



安康通讯

★ ★ ★ 本期目录 ★ ★ ★

职业健康	你认识腱鞘炎吗?阿南(整理) 1
	油漆行业职业危害.....子蛹 3
打工生活	花祭——火灾后十年:记致丽大火.....凤凰卫视节录 5
	感悟.....春子 8
	一个职业病工人的感悟.....子馨 13
读者来信	此生难忘铸工情.....老秦 9
	日历 ◇ 全家福 ◇ 回家买车票小锦囊 10
工友园地	从机器旁走过.....子期 2
	一件小事.....小鱼儿 7
	老爸,我爱你.....春水 12
	不愿打工.....逍遥 12
	我的眼睛,我的未来.....无为 14
健康知识	了解艾滋,预防艾滋(下).....阿拉丁 16
	劳动安全近期资讯 19
中心活动	2007 年的第一场工友聚会.....封三、封底

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



☆ 安康服务部 ☆

电话: (020) 8157 4255 (下午 1:30—晚上 9:30)
 地址: 广州市 荔湾区 芳村大道东 169 号之 12 号
 (芳村地铁站 A1 出口, 往芳村大道东走 800 米左右)
 邮编: 510370 电邮: ohrc@163.com
 网站: <http://ohrc.gd.cn/>

欢迎加入安康 成为我们的义工

阿南 (整理)

你认识
腱鞘炎吗?



个案简述

李非从事文员工作有三年多了。她每天都需要长时间用电脑打字,输入资料。大约半年前,她开始感到右手的手腕疼痛。后来,这疼痛越来越厉害,不单只是在操作电脑时发作,就连日常做一些小事情,比如拧手巾、拿水杯等,都感到痛楚和乏力。同时,她还发现手腕有红肿和发热的症状出现。

经朋友介绍,她到医院就诊。医生诊断她患上了“腕部腱鞘炎”。



病因

医生分析,李非患上“腕部腱鞘炎”,原因包括:

1. 手部长时间进行重复和急速的动作。李非为求尽快完成工作,经常连续好几个小时不停地快速打字,输入数据,以及操作鼠标,手部没有休息的机会。
2. 手腕姿势不良。李非把键盘和鼠标放在写字板上,但是,她的座椅是固定的,不能调到适当高度,放得太低,结果她在使用键盘和鼠标时,她的手腕处于屈曲状态。

不良姿势和长期重复操作,导致李非的手腕肌腱和腱鞘劳损及发炎。

预防方法

像李非这一类个案,可以采用以下措施来预防:

1. 避免长时间操作电脑,减少手部的重复性动作
交替进行不同类型的工作,例如使用电脑 1 至 2 小时后,可以改做一些书写或文件处理工作。
2. 安排间歇小休。
3. 注意工作间设计及工作姿势
(见右:正确的坐姿)
采用可调校高度的座椅,以配合桌面高度;使在操作键盘及鼠标时,



手肘约在这些输入装置的高度,而手腕保持平直。

若桌面偏高,可在桌面下安装可伸缩的键盘及鼠标架,或另外设置电脑台进行电脑工作。

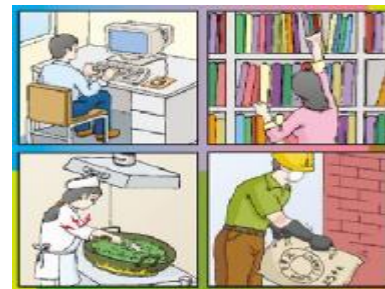
若需要经常输入资料,可考虑使用腕垫。适当的腕垫除了可以让手腕得到较舒适的承托外,还能在使用键盘时,令手腕保持平直自然。

4. 多做一些手部和腕部的松弛及伸展运动。

哪些行业易受影响?

腱鞘炎以前还有个名称,叫“妈妈手”。因为在传统家庭里,母亲需要做大量的清洗、擦抹工作,手腕容易劳损。但是现在,使用电脑过多的、从事清洗等服务性行业的人群,都是腱鞘炎的多发人群。

另外,由于过度收发短信、重复同一动作或长时间从事装配工作,也易引发腱鞘炎。因此医生建议:“短信一族”用指要有节制,最好多做双手协调运动。除此之外,厨师、工程技术工等也应谨防腱鞘炎。



(以上资料来自搜狐健康、健康人民网)

作者:
子期

从机器旁边走过



又是夜班
我从机器旁边走过
一台机器从流水线上提前退休
在角落里
被机修师傅拆得七零八落

从机器旁边走过
我心里涌起一种异常的感觉
每一个布满灰尘的部件
同我的心我的肺
大口大口的呼吸着
充满有毒有害化学品的空气

从机器旁边走过
我想起那些走了的工友
我听到了他们的骨头
在回乡的路上
从身体里发出朽木的声音

从机器旁边走过
我知道终有一天
我也会像这机器一样
从流水线卸下
被拆得七零八落



油漆行业 职业危害



作者：子蛹

油漆 的危害

油漆是我们的常用涂料。它通过把聚酯、聚氨酯、硝基等成分溶解在有机溶液中制成，涂刷在木器、铁器和墙面上，起防锈、防潮、防腐和装饰作用。从桥梁、房屋建筑到各种车辆船舶和机械设备，从家庭门窗、家具到儿童玩具，都使用油漆。但是，油漆对人体的危害却很大。

