有工商部门核发的营业执照，不要到非法企业（黑厂、黑公司）打工，否则你的合法权益很可能得不到保障。如果你遭遇了黑厂、黑公司，一定要想方设法向外界求救，同时一定要注意自己的人身安全。

4、除了妥善保管好自己的财物之外，请记住**不要参加非法组织或干一些非法的活动，如传销、赌博、吸毒等**。和人相处，凡事都要谦让三分，避免和他人发生口角、打架斗殴，伤人伤己。

5、**不要随便喝陌生人的饮料，不要轻信陌生人和老乡，避免遭到不测**。

6、在现代社会中，交通已成为人们从事各种社会活动不可或缺的工具。当你在城市行走的时候，一定要遵守交通规则，横过马路时，千万不要横冲直撞，一定要从红绿灯的斑马线或人行天桥、地下通道处通行，**切勿在高速公路上行走**。切记：“人生一世，并不急于过马路的几分钟”。还有，当你要外出时，一定要拒绝在车站外或路上拉客的“野鸡车”，要坐正规车站的车，以免上当受骗或发生意外。

7、**注意预防传染病**。珠三角是经济发达的地区，每年有大量的外来工涌进来工作。众多流动人口使得病毒传染非常快（如流感、非典型肺炎等传染病）。一定要学会预防某些常见传染病，平时多注意个人卫生，保护自己的身体，共同预防传染病扩散。

二、与用人单位签订劳动合同

找到一份工作后，你和用人单位应签署劳动合同，一式两份，各拿一份为凭。根据劳动法的规定，

用人单位必须与劳动者签订劳动合同。劳动合同是劳动者与用人单位确立劳动关系、明确双方权利和义务的协议。签订劳动合同对于维护双方的合法权益有着重要的作用，一旦出现劳动纠纷，你就可以拿出文字依据，运用法律来维护自己的权益。劳动合同应当以书面的形式订立，内容应当包含如下几个方面：

劳动合同的期限：即，你在用人单位工作的时间期限；合同期满后，经与用人单位协商，可以续签合同。

工作内容：包括你在用人单位工作的工种、工作岗位、应完成的生产或工作任务和质量。

劳动保护和劳动条件：指用人单位为你在工作中提供的一系列劳动保护措施，包括提供必要的劳动保护用品、劳动场所的安全、卫生条件和工作时间、休息时间的规定、对女工的特殊劳动保护措施，等等。

劳动报酬：当你完成生产和工作任务后，用人单位应发给你工资，应当有工资升级的标准以及支付工资的办法，等等。

劳动纪律：为了保证生产和工作的正常进行，用人单位规定的在工作场所应遵守的行为准则，具体就是规定了哪些事可以做，哪些事不可以做。

劳动合同终止的条件：即规定在哪些情况下用人单位可以和你解除劳动关系。

违反劳动合同的责任：依法签订的劳动合同应受到法律的保护，无论是用人单位还是你个人违反了劳动合同，都要承担相应的法律责任。比如：用人单位在没有正当理由的情况下开除你，就是违反合同的表现，用人单位应当承担责任。另外，劳动合同可以约定试用期，但试用期最长不超过六个月。

劳动合同应在劳动者与用人单位双方依法自愿的、其内容不违反国家和地方法律规定的情况下订立。违反法律、法规，采取欺诈、威胁等手段签订的劳动合同是无效的劳动合同。合同内容不得与法律法规的条款相冲突，相冲突的部分从订立时起就没有法律效力，但合法的部分仍然有效。

但是，在现实生活中，打工没有签订劳动合同或签订虚假劳动合同的现象也十分常见。为了充分保护作为弱者的劳动者的利益，劳动部在《关于贯彻执行〈中华人民共和国劳动法〉若干问题的意见》第2条规定：中国境内企业、个体经济组织与劳动

者之间，只要形成事实劳动关系，就适用于劳动法。所谓事实劳动关系，是指劳动者事实上已经成为企业、个体经济组织的成员，并且为其提供有偿劳动所形成的关系。所以，请妥善保存那些可以用来证明你是该用人单位的员工的证据，如厂牌、出入证、工卡、工资条、罚款条、警告信、工友出示的书面证明等。一旦发生纠纷，这些证据将非常有用。