油漆（以及稀料、防水材料、人造板）中含有大量苯、甲醛等有毒致癌物质，是污染环境和损害健康的头号杀手。油漆使用的有机溶剂“天那水”或“香蕉水”则是易燃、具剧毒性的污染物。油漆大多具有高度的亲脂性，易被人体吸收，因而危害更大。这些有毒物质蓄积在人体内，伤害神经系统和大脑，甚至影响下一代的生长发育。据调查，有三分之一的白血病儿童的发病与家庭装饰装修有直接关系。油漆工人更是首当其冲的受害者，尤其是直接进行装修工程的民

工。

为何油漆工、装修工频频中毒？

近年来，油漆工（尤其是装修工）中毒的事件频频传来。在房地产热潮的带动下，装修企业猛增，但只有极少数规模大、实力强的公司会给工人戴防毒面具或口罩，绝大部分工人在闷热的天气下，空间狭小且通风不畅的房间里施工，而导致油漆中毒，主要是苯中毒和甲醛中毒。还有许多未经安全生产培训的民工加入“装修游击队”，成为临时装修工。而且，“许多南方来的装修工都是拖家带口一起来的，男人干活，女人在同一个家里做饭，孩子在旁边乱跑玩耍，晚上全家就住在未完工的装修房内，危害就在身边，但他们并不知晓。”



油漆工的孩子

建筑业的装修工人流动性大，几乎没有公司为他们买医疗及工伤保险。而且一旦生病，他们往往为了40元的X光拍片费而头疼，最终放弃治疗。这种现象，在从事其他职业的外来工里，也是很常见的。

大量劣质油漆的使用也是造成许多工人急性有机溶剂中毒的祸根。众多来自“作坊企业”的假冒伪劣产品通过大量推销的方式占领市场，加剧了污染和危害。而有些大品牌的厂家竟也被发现在广告、外包装说明上弄虚作假，比如谎称不含有毒物质。

油漆工、装修工的职安健

不只是装修工，像家具厂的油漆工也面临同样情况。许多工厂车间环境恶劣，作业空间拥挤、狭窄、不通风，厂方未给工人配备防毒面罩，或是面罩不合格，有的工人则因为面罩不透气而没有按规定配戴，都会导致中毒。所以，油漆工人一定要记得配戴合格的防护面罩（防毒面罩），工

作场所必须通风良好，避免使用劣质油漆。

除了受油漆中的有毒化学物质危害之外，油漆工可能受到的职业伤害还包括：

1. 油漆是易燃品，可能造成起火和爆炸事故；
2. 在梯子、脚手架等高处喷漆时摔伤；
3. 机械损伤（割伤、刺伤、擦伤等），此时，如油漆中有害物质进入伤口，会造成极严重伤害；
4. 来自喷枪和其他设备的噪声；
5. 生产、施工、清理等过程中，吸入粉尘；
6. 溶剂刺激眼睛，或造成角膜损伤；
7. 因经常接触而患上职业性接触性皮炎；

除了上漆的工作，油漆工往往还要进行涂漆前的清理和处理、搬运、将油漆干燥、打磨，等等。在这些过程中，都可能出现危害。

当使用高电压静电涂漆、高压喷漆等设备时，工人可能受到特别的危害，操作中必须特别谨慎。国家技术监督局订立了各项“涂装作业安全规程”，对涂漆前、涂漆过程、静电喷漆、在有限空间——船舶、机车车辆——内作业的处理工艺安全和通风静化，以及对喷漆室、涂层烘干室的安全技术都做了详细规定，目的在于预防着火事故及职业危害。

（本文资料来自人民网、环保时空等网站）

花祭



——火灾后十年：记致丽大火

节选自凤凰卫视《冷暖人生·花祭》

编者的话：

之所以把这段旧事再重提，是因为它曾深深触动了许多人。刚刚发生于2007年1月27日的深圳火灾，又有7条花季生命消失了。时隔14年，起火原因仍与致丽大火一样，工厂消防通道被堵塞，防火措施严重不足。我们不禁要问，都14年了，为何悲剧重演？

1993年11月19日，兰家四姐妹在致丽玩具厂大火中同时遇难。

兰氏三姐妹的家在忠县拔山镇的庙垭乡新庄村，而拔山镇是致丽火灾死难者最为集中的地方，当年的致丽厂在拔山镇一次就招用了100多个打工妹。

新庄村里住着几百户人，但大多数的年轻人都在外面打工，偶尔看见几个，也都是回来盖房子的。……兰秀兰的父亲就迫不及待地拿出了一封信。这是他的女儿在致丽火灾发生前一个月寄给他的……而更让我们意想不到的，在火灾中遇难的兰氏姐妹，除了我们知道的三姐妹外，居