除了以上所说的这些，我还想和大家谈一下关于**职业安全健康**的问题。我国的《劳动法》和《职业病防治法》、《社会工伤保险条例》都规定了用人单位必须建立、健全劳动安全卫生制度，严格执行国家劳动安全卫生规程和标准，对工人进行劳动安全卫生教育，加强劳动过程中的防护，防止劳动过程中的事故，减少职业危害。在劳动过程中，用人单位必须为民工提供符合国家规定的劳动安全卫生条件和必要的劳动防护用品，对从事有职业危害作业的劳动者应当定期进行健康检查。不过，尽管国家有明确的法令来保护我们劳动者的健康，但还是有相当多职业病和工伤事故的发生，轻者使身体受到损害，重者危及生命。所以**工人们一定要加强安全防护的自我保护意识，遇到用人单位不合法的地方，要和其他工友一道向有关部门报告。**在我们的工作中，常见的职业危害有：油漆作业、电镀作业、水泥生产、印染工作、砖瓦生产、铸锻造作业、焊接作业、从事化学品的生产、制革业、宝石加工、采矿等。所以，我们在工作中一定要多留一个心眼，注意在工作环境中是否存在一些危害我们身体的因素，是否使用一些有毒的材料，千万别让有毒、有害的因素伤害了我们的身体。

好了，说得太多，好像有一点罗嗦的感觉，虽然过多，但总是我们打工生活中必需注意的一些方面，当然还有很多与我们打工生活密切相关的话没有说完，不过，我们打工的朋友们会在工作中不断地累积经验，不断地从外界学习到有关保护自己的法律、法规，不断地充实自己，增加自己的人生经验，平平安安地在外打工！！



感动

阿春

我第一次去天马购物，回来时因头晕不想乘公交车而改乘地铁。穿过一条长长的隧道，一拐弯，我听到了有如天籁般的吉它声。叮叮咚咚，似行云流水。心中甚是疑惑：这地下通道怎么会有如此美的旋律呢。再往前走。远远地，我看到有一年轻男子怀抱吉它靠墙坐在地上很卖力地弹唱着。地道里人来人往，我紧走几步，看清楚了一个二十岁左右的男孩，皮肤白皙，五官很端正，头发也梳得很整齐，盘腿坐在那里。摆在前面的是他装吉它的袋子。袋子上面有些钱，一元，二元，五元的都有。

突然之间，我感觉自己的头皮阵阵发麻，鼻子酸酸的，眼睛涩涩的。我有种强烈的，想流泪的冲动。说不清楚为什么。好像我很早就认识他，像是我的弟弟，或是我邻家的男孩或是我的一个亲戚。他坐在那里，边弹边唱，那么投入，那么自然，丝毫找不到一丝胆怯，一丝犹豫，一丝自卑。有的只是一份执着，一份坦然。

我摸摸袋子，里面只有五毛钱。我停手，我想，五毛钱放在这个大男孩的面前，对他简直就是一种侮辱，一种蔑视。看看旁边的勇，她正掏出来两张一元，一张放在我手上，一张放到了男孩的面前。我觉得很不好意思，好像在施舍。可我真的没有施舍的心，有的只是一种敬佩，一种尊重。

我走过了男孩的身边。又一个拐弯，看不到了，可那叮叮咚咚的吉他声一直在我的耳际回想。

我在想，或许这是一个艺校的学生在体验生活，或是一个家境贫寒的学子在筹措学费，也许他真的是一位流浪的歌手。不管怎么样，我都为他祈祷，为他祝福，愿他一路走好！

拥挤

芳草

这儿有一个真实的故事。

他每天上班都会准时去乘同一辆公交车，车站总是很拥挤，而且他总是可以遇见她，那个嘴角始终挂着微笑的女孩。她总是会对每一个人甜甜地笑。每天早晨，当他随着人潮挤上公交车，找到一个靠窗的位子坐下来时，探头，总可以看见她，仍是带着微笑，静静地看着每一个人踏进车子，然后才最后一个上来。他的心每一颤，像是被那份平凡的谦和触动了。

这一天，他也特意等到别人都上了车，才上去。接着，伸出手来，将女孩拉上车。她报以一个灿烂的微笑。他也开心地笑了。从此以后，他们俩总是默默地站在车旁，时而搀扶一个老人，时而抱起一个小孩，直到每一个人都上了车，他们俩才一前一后地上去……

不久，他和她便结婚了。日子疯了似的度过，无味地沉浸在柴米油盐之中。他和她还是一起乘同一辆公交车上班。终于有一天，他看不惯她总是谦和的态度，厌烦了。于是将她从拥挤的人潮中拽出，拉上公交车。这以后，他也会经常撇下她，一个人冲上公交车，独占一个位子坐下，再从窗口看她重复那日复一日的动作，没有了触动。又一天，她把最后一位老人送上车，自己却不得不搭下一趟车。他坐在车里，禁不住骂了一句：“蠢货！”