然还有一位，准确地说，致丽大火夺走了这个家族里四个女孩子的生命。

兰秀兰给父亲的信是10月4日写的，在信上，她还祝全家人“中秋节快乐”。但是没有想到，一个多月以后的11月19日，兰秀兰就葬身火海。

正如兰淑的父亲所说，家里面的经济情况是非常困难的。辛苦一年种的粮食，留够自己吃的，拿出去卖，卖粮的钱买化肥和交税之后，已经所剩无几。兰淑弟弟的学费只能靠养猪来凑，而这是远远不够的。所以兰淑不得已只能走上了打工之路。

兰淑在致丽玩具厂工作得很好，甚至还当上了组长，这样她就能够把家里面的其他姐妹介绍到工厂里面去一起打工。

在家过了年，兰淑不想再出去打工了。可是一看到贫困的家庭和仍在上学的弟弟，她犹豫再三之后，还是踏上了东去打工的路，因为父亲劝她说：“不去打工，家里找不到钱，不去没办法。”但是，这一次，她是流

着眼泪走的。当时，还是父亲把她送到车站去的。她离开得恋恋不舍。

兰家的几个姐妹都非常懂事，不乱花钱，将每一分钱攒给家里。可是有时候工厂没有订单，她们也就干不了活儿，挣不到钱。

最终，她们用生命完成了这个任务（他们的家庭得到了每人2万元的赔偿）。

出事之后，兰家姐妹的父亲们都收到了厂方发来的电报：失火身亡，速到葵涌。

兰家兄弟并没有看到自己的女儿，因为处理小组告诉他们要等到把钱的问题解决之后，到他们的女儿送去火葬时，他们才可以看到自己的女儿。他们只是听从处理小组的意见，更不知道他们得到的抚恤金只是两万元钱？

签字之后，几位父亲终于见到了自己死去的女儿。在与女儿诀别之后，兰氏姐妹的尸体送到火葬场去火化了。当天，父亲们拿到自己女儿的骨灰盒，随即就被送回了忠县老家。

四姐妹的死，给这个家族，也给这个小山村刻下了永远抹不去的伤痕，抹不去的记忆。但小山村除了四姐妹的抚恤金换来的四幢新房，贫瘠的生活并没有改变。在这个青山绿水的地方，似乎土地已经无法承载人们的生活。就在四姐妹死后不久，她们的兄弟又都走上了打工之路。对他们来说，也许真的只有离开乡村才是唯

一的出路。

兰氏四姐妹真正的生活其实还没有开始，就像所有在这场大火当中遇难的女孩一样，她们的生命被突然打断，最终只有在亲人的泪水当中长眠在另外一个世界里。

对于那些凋谢的花儿，亲人的悲痛和思念远远没有断绝，而对于那些幸存的花儿，或许生活的艰辛，还会再持续……

我们更希望，所有的这些花儿都不会被尘封在被人们遗忘的角落里……



相关链接：

1993年11月19日13时25分，广东省深圳市葵涌镇致丽玩具厂（来料加工企业）发生火灾，死亡84人，受伤40人。火灾系仓库内电线短路引燃下方堆放的可燃物所致。

亚洲最严重的一场工厂火灾，也即世界上最为严重的工厂火灾，是1993年5月发生的泰国曼谷开达玩具厂大火，有174名年轻女子和14名男子被烧死，469人被烧伤。死伤如此惨重的原因是该厂为了防备工人们在上班时间溜出或带走玩具，把两个出口都锁上了，窗户上也安上了铁栅栏……（来自《中国青年报》）



今天的阳光很好，似乎驱走了一些寒意。跟家乡有所不同的是，广州的冬天不太冷，但总会有些微微的寒风提示人们冬天已经来临了，而春天也不会太远。

因为有一点事我在客村下了车，刚一下车就听到很大的音乐声，我想肯定又是某一个人在街头做行为艺术了，每次到了这种场合我都会去凑凑热闹。我极力那个方向看去，但没有发现什么，但那唱歌的声音还是传过来了，还是男女对唱的呢。

于是我就走了过去，走到跟前才发现，原来是两个侏儒人一男一女，还有一个小小的三轮车。男的坐在车上，女的站在车旁，车上放了一个黑色的大音箱，破破旧旧的好象很有些年纪了，车头那里放了一个纸箱上面写的是“爱心箱”。我走过去的时候他们正在唱那首：“心心相印，手手牵手……”听起来感觉倒是不错的，我就放了一元钱在那里，我放了钱后

就准备离开了，这时那女的对着话筒用很有台风的普通话说，谢谢谢谢，祝好人一生平安。弄得我怪不好意思的。我觉这两个人的面孔好像很熟的，后来我一想好像在几年前的一份杂志上看到过这样的报道：两个侏儒人都是在演出团靠“走穴”为生，后来两人互相认识结了婚就离开了演出团自谋生计。

就在我边走边想时，后面来了一对情侣，那男的正埋怨女的把钱乱给。是啊，在如今这个社会来说，他们的确实是渺小微不足的弱势群体，他们完全可以同某一类人一样，只要坐在那里面前放一个破碗或磕几个头，就可以获得人们的同情。但是他们却用自己的歌声演绎着自己的心声以及对这个社会的感恩，用自己的劳动换取报酬，这样的人是值得我们尊敬的。比起那些一心只想从别人袋子里掏钱、好逸恶劳的正常人来说要高尚得多！