又过了不久，他和她还是乘着这一辆公交车，去法院办理了离婚手续……

曲终人散。

她仍带着谦和，仍笑对人生；而他不管当初有着怎样的初衷，最后还是混同了世俗。

2004年 广州芳村区

真诚商打工者还有多远

帆子

经常会接触到很多打工的朋友，包括我的家人、老乡，当中有年龄比我大的，也有比我小的。当然还有我自己，也算是他们中的一员。出门在外，不知不觉已有六个春秋了，现在说来，我应该算“老江湖”啦。在广东打工的老乡，每年春节回家，大家的遭际和境况，总有些不同。有的做生意发了达，光荣返乡。有的人却被传销骗得一贫如洗，甚至连回家的路费都要家中的亲人给他寄过来。有的人是进了东厂又进西厂，倍感四处漂泊的无奈。有的人进了待遇较好的工厂，但是不想做得太久，因为工作中要使用一些危险的化学品，怕将来要伤害到自己的身体，于是想着做它几年，赶紧找个人嫁了。还有的人找到一份好工作，可身边又找不到几个能真正说得上话的人，真是郁闷！当问起打工的感受时，每每听到这样的回答：“一言难尽啊！”联想起这几天看到的一条新闻，《中国青年报》2月20日报道，说的是百名农民工春节期间入住海口五星级酒店，本想感受一下高档豪华酒店的待遇，“谁知在酒店里却到处是异样的眼光”，自我感觉像“做贼”，一下子引出关于社会歧视的讨论。我想，打工者遇到的问题真是不少啊！

当我浏览网页、打开电视、翻阅报纸，报道打工者问题多得像今年北方的雪花，数都数不清。

先是国务院总理为农民工讨薪，清理农民工工资拖欠问题。紧接着，从沿海向内地蔓延的“民工荒”的消息越来越多，呼声也越来越高。熊德明一句实话触动总理护民之心。后有李绍为千里背尸引发众人酸楚悲情。农民工问题说起来总是让人动容，这仅仅是一场煽情风暴吗？我不这样看，因为这种种无奈本来就不是个别的，也不是一时的现象。从农民工这一特殊“身份”诞生的那一天起，它就带上了痼疾——陈旧的户籍制度加固的城乡不平等，劳动力市场中长期供过于求，农民工工种技术水平低等，这些，让外来打工的兄弟姐妹们在城市里处于非常被动的地位。

雪上加霜的是，本来就弱勢的打工群体，又长

期处于和城市缺乏沟通的隔离状态。这种隔离，既包含了城市人对打工者的防范与潜在敌意，也包含了打工者的自卑、自觉的疏远与同样的潜在敌意。这种隔离既是人与人之间的，群体与群体之间的，也是一群需要社会保障、公益服务以及法律保护的人，与提供相应服务的机构之间的隔离。这种隔离，既妨碍了市民和打工者之间的相互交流与理解，也造成农民工社区功能的不健全和打工群体的求助无门。

到今天，全国进城务工的农民已经有1亿人左右，其中珠三角地区就有3000万之多。在广东，平均每三个“饭碗”就有一个属于外省农民工。在东莞，外地打工者比本地所有的人口（包括老人，小孩）还要多。

前几天去看望一位打工朋友，他是河南人，32岁，来广东打工有好多年了，仅在广州某皮具厂就工作了5年。平时他工作兢兢业业，受到厂里的器重，但遗憾的是，在工作中长期接触化学品苯，导致了“职业性慢性中度苯中毒”。为了能住进专门的职业病医院，他不知跑过多少相关部门，受过多多少冷眼和搪塞！现在已住院差不多一年的时间，处境依旧艰难。领导的态度是忽冷忽热，令他十分担心自己的未来。在遭遇了这么多问题这么多麻烦之后，他和他的老乡都已经不再留恋这个城市，好想能够回家。像这样的报导大家可能过过很多，本以为可以通过自己的劳动创造一个美好的未来，事实却不断往他们身上泼冷水！

打工者的处境和遭遇能得到市民和大众的关注，这是好事，可仅有的关注是远远不够的。社会和城市的个体更应宽容，真诚地面对他们，给予更多的关爱和心理支援，而不要远远地，用异样的眼光来看他们。

510370

广州市芳村区陆居路9号工人文化宫
办公楼一楼（邻近芳村地铁站B出口）



安康职业安全保护服务部 收

《安康通讯》向广大工友征稿，恳切希望工友们积极参与。你可以尽情倾诉你的梦想，或是打工生活中的种种酸甜苦辣，就像给亲人或朋友写信、聊天那样。如果不幸被工伤或职业病伤害，你也可以写下来寄给我们（附上姓名和地址），你将获得两期的通讯。我们在采用来稿后，将赠送《职工权益法律法规速查手册》一本。我们热切期待你的支持！

安全性行为（女工篇）



时代在变,人们的婚恋和性观念也在变。很少有人再用“非法同居”这样的词了,取而代之的是“试婚”;人们不再谈性色变,而是把“性福”当成正常合理的愿望。但是在现实生活中,却潜藏着许多危险因素,给人们的性生活蒙上了阴影。这些危险因素中,首先就是不断蔓延的性病。

1985年我国发现了首例艾滋病,今天它已在极短时间内以几何级数蔓延到全国。据官方统计,2004年,中国有大约84万艾滋病毒感染者,病人约8万。同年1至10月,广东省报告的艾滋病毒感染者有2030例,而2003年同期只有38例,全省历年累计的感染者共7044例,居全国第五位。而按照专家的估计,广东省实际感染艾滋病的人数已超过4万。其它各种性病传播得也很快,从九十年代至今呈直线上升,还出现了一些新病种。当然,最令人担忧也最为我们熟知的是艾滋病,它通过性接触传播,还有血液传播、母婴传播。在已感染艾滋病病毒的人群中,经性接触而患病的占了很大比例。性病的主要传播方式是性接触。这就对性知识和性观念的普及教育提出了紧迫的任务。

在广东省打工妹中,婚前性行为已经很普遍了,近50%的工厂女工有过婚前性行为,服务业的比例更高,达80%左右。女工一般从十七八岁就开始有性生活。相形之下,外来女工在性知识和自我保护方面的欠缺,使得她们的生殖健康令人担忧。尤其是,女性比男性更容易感染性病。从生理功能来说,女性暴露的皮肤表面黏膜比男性大,感染机会也多;从心理和社会学方面来说,女性在性意识上仍处于服从和被动地位,更易遭受性暴力,在病毒面前也更脆弱。

一、什么是安全性行为?

除非没有性生活——这样当然最安全——但我们说的安全性行为指的是主动地、积极地采取一些保护措施,以防感染性病(包括艾滋病),达到安全以及避孕的目的。以下几个要点是值得大家注意的:

(1) 固定性伴侣。两个人都尽量做到没有别的性伴侣,这样可以减少感染艾滋病或其它性病的机率。

(2) 使用安全套以避免体液接触,每次性交时,都要坚持正确使用质量可靠的安全套。

(3) 避免肛交。因为这最容易造成损伤,传染疾病的危险特别大。如果非要这样做,那尤其必须使用安全套,但安全套在肛交时较易破裂,所以仍然较为危险。

二、如何正确使用安全套?

选择质量好的安全套。掌握正确使用的办法,避免安全套滑脱。最后,要坚持在身体接触之前、男性阴茎勃起后,就戴上安全套,因为假如男伴有艾滋病病毒,那么他在射精前阴茎所排出的液体中就可能含有病毒。具体来说,安全套的正确使用方法如下:

(1) 使用前,要检查安全套是否过期,过期就不要再用了。

(2) 撕开安全套包装时,注意别让剪刀、指甲等把安全套弄破了。

(3) 一手捏住末端小囊,将小囊里的空气挤出;同时另外一只手将安全套展开套在勃起的阴茎上,一直套到阴茎根部。这个小囊是用来盛精液的,如果里面有空气,射精时容易造成安全套破裂。

(4) 套上安全套后,再涂些润滑剂,这样可以更好地防止破裂。现在很多种安全套都带有水质润滑剂。要注意只能使用水质润滑剂,而不能使用油性物质,比如雪花膏、凡士林、食用油等等当做润滑剂,油质会损坏安全套。有些人用唾液做润滑剂,但是假如口腔有霉菌感染,那么唾液可能会将感染传到生殖器。

(5) 在射精后,而阴茎还没有疲软前,就要将它退出。退出时要用手把持安全套根部,不要让它滑脱掉。

(6) 褪下安全套后,将套口打结,防止精液流

出，再丢入垃圾桶内。

(7) 安全套用完即弃，不能重复使用。

要想知道所用的安全套是不是可靠，可以进行如下检查：

(1) 检查安全套的强度：从一盒安全套中取出一只，往套里吹气，质量好的话，可以吹得像气球一样。

(2) 安全套的外包装上应该标示有效日期，不要使用过期的安全套。

(3) 事先就要把安全套放在随手可拿到的地方，这样，在性活动时使用起来就很方便。

(4) 假如性交时安全套滑脱，要迅速捏住开口，尽量减少精液流出。

(5) 存放安全套的地方要能够防热、避光。

三、如何劝说男伴使用安全套？

虽说人们的性观念有了很大变化，甚至可以说是很大进步，但仍然有些偏见会给我们带来麻烦，尤其给女性带来麻烦。比如说，很多男性认定，戴上安全套会影响快感，如果要求他使用，他就气愤，说你不信任他。你可以告诉他，这样想其实错了，是认识上的误区。你还可以告诉他，戴安全套既是对他负责，也是他对你应当负责的责任。总之，你一定要和他沟通，说服他。我们来举个例子，假设你在要求他使用安全套的时候遇上了麻烦：