第一次听到“职业病”这个词，是偶然从朋友口中。那时我对这个新词挺陌生的，后来朋友说得多了，慢慢也就明白了一点。

而最让我印象深刻的，还是一开始了解“职业病”的时候，那种震撼的心情。我们在外打工这么多年，工作中天天接触化学品，可是从来没有认真的认识过，更别提它们会对人体造成的危害了。而且，慢慢地，我开始了解到，每一年患职业病的打工者不断的增加，还有一些因为不能及时送去治疗而死掉。每当看到这些画面、新闻，我心中都感到悲愤与难过。为什么在外打工我们

从来都没有受益？当我们每天在枯燥的流水线上做着无声的呻吟，把青春都流放在了的一座座高墙内。可我们得到了什么？反而换来一身伤痛。我们都是为了每一天的那五斗米而活着，哪有什么能力去抗衡。我不禁想问，我们遗失了什么？为什么我们要沉默？工伤、职业病，我们该向谁去讨公道？我的脑子里有无数的疑问。在此之前，我从来没有想过这些问题。

我只想说，在任何一个地方，我们都要有自我保护的意识。只有知道怎么保护自己，才能有光明的未来。

◆ 读者来信 ◆

此生难忘铸工情

老 秦

14 期的《安康通讯》是轻飘飘的，带给我心情却是沉重的。为什么？

《铸造行业的职业危害及其预防》一文触动了我的灵魂，久久不能平息。如今，报刊虽多，关注民生亦多，但又有谁专门去关注“铸人”呢？

我在铸造业从事了半辈子的铸造工作，自认是一只“翻砂龟”，有行话是这么说的：“精车巧钳，傻瓜刨，木作蛤蟆翻砂龟”。在一般人眼里是不屑翻砂工作的。

我从事的是生产管理的工作，也下放劳动过，在第一线做夜班清场工，深受高温、粉尘、化学有害气体之苦，虽然戴上猪八戒口罩，劳动保护用品把我包装成了蒙面人，洗澡时仍发现胳膊窝是黑的。

由于当时各行各业都有自己的机械工厂，所以铸造工厂遍地开花，城市里到处都有铸造污染。上世纪七十年代，国家有计划地将污染工种如铸造、热处理、锻造、电镀等生产点整治收缩，成立中心解决生产和污染

问题。这是一件大好事，集中生产、集中管理可以加强整治污染力度，有更多的环保投资。计划也实行了一段时间，我服务的工厂是广州南片的铸造点之一。

改革开放后形势大变，原来的计划经济行不通了，广州市内不少铸造车间下马，铸件还是要生产的，于是不少乡镇企业的铸造厂应运而生。城市的污染虽然少了，但是乡村的污染却多了，而且非常分散。它们污染了农田、土地、水源。而且小规模铸造工厂很难有环保投资，铸造业对环保的要求又严，这导致污染更加严重。时至今日，积重难返。虽有相关政策出台，也难起到作用，在我看来也只是形式而已。要搞好铸造生产还是要走集中整治的方向。作为一个铸造工作者，眼看着铸造品质上不去（整体上而言），环境污染严重，职业病发病率居高不下，心情是沉重的，只希望社会能多关注“铸人”之艰苦，铸造工作之难，不断呼吁，总有一日会感动“上帝”的。

那时，不但是“铸人”之幸，也是全体公民之幸。



一月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

四月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

七月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

十月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

二月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

五月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

八月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

十一月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

三月

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

六月


日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

九月

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

十二月

日	一	二	三	四	五	六
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



《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，将赠送纪念品一份。我们热切期待你的支持！

安康服务部祝愿所有打工兄弟姐妹2007年平平安安，健健康康！



回家买车票小锦囊

电话订票预售期从1月25日起调整为10天，2月9日起逐日递减1天，直至13日恢复6天预售期。期间，旅客可通过电话订票系统预订4—10天的车票，订票后于次日24:00前必须到取票点取票，否则所订车票自动取消。

订票电话：

广州、广州北、佛山、广州东站 96020088、95105105 8:00-21:00

东莞东、惠州、汕头站 95105106 7:00-21:00

深圳、深圳西站 96020086、95105160 7:00-21:00

需注意的是：① 旅客可在异地订票但是不可跨地区取票。

② 旅客通过电话订票购票必须凭有效证件。为保证电话订票的有序、公平，每位旅客一次订票只可预订同日期、同车次、同席别的车票，订票总数不得超过3张，订票必须按照要求输入身份证号码。



在我很小的时候，我老爸就因病离开了人世。我长大懂事后，回头想想以前的事，很崇拜我老爸。虽然现在任我抓破头皮也想不起他的容颜。据我姑妈说，老爸的脖子好长，我的脖子特像他，害得我经常照镜子想：这是我的脖子，也是我老爸的脖子。