男：戴这东西，不是很不爽？

女：可能会有一点点不同，但还是会感觉不错的，不信我们试试就知道了。而且这样做你能坚持更久一些，对我们两个都好。

男：我又没病，为什么要戴？

女：我知道你没病，可是，不管我们中的哪一个人可能得了病，都不一定能察觉到。并不是说过性生活的人才可以患上艾滋病，或其它的性病。我希望你用它，这是对你好。你呢，如果为我着想过的话，也应该主动用它才是。总之，这是一定要用的。

男：好吧，那就用这一次，以后不用好不好？

女：为什么要这样冒险呢？一次不采取预防措施，就有可能感染性病和艾滋病，而且，我还不想要这么早怀孕啊。

男：安全套？这个做妓女的才用，你怎么也要用？

女：胡说，哪有这个道理？！安全套是用来避孕的，也是用来保护我们避免感染的，对我们两个都有好处。它可以让我们俩都放心。你要是尊重我，而且为我着想的话，就该主动用它才对。不用安全套，那就不要来了。



写给女工——当身边没有医生的时候（1）

木防己

你是不是因为工作很忙，无法寻找合适的医院与医生？

或者因为害羞，不敢去医院看医生？

那么，这篇文章会帮助你认识自己的身体，以及女性健康。

当到了青春期，所有女孩的身体都要发生变化。除了身体长高这些与男孩一样的变化外，女孩还有特别的特征，就是开始出现月经与白带。所以，当你来月经时，没什么可害羞的。因为这是我们的身体的正



常发育过程中必然会有现象，就如同男孩开始长胡须一样。不过，更重要的是我们应该去了解这个每月都会来拜访我们的“朋友”。

一、什么是月经？

月经是有规律的子宫出血。由于个人体质的差别，月经的周期、颜色、经量等都会有所差别。因此，我们也可以从月经是否正常来判断自己的身体是否健康。那么，正常的月经应该是什么样的呢？

月经一般具有周期，大多数女性的经期在28-30天。如果经期范围介于20-36天，在临床上也属正常。月经一般由3-7天，一次月经出血30-80毫升，量多的几天相当于每天换卫生巾3-5次。经血的颜色与人的血液没有区别，但是经血流出时，由于混有子宫内膜碎片和黏液，所以呈暗红色，比较粘稠，不易硬结。

在月经来前7-14天内，不少女孩会感到头痛、乳房胀痛、疲劳、容易发火、烦躁等。这些症状统称为“经前期紧张综合症”。这也是很正常的现象，不是什么病。目前医学也没有弄清造成这种现象的真正原因，不过，我们可以通过某些方法进行调适或预防：适当的体育锻炼，比如打羽毛球、跑步，等等；注意劳逸结合，避免精神紧张；增加营养，改善体质。

二、痛经怎么办？

不少女孩子都有痛经的毛病，有的还出现恶心呕吐。在有的女孩看来，这好像是没法避免的，“每个月都要受的罪”。虽然痛经并不意味着身体有毛病，但假如痛经的情况不正常，假如在痛经的同时还伴有出汗、四肢发冷、面色青紫的症状，那就应该尽早看医生，以确定引起痛经的原因。

三、月经期间的卫生

月经期间，整个身体的抵抗力较差，不但易于感染疾病，也很容易引起生殖器官炎症。因此，一定要注意经期卫生。

保持清洁卫生：卫生巾要常换，要经常用清水来清洁外阴。记住：洗外阴用的毛巾与水盆一定要自己专用，不能与其他人合用。

月经期间要特别注意保暖，尽量不用冷水洗头、洗澡，更不能下水劳动。我国针对妇女月经期间的保健条例规定：女工在月经期间，工厂不得安排其从事高空、低温、冷水和高强度劳动。如果你来月经了，而工厂却让你从事以上四种劳动中的任何一种，你可以向工厂要求临时调换岗位，或者适当的休息。

从本期开始，我们会陆续介绍有关女性健康的知识。如果你想要知道更多，请跟安康服务部联系。



职安知识

职业病知识知多少？

杨柳

谈起职业病，尤其对曾经患过职业病，或是见过职业病患者的的人来说，那真是教人不寒而栗，心有余悸——那些因为苯中毒而导致再生障碍性贫血（白血病）的病人；那些因为二氯乙烷中毒使得脑神经受到损害，出现昏迷、抽搐以及瘫痪等症状的患者；那些因三氯乙烯中毒而令全身的皮肤溃

烂、血肉模糊，甚至死亡的那一幕幕的人间悲剧……

这些，我们都了解吗？那些整天在有机的、缺少劳动保护的打工的环境中打工的兄弟姐妹们了解吗？那些以利润为中心，客户至上质量至上，把所有的精力放在“生产管理”上的工厂老板和管理人员了解吗？

而我们只能可悲地看到，在现实生活中，很多工厂只顾着追求经济效益而忽视生产安全，不肯把必要的资金投放在对工人的上岗培训上，不肯改善安全设施，不肯为工人们提供劳保防护用品，继续使用那些廉价的有毒有害的化学原料，使得工人们长期在恶劣的环境中工作，职业病事故频繁发生。还有一些无良老板，当工人显露出患病症状后就提

前把工人开除，而对那些已遭到职业伤害的工人不是积极救治，却想方设法推脱责任，使患者因为无钱治疗而造成伤残，甚至死去。

在工人方面，缺乏对职业病知识的了解，缺少安全防护意识，也令人忧虑。很多已受到职业伤害的工人，仍然不知道应该如何处理：求医、治疗、该由谁负担治疗费、住院期间的待遇如何，等等。很多病人由于不知发病的原因，常常只是怀疑自己体质差，自认倒霉回去家乡养病，以至拖延了治疗；有的找普通医院或私人诊所看病，效果极差，导致病情加重甚至死亡。

因此，不论就厂方，还是就工人来说，增加对职业病的了解，实在是当务之急。事实上，我们应当在整个社会上普及这些知识，使职业病问题得到更多关注。下面我们就介绍一些关于职业病及其诊断的常识：

职业病危害预防：

首先，在进厂工作时，按照《职业病防治法》规定，工厂应该告诉工人所从事的工作对人体是否会造成职业伤害；对工人要进行岗前、在岗的职业卫生培训，使工人有足够的职业安全知识，知道正确地使用防护用品。但其实很多工厂都没做到。所以我们工人更应当加强自我保护的意识，从侧面促进工厂改善工作条件。在进厂工作后，我们应当多留意自己工作环境的方方面面：噪音会不会太大？粉尘会不会很多？采光如何？通风条件又如何？我们所接触的原材料，尤其是化学品，它的成份是什么？有没有毒性？我们要留意这些，因为它可能直接伤害我们的听力、呼吸系统和血液、视力，身体的各个器官的健康，甚至影响到我们的后代。

疑似职业病处理：

出现身体不适，而又查不出别的原因的时候，我们应该想想：是不是患上了职业病，是不是因为在工作中接触的化学品、噪音、粉尘等令我们致病。这时，我们就应该向职业卫生机构咨询，或者要求工厂送往职业卫生机构进行职业健康检查，或申请职业病诊断，也可以向当地职业卫生监督部门（卫生防疫站）报告。

职业病诊断：

1、职业病不仅是医学概念，而且具有法律意义，因为患病的原因在于工作环境。当怀疑自己患上职业病时，应当申请职业病诊断，到具有职业病

诊断资格的医疗卫生机构进行诊断。

2、要申请职业病诊断，应当由本人或所在的工厂向职业病诊断机构提出书面申请。诊断期间所需的费用（住院费、医疗费、检查费、诊断费、鉴定费、路费、伙食费）全部由工人所在的单位承担，而不管诊断结果是不是职业病。

3、作职业病诊断时，需要被诊断对象和所在的用人单位提供资料，包括：(1)职业史、职业病危害接触史；(2)职业健康监护档案；(3)作业环境历年职业病危害因素检测、评价资料；(4)诊断机构要求提供的其它必需的有关材料。如果工厂提供虚假资料，或拒绝提供这些资料及诊断费用，可以向卫生监督部门（卫生防疫站、卫生厅）写投诉信，反映工厂的违法行为，也可以向上一级卫生部门投诉；

4、诊断机构应当出具职业病诊断证明书，它是保障受职业伤害的工人享有工伤待遇的最根本依据。如果工人拿不到证明书，则所享有的工伤待遇（包括医疗费、住院期间工资、伙食费、护理费、伤残赔偿、康复费用等等）就没有法律依据。

职业病诊断住院期间待遇：

在职业病诊断期间以及病人住院期间的工资，用人单位必须依照原标准按月发放（原标准是指在工厂正常出勤工资、加班费、奖金、津贴、年终奖），计算方法是：患病前十二个月领取的实际工资的月平均数，住院病人的伙食费，由工厂按当地因公出差伙食补助标准的2/3支付。

医学观察对象的待遇：

诊断结果一般有三种：①职业病；②非职业病；③医学观察对象，即受到职业伤害，而又未达到职业病诊断标准的受害者。

诊断为第三种患者（医学观察对象）应享的待遇：

1、医学观察期间的费用由用人单位承担，包括：住院费、检查费、路费、食宿费；

2、医学观察期间，用人单位不得解除或终止与其订立的劳动合同；

3、医学观察的时间期限由职业病诊断机构的最后检查结果确定。

以上内容可查看相关法律连接：《职业病防治法》第30条、第31条、第42条、第49条

苯中毒 苯中毒

小麦

苯，是一种化工生产的基本原料和广泛使用的溶剂，如制造染料、药物、香料、农药、塑料、合成纤维、合成橡胶、炸药等；作为溶剂则用于油漆、喷漆、油墨、印刷、树脂、人造革、粘胶（鞋厂、球厂、纸箱厂）及合成洗涤剂（清洗模具）等。