有限的记忆中，爸爸是做生意的，家里的经济很好，在当时的村里几乎是最好的。那时我们兄妹几个每天都有零钱买零食，而村里很多人家连买盐钱都没有，可想而知我们兄妹几个在村里人眼中是多么的幸福。而我们身后总跟着一群同龄的小朋友，好神气！

老爸当时还把十八九岁的表哥带在身边手把手的教他，惹得我堂伯眼红，说他自己人不帮帮外人。在多年以后我才明白：原来老爸知道自己的病不轻，已不久于人世，堂伯不是那料，他自己也有几个孩子，根本无

法照顾我们。他要培养一个有责任心有生存能力、守信用、能好好照顾我们的人，我表哥就是最好的人选。后来我表哥也真的如老爸所期望的做到了。当然还有姑妈在背后的支持。我很敬爱我的表哥。

直至现在，老爸的未雨绸缪，表哥的负责守信，还深深地影响着我。

不愿打工的我
只是为了美好的梦想
才背起行囊
踏上去往他乡的旅途

不愿打工的我
只是为了曾经的诺言
才强忍泪水
承受繁重的工作

不愿打工的我
只是为了把梦想与美好
装进明天的幸福
一起带回家乡



一个职业病工人的感悟

子馨

我是一名职业病人。

这个词对以前的我来说，很陌生。未患上职业病之前，我在流水线上做事。一天10多小时，辛苦工作个三十天，就有一个月工资进袋，足足也有一千多块。靠这个，我支持了家里开销，小孩上学。

但是我并不知道所在的工作岗位平时接触到的是有毒有害的化学品，再加上老板没有给我们佩戴合格的劳动防护用品，我的工作成了一把杀人不见血的刀。每天在那里十几个小时埋头干啊干，自己还以为是在挣钱养家，其实哪里知道自己是在卖命送命。后来得了职业病，老板却翻脸无情，欺骗、打压、推卸责任，根本不管我的死活。我无数次问自己，是什么让我变得这么惨？难道只能怪我的文化水平太低？

自从到职业病医院住院治疗后，接触到许多职业病工伤工人，开始了解了以前从来没有接触到的职业健康知识。

慢慢地，我从一开始的什么也不懂，进步到了可以帮助其他工友查资料。虽然我只是一个普通人，但我希望我的行动，能让其他工友不要像我以前那样，不懂得很多有毒有害化学品会危害健康，不懂得预防职业病，也不知道怎样保护自己，到头来往往挣来的钱还不够看病用。我真诚地希望大家都能在挣钱的同时，也有一个健康的身体。

当我和其他有跟我一样经历的工友去给新来的工友介绍职业病、工伤知识时，有些工友害怕我们是骗人的，有的以为我们想骗钱财，所以宣传工作并不那么容易做。当然工友的这种自我保护意识是可以理解的，也是出门在外的人应该有的——谁让社会的风气这么坏，到处都是坑蒙拐骗呢。最让我感到说不出的难受的，是有的人接到资料后，看都不看就扔了。像我现在患上职业病以后，才觉得那知识对我们是多么的重要。如果当初我能知道得更多的话，现在就不会得职业病了。我真为此感到痛心！

其实社会这么大，光靠几个人是远远不够的，我希望有更多的人和我一样团结起来，为社会和工友们献一份力量和爱心。



是美，都让人心碎，是花，就都有绽开的权利。——鱼儿



无为

我的眼睛，我的未来

去年的夏天，格外的热，也格外的闷。我高考落榜了，心里又恼恨又自责。家里为了供我读书，倾尽了所有的力量，希望我可以跳农门，但我太让他们伤心了。而且每次看到同龄的姐妹穿着那么时尚，并总是给家里寄钱，我心里很羡慕。为了家人，也为了自己，我想出去闯闯。考试成绩刚公布出来后，我就向亲戚借了300块，只身来到了广东。

老乡帮助我打听，得知有一家电子厂在招工。我就很有信心的去面试了，因为条件只要初中学历，而我应该是有优势的。但在最后一关我蒙了，原来要检测视力，我戴着个大大的厚眼镜。摘了它，我眼前就一片朦胧了。我两只眼的视力只有0.4，我想肯定没戏拉。果然第二天红榜上没有我名字。心里很受打击，本想这次面试我学历是最高的，应该很有希望。后来才知道电子厂做的元件比较小，有些工位要在显微镜下操作，视力必须得好。这种工作其实不要求技术和学历的，都是流水线，最要紧的是手脚要快。问题是这份工作很容易伤眼睛，很多工人刚开始进去时视力

都很好，但一年半载后就发现视力降低了。等你真正变成近视，不方便工作了，工厂就要辞退你了。听说有很多工人都是这样被厂里辞掉的。

没办法，我就进了个小型的鞋厂：只要是女工、有身份证就行。跟工厂签订合同时，我留神看了看：每天正常工作12小时，两班倒，工资（底薪）是450元/月。这可比上学辛苦多了。但是想了想，兜里没剩几块钱了，干脆就先做着吧。