苯具有芳香味，是易挥发的液体。在生产中，它以气体状态进入呼吸道，吸入高浓度苯蒸汽会引起急性苯中毒，表现为：① 双眼流泪、怕光、视力模糊及咽喉痛、咳嗽、胸闷、憋气等不适。② 出现兴奋、面色潮红、继而出现头痛、头晕、乏力、四肢麻木、恶心、呕吐、心悸、步态不稳等酒醉状态，称“苯醉”，严重的会出现剧烈头痛、复视嗜睡、幻觉、肌肉痉挛，血压下降、或心律失常等症状，最终会因为呼吸麻痹而死亡。长期接触低浓度的苯则会造成慢性苯中毒，临床表现有：① 头晕、头痛、多梦、失眠、记忆力减退等神经衰弱症状。② 血液中白细胞减少、血小板减少；严重者引起全血减少，称为“再生障碍性贫血”。患者常常有心慌、心跳、气促、头晕、无力、面色苍白、月经过多和皮肤、粘膜出血倾向（如皮下出血点、紫斑、鼻及齿龈出血等）。③ 皮肤脱脂、变干、出现皮疹样皮炎、脱脂性皮炎和皮肤皴裂等。

张红，不满 17 岁，初中毕业后为了减轻家里的负担，她放弃学业外出打工。2001 年 3 月，她只身来到广东，先后在东莞三家鞋厂打过工，从事鞋底品质检工作以及棉布针车工作。在这三家厂工作时，厂方都没有为员工进行体检和办理工伤保险。为了多往家里寄钱，她特别省吃俭用。

张红没有想到，自己竟然在工作岗位上患上了职业病，这不仅让她失去了劳动的能力，还威胁她的生命。到了 2002 年 11 月，她开始感到身体不适，头晕特别明显。12 月时，她出现牙龈及皮下出血，时常全身乏力。之后，她就被送到广东省职业病防治院治疗。入院 11 个月以来，张红工作过的三家工厂竟然没有一家愿意为她的患病承担责任。无奈之下，张红的姐姐按照《职业病防治法》的规定，

找到张红工作过的最后一家鞋厂。但是作为最后用人单位的这家鞋厂除了在张红入院之初交给医院 3 万元之外，就拒绝再交纳任何费用。她一直处于危重状态，反复皮下出血及牙龈出血，随时会出现感染、败血症、颅内出血等严重并发症。

头疼更如恶魔一样不断折磨着这个脆弱的生命，直到 2003 年 11 月 3 日晚上 8 点半，张红闭上了她美丽的眼睛，那时她还未满 20 岁。一个花季少女就这样被职业病夺去了宝贵的生命。

小辉，是一名来自河南的打工仔。2001 年 10 月，他在广东顺德一家鞋业皮具有限公司从事搥鞋业工作，工作中要接触“400 胶水”、天那水等（含甲苯）。他工作的车间没有排风扇，通风设备不太好，工作中也没有配戴口罩、手套等个人防护措施，每天上 8-10 小时班，没有什么休息日。

5 个月后就出现牙龈出血。2002 年 3 月，他被送进广东省职业病防治院。在医院经过近两年半的治疗，小辉于 2004 年 9 月出院。当时他被评定为“七级伤残”。

关于张红、小辉发生苯中毒个案的分析：

1、苯是高毒性的化学品，厂方却没有告知工人作业场所中使用的化学品有毒，也没有很好的通风、防护设施与装置以及个人劳保措施。厂方应当对此负责。

2、职业病（工伤）应视发生的时间、地点和工作内容来确认赔偿责任，由所在用人单位承担。厂方不应只顾生产和赚钱，要承担起为工人体检和安全生产的责任。此外，厂方应尽量以低毒无毒的材料代替高毒性和有毒材料。政府有关部门应当像抓防火设施一样，让厂家无法回避安全生产问题。

相关法律连线：

《职业病防治法》第 4 条 劳动者依法享有职业卫生保护的权利。

《职业病防治法》第 31 条 用人单位与劳动者订立劳动合同时，应当将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如实告知劳动者，并在劳动合同中写明，不得隐瞒或者欺骗。

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环境和条件，并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

我的讨薪遭遇

阿唐 口述，苦煞 整理

编者按：

我们在医院病床上看到 34 岁的他，除脸部之外，身体 80% 烧伤。听说，左手可能会留下功能性障碍。这之前，他经过两个多月的治疗，有了好转。医院已停止打针，因为欠药费，用药也停了。我们正好看见医院里的护工前来向阿唐追讨累欠了 70 多天的护工费（每天 35 元）。我们同他聊了一会儿，听他说家里两子女，大的 11 岁了。一说到他的儿女，阿唐就哽咽泪流。问他是怎么弄成这样的，他带着悲哀和愤怒告诉我们：因为讨工资。

我是从湖南永州来的。我的老板也是湖南人，为人很卑鄙，他娶了个广东本地的老婆，很有钱。我今年 34 岁，本来一直呆在乡下的，是老乡从厂里打电话到我家，叫我来汕尾市海丰县某宝石厂打工。这个厂用石材制作半宝石。不过，我们不做成品，而是为深圳、东莞的两家工厂生产半成品的，大多销往国外。厂里大概雇用了 100 个工人，去年雇的人更多。

厂里头实行计件工资，加班加点很多，每天至少工作 13 个小时，每个月平均工资差不多 2000 元。我做的活儿就是给石材开片，工作性质挺危险的，粉尘多，平常干活要戴口罩。

由于厂里老是拖欠工资，而且一拖就拖上几个月，工人经常辞工、走人。可是跟老板——工人常常是跟老板娘打交道——辞工还是拿不到钱。工人曾经集体写了份申诉书，总共 50 多个人一起签名，投递到县政府。县政府让工人去找劳动局，劳动局根本就不理我们。工人都怀疑是因为老板有钱，可能早就把政府有关人员买通了。

我才进厂三个多月，有两个月停工，工资不发。曾经找老板娘讨钱，我说我要回家乡去。老板娘说：“你走啊！走了一分钱没有。”老板娘的妹夫开办另一家宝石厂，这两个工厂都为香港一家宝石厂生产。她妹夫叫我去开片。我说，那要每天都给我工

资。他说没问题。第一天，他给我算了钱。第二天第三天，他说厂里没钱。我就不肯再去给他干活。结果这个老板娘的妹夫就叫上了两三个人，带着长砍刀，就是用水管做刀柄，焊在长刀片上，来威胁我，诬蔑我把他厂里的石材搞坏了，要打我。

身上快没钱了，又整天担惊受怕，我想，这样的日子我没法再挨下去了。那天傍晚，我从附近的油站买了汽油。我把汽油浇在自己身上，向老板娘要还她欠我的 4000 多块钱，也就是两个月的工钱。可老板娘还是不给。我说：“你再不给我工资，我就消失在这里。”我的意思是我干脆自焚在你这里，当然，我那时只想着威胁她。谁让她把我逼急了，逼得快要发疯？！那会儿老板娘的好些亲戚和其他人都在场，就一起围过来骂我，威胁我。我激动起来，唉，我那时不知道是昏了头还是怎么，就点着了身上的汽油。老板的亲戚带十多人拿着砍刀还要追我砍我，我跑出好远。可能因为我烧伤太严重了，没再给他们砍杀。后来，是当地派出所把我送进本地医院的，再后来就转到这里动手术。老板的几个亲戚也烧伤了，也在这医院住了一个月。

住院期间，我的家人前来看护我，还向老板的亲戚追钱，不然我没办法继续住院治疗了。可是，厂里欠我的 4000 多块钱工资没有还给我，而是被老板充作医药费。我的手术、医药费由当地政府垫付了一部分。现已欠药费，医院停止用药了。



超时劳动撑起女工“高薪”假象



广东劳动仲裁案不断上升

“踏青行”游醉观公园

冬去春来，又到了鸟语花香，生机盎然的季节，希望在地上处处萌发。有的工友在医院度过一个寂寞的春节，也有工友则是在年后因工作伤害住进了医院，还有的工友继续忙碌在流水线上。这满城春色对他们来说是可望却很难及。3月20日，阳光明媚的日子，服务部工作人员与24名工友一起度过了一个欢乐的下午——“踏青行”游醉观公园。

在满园春色中，我们开展了“解人结”、“运动竞技”、“击鼓传花”等活动。在运动和游戏中，大家尽情地展示自己的天份，也感受到了团结的力量与合作的乐趣。我们真切地感受到：春天来了，万物苏醒了，希望也是苏醒着的。



手拉手，三人行



齐心协力，没有解不开的结



解人结，解开烦恼的结



别担心，我稳着呢！



瞧！我能爬得有多高！



活动全家福

怎样前来服务部呢？

公交车：19、52、64、69、181、206、217、275路到芳村站下，往陆居路走200米即芳宫1楼安康服务部。

地铁：乘1号线到芳村站下（B出口）
乘2号线到公园前站转乘1号线