但晚班最让我害怕了。每天一到凌晨两三点，我的瞌睡虫就来了，头不停地往前掉，但又实在不敢睡，被拉长发现可是要罚款的。有一次我实在受不了，又在流水线上打瞌睡了，突然脑袋被拉长狠狠地敲了一下，吓得魂飞魄散，眼镜都掉到地上。到了月底，我的工资一结算：555元。因为经常上夜班，我的眼睛都成了熊猫眼，而且视力又下降了。工资拿到手，我赶快去重新配了一副眼镜，不然说不定连鞋厂也不要我了。不过在这家厂我也不想多呆。再这么继续干下去，我真怕眼睛要成高度近视了。

打工生涯才刚刚开始，我不知道

自己该进什么厂。我只想要不上夜班，加班不要太长，千万别让近视再加深……太多的“不要”，这样的愿望难道不合理吗？可是，这样的工作存在吗？我经常想起那首歌唱的：

“每一次都在徘徊孤单中坚强，每一次就算很受伤也不闪泪光，我知道我一直有双隐形的翅膀，带我飞，飞过绝望。”我期待那遥遥无期的未来。

相关链接：不少研究都显示，工人作业长时间后，可能出现视觉紧张，及眼酸、眼胀、眼痛和视力模糊的现象。这名投稿的工友就是其中一例。



◎ 眼保健操 ◎

1. 探天应穴（攒竹下三分）：以左右大拇指罗纹面接左右眉头下面的上眼角处。其他四指散开弯曲如弓状，支在前额上，按探面不要大。
2. 挤按睛明穴：以左手或右手大拇指按鼻根部，先向下按、然后向上挤。
3. 按揉四白穴：先以左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧，大拇指支撑在下颌骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央按揉。注意穴位不需移动，按揉面不要太大。
4. 接太阳穴、轮刮眼眶（太阳、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、承泣等）：拳起四指，以左右大拇指罗纹面接住太阳穴，以左右食指第二节内侧面轮刮眼眶上下一圈，上侧从眉头开始，到眉梢为止，下面从内眼角起至外眼角止，先上后下，轮刮上下一圈。（此资料来自 999 健康网）



安康通讯改版啦！！

新的一年开始了，安康通讯也有了小小变化。新的安康通讯，新在哪里呢？

☆ 新面孔——新的大照片，看大家的脸更加清楚啦！

☆ “凡人名言”——在页脚，我们辟出了小小空间，专门用来“播放”工友们自己的心声、喜欢的一句话、心愿、想送出的祝福……什么都可以。有话想说的工友可以写了交给工作员，别太长，20 个字够啦。

☆ 新内页——第 10 和 11 页，放了 2007 年的年历和元旦聚会的大合照，有需要的工友可以把年历和照片拆下来，贴在墙上都可以啦。以后的通讯也会不定期地安插新内页，内容会视需要调整。



© 阿拉丁

艾滋病预防（下）

艾滋病人的诊断与治疗

诊断 在诊断艾滋病之前，首先要确定自己是否有过能够传播艾滋病的危险行为，比如是否有过不安全性行为、是否使用过不洁注射器（或医疗用品）注射采血，或是否进行过不安全的输血等。

而后可通过艾滋病的临床症状判定自己是否感染艾滋病。许多受艾滋病病毒感染的人，在潜伏期没有任何自觉症状，但也有一部分人在感染早期出现发烧、头晕、无力、咽痛、关节疼痛、皮疹、全身浅表淋巴结肿大等类似“感冒”的症状，有些人还可发生腹泻。这种症状通常持续

1—2 周后就会消失，此后病人便转入无症状的潜伏期。潜伏期病人的血液中有艾滋病病毒，血清艾滋病病毒抗体检查呈阳性反应，这样的人称为艾滋病病毒感染者，或称艾滋病病毒携带者，简称带毒者。艾滋病病毒感染者有很强的传染性，是传播艾滋病最重要的传染源。

仅凭症状表现并不能确定是否感染艾滋病，真正确定还是要先到正规医院进行检测，检验 HIV 抗体的有无。如果结果呈阳性，还需再到专门机构，检测血中是否含有艾滋病病毒。如果血检结果仍为阳性，才能确定为 HIV 感染者。

此外，还可以使用艾滋病检测试纸做一些简便检测。目前市场上销售的艾滋病检测试纸分为**血检试纸**与**尿检试纸**两种。血检试纸生产技术已相当成熟，能检测出 HIV-1、HIV-2 型病毒，准确率高达 99.73%，其不足之处是需要采血，若很多人使用同一采血工具，容易造成交叉感染。

所以，在做血检采血时，采血工具不能交叉混合使用，必须做到每人一份，单独使用。尿检试纸必须在严格的实验室环境下，经专业人员和仪器才可操作，并且添加多种试剂才可得出正确的检测结果。

此法能有效的保护医务人员，但是不太适合个人自检。目前市场上有些自检产品是不合格的，所以最佳的选择仍然是去专门的检测中心进行

检测。我国目前的艾滋病检测中心都能实现为患者保密的原则，免费为自愿者进行检测，所以担心自己感染艾滋病的人，完全可以放松心理压力，前去进行检测。

窗口期：艾滋病毒进入人体后，需要经过一段时间，血液才会产生艾滋病毒抗体。在这段期间，抗体检测呈阴性。也就是说，在这段时间人体内虽已存在艾滋病毒，且数量非常多，因而传染性非常强，但检查不出。这段时间即为窗口期。

窗口期有多长？目前医学界存在争论，有说6—8周的，有说3个月的，最保守的说法是6个月。但随着检验方式的进步，窗口期已经大大缩短了。根据中国艾滋病防治最高机构——卫生部艾滋病预防与控制中心的最新研究成果显示，窗口期一般是2—6周。也有特例会更长一些。

窗口期的计算应从高危行为发生之时、或是接受输血之时算起，就是说，如果你是1月1号发生有可能感染艾滋病的高危行为，那么，你接受抗体检测的时间应该是从1月1日算起6周后，也就是2月12日。不论是输血感染、性交感染、哺乳感染或其它形式的感染，也不论感染的HIV多少，一般都会在窗口期后出现抗体阳性反应。

所以建议在做完第一次检测后3个月时去复查，目前大多数医院和防疫站也都坚持这一时间。

治疗 目前还没有能够治愈艾滋病的药物，现已研制出来的一些药物只能在某种程度上缓解艾滋病症状和延长生命。其中相对而言最为有效的治疗方法是“鸡尾酒疗法”，又称“高效抗逆转录病毒治疗”，因与鸡尾酒配制形式相似而得名。这种办法通过三种或三种以上的抗病毒药物联合使用来治疗艾滋病，减少单一用药产生的抗药性，最大限度地抑制病毒的复制，使被破坏的机体免疫功能部分甚至全部恢复，从而延缓病程进展，延长患者生命。但是这种办法需要配有专门的医生与医疗设备，费用相对较昂贵。

因此，在现在这个没有疫苗和有效治疗药物的时代，宣传、教育、积极预防艾滋病，才是最好的方法。

在中国，如何进行 HIV 测试？

在中国各个城市，大多数大医院和卫生防疫站都可提供抗 HIV 测试。收费标准各地不一，一般是几十元人民币。通常采用抽血检验的形式，抽血量很小，和检测肝功能的血量差不多，在手臂血管采血。也有采用唾液测试的，但不如血液测试准确。测试后一般两三天内就可以得到



结果，这取决于所在医院或防疫站的安排。HIV 的测试过程是很快的，通常只要一二小时。

在广东省，县级以上艾滋病收治医院和疾病预防控制中心，都已建立了艾滋病初筛实验室，初步形成了覆盖全省的检测网络。

如何关怀艾滋病人？

请注意：**艾滋病患者不是我们的敌人。艾滋病才是！**

对于艾滋病人来说，比病痛的折磨更痛苦的，是可怕的歧视。在农村，有的村民不和感染艾滋病的人说话，甚至不允许艾滋病人家中的羊群到自家的草地吃草。在城市，为艾滋病致孤儿童举办的夏令营和“艾滋剧团”的演员都曾遭遇住宿难的困境。艾滋病人和他们的家属面临着居住、就业、就医、上学等多方面的困难。为了不影响家人的正常生活，有的艾滋病感染者不得不背井离乡、隐姓埋名，过着流浪的生活。歧视已经成为艾滋病防治工作中面临的一大问题。

歧视缘于无知和恐惧。由于对艾滋病缺乏必要的了解，很多人把艾滋病看成是“洪水猛兽”，把艾滋病感染者看作是“定时炸弹”。实际上，艾滋病人是疾病的受害者，需要社会各界给予他们人道主义的同情和关怀。无知、恐惧和歧视是一种逃避，更是艾滋病防治工作的一大阻碍。对

艾滋病人的歧视不仅不利于预防和控制艾滋病，还会成为社会的不安定因素。因此，我们不能简单地把艾滋病患者关进围墙、打入冷宫，使他们成为社会的弃儿，而是要鼓励他们坚强地生活，为他们提供更多的帮助和关爱。

我们的许多日常活动都不会造成感染——握手、拥抱、共餐、共用办公用品、共用厕所、游泳池、共用电话、打喷嚏、蚊虫的叮咬或者浅吻，都不会造成感染，甚至照料 HIV 感染者或艾滋病患者都没有关系。

中国感染艾滋病人的情况

在2006年9月11日举行的中国健康联盟成立大会上，据中国疾控中心性病艾滋病防控中心主任吴尊友博士介绍，我国现有65万艾滋病病毒感染者和病人，性途径传播占近一半比例。去年平均每天有192人感染艾滋病。全国仅16万病毒感染者和病人接受过检测，医疗机构只掌握其中5万人（8%）的资料，可以与患者取得联系，监督他们进行必须的医学治疗。

（本文资料均来自爱滋病知识普及网）





■ 中国去年逾 11 万人死于安全生产事故

(中国新闻网 2007 年 1 月 11 日)

2006 年, 全国共发生各类安全生产事故 627,158 起, 死亡 112,822 人。其中工矿商贸企业发生 12,065 起, 死亡 14,382 人(其中煤矿企业发生 2945 起, 死亡 4,746 人)。

一次死亡 3-9 人重大事故: 共发生 2,357 起, 死亡 9,065 人。其中工矿商贸企业发生 548 起, 死亡 2,276 人。工矿商贸企业中煤矿企业发生 237 起, 死亡 1,072 人。

一次死亡 10 人以上特大事故: 共发生 95 起, 死亡 1,570 人, 同比减少 41 起, 1,511 人。其中: 工矿商贸企业发生 48 起, 死亡 882 人。其中: 煤矿企业 39 起, 死亡 744 人; 金属与非金属矿 2 起, 死亡 27 人; 建筑企业发生 1 起, 死亡 11 人; 危险化学品 2 起, 死亡 35 人; 火灾事故 3 起, 死亡 38 人; 道路交通 38 起, 死亡 558 人; 铁路交通 1 起, 死亡 14 人; 渔业船舶 1 起, 死亡 12 人。

一次死亡 30 人以上的特别重大事故: 发生 7 起, 死亡 263 人, 其中: 煤矿企业发生 6 起, 死亡 233 人; 道路交通发生 1 起, 死亡 30 人。

另据公安部消防局统计显示, 2006 年我国共发生火灾 222,702 起, 死亡 1,517 人, 受伤 1,418 人。

■ 辽宁本溪一违法开采煤矿发生透水事故 7 人被困

(新华网 2007 年 1 月 11 日)

9 日晚 8 时许, 辽宁省本溪满族自治县崔井柱煤矿发生透水事故, 波及邻近的高嗣海煤矿, 造成后者 7 名矿工被困, 至今生死不明。

■ 深圳制衣厂发生大火 7 名女工死亡

(新浪网 2007 年 1 月 21 日)

2007 年 1 月 20 日上午 8 时 10 分许, 深圳市宝安区公明街道合水口社区亿兴模杯设备厂(家庭作坊式工厂)发生火灾, 着火面积约 300 平方米, 造成 7 人死亡, 均为女性。大火于上午 9 时 10 分扑灭。厂主徐新松(湖北籍)已被公安部门控制。

该事故为 8 年来深圳死亡最多的事故。据了解, 该厂设置在一幢六层私人住宅楼的二楼, 2006 年 11 月份开始进驻生产, 至今不足 3 个月, 而且该厂家并没有办理任何消防审核验收手续。火灾发生时, 有 15 名女工在现场, 除 3 名女工从楼梯逃出, 以及消防员从二楼卫生间和杂物房救出 5 名女工外, 其余 7 名女工均葬身火海。

据知情者反映, 亿兴制衣厂所在的楼层内全部被打通, 制衣间与仓库混于一处, 厂内到处都堆满了原料与成品, 平时工厂大门口就堆放大批做好的衣物。该厂大部分机器都是从其它制衣厂购买的老旧机器, 可能是机器短路引起了大火, 堆放在厂房各处的布料使得大火迅速蔓延, 而最靠近楼门口的那些成品也使得女工们逃生无路。灾后检查现场发现, 该厂的厂房是一个生产文胸的压碗车间, 堆积了大量制作文胸的海绵材料, 这是导致火势蔓延迅速的主要原因。

■ 广州一皮具厂发生大火 31 工人逃生 13 人受伤

(信息时报 2007 年 1 月 4 日)

元月 2 日晚 7 时 40 分许, 花都区狮岭镇联合村二队圣堡皮具厂突发火情, 火势从二楼迅速向三楼蔓延, 周边居民紧急疏散。截至晚上 9 时 30 分许大火被扑灭, 31 名工人在火场逃生, 13 名受伤者被送往医院。这栋 3 层楼的建筑一楼的档口已经封闭, 不过铁门基本完好, 二楼三楼已经烧成空架, 防盗窗被砸得粉碎, 白色的墙壁被浓烟熏得漆黑。

据该厂的工友透露, 皮具厂老板是重庆人, 姓杨, 起火是因二楼的工人操作不慎, 将烧红的烙铁接触胶水, 引燃旁边堆放布料所致。但也有工友表示, 起火是因加工拉链的机器长时间工作, 发热引燃旁边的材料。有关部门表示, 目前起火原因和事故损失正在调查中。

★！ 2007 年的第一场工友聚会！ ★

今天，你做了吗？
游艺站，做按摩。



义工培训？想必很多工友会说：我们都参加过……但这一次，可是快车的工友头一期义工培训。以前我们有过热热闹闹的中秋聚会，有过快车上的一组交流，这回，我们来一次更深入全面的学习和讨论……



愿望树——写下大家的愿望与祝福。



你一言，我一语，描绘心中的想法



高歌一曲，歌喉动听——工友们真是多才多艺！



美妙的笛声飞扬~~~~

5名穿白衣的女孩子
共同谱写“感恩的心”



开心地捧着奖品——
毛绒绒的小布偶~~~

怎样前来服务部呢？

公交车 19、52、64、69、181、206、217、275 路到下芳村站，往西走 50 米。
地铁 乘 2 号线到公园前站转乘 1 号线；乘 1 号线到芳村站下（A1 出口）
往芳村大道东方向走 800 米左右

