

2023年职业病危害防治工作计划及实施方案

职业病防治工作计划(优秀5篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

职业病危害防治工作计划及实施方案篇一

为贯彻执行国家有关职业病防治的法律、法规、政策和标准，加强对职业病防治工作的治理，提高职业病防治的水平，消除职业病危害，切实保障劳动者在劳动过程中的健康、安全及相关合法权益，促进公司经济发展。根据《中华人民共和国职业病防治法》的规定，结合本公司实际，根据“统筹安排、量力而行”的原则，分轻重缓急，以便集中力量及时解决严重影响职工健康、安全的问题，制定本计划。

一、按规定向职工提供符合防治职业病防护要求的设施和个人使用的职业病防护用品；积极采用新工艺，选用新设备，改善工况条件，杜绝“跑、冒、滴、漏”，实行清洁化生产，从源头控制职业病危害因素。

二、组织公司员工参加职业病卫生教育培训、学习活动，树立职业病防范意识。

三、作业场所与生活场所分开，作业场所不得住人，进入生产区域一律禁止吸烟，车间吸烟区要配备灭火装置。

四、有害作业和无害作业分开，高温作业与其他站位作业场所分开，夏天必须做好防暑降温工作。

五、安装维护好车间、仓库的通风装置，保持空气畅通；可

能突然泄漏大量有毒物品或者造成急性中毒的作业场所设置自动报警装置和事故通风设施。

六、仓库、生产车间调墨区按要求对化学物品定位放置，做到标示警示清晰，所有油墨、溶剂由专管人保管做好收发登记。

七、对生产办公现场每年不少于一次环境卫生检测，并向公司全体员工公布。

八、每年组织开展实施应急预案一次，并时时调整完善应急预案，确保其适效性。

九、定期组织存在职业危害病工种、岗位的员工参加体检，建立职业健康档案。

十、认真贯彻落实女职工特殊权益保护合同条款，维护女员工的合法权益，关心女职工的身体健康状况。

十一、做好新招人员和辞退人员进行体检，中途辞退人员健康体检必须到有相应资质的医疗机构作职业性健康体检，发现异常及时在卫生行政部门申报，及时救治上报。

职业病危害防治工作计划及实施方案篇二

白领们每天都要和电脑打交道，有的甚至超过8小时，长时间的电脑辐射会造成脸色暗黄、眼睛浮肿、黑眼圈等问题。除此之外，办公室里的打印机、微波炉等都是带有辐射的电器，长时间接触对于身体健康有一定的影响。

应对：每天一杯酸奶。酸奶含有各种益生菌、蛋白质、矿物质和多种维生素，可提升皮肤表皮的含水量，实现长效美白。其中富含的维生素b可有效抵御辐射伤害，减轻辐射损伤、抑制辐射后淋巴细胞数目下降，从而修复由于辐射而产生的皮

肤暗黄等问题。

二、电脑眼

白领用眼过度、近距离用眼，睫状肌不间断工作，可能导致睫状肌痉挛，从而出现眼胀，眼酸，记忆力、注意力下降，反射性头痛，严重时还可出现恶心、呕吐，临床上称之为“视疲劳”。

应对：大部分人喜欢使用润眼类眼药水，不舒服了就点一点，但眼药水使用过多也有副作用，不如来学学护眼小妙招。

任何舒服的坐姿或站姿，放松双肩，竖直背部。双手手臂与肩同高。右臂平伸，右手握拳，拇指向上竖起。左臂从关节处弯曲，左手大拇指指向鼻梁处。保持与颈部不动，双眼视线看右手大拇指，再移回到左手大拇指。练习10-20次后休息。

三、白骨颈

每个职场“白骨精”都有一根职场“白骨颈”？错误姿势及工作压力，让颈部肌肉间的筋膜渐渐黏附在周围的组织上，造成肌肉僵化，而僵化就是老化的开始，颈椎也因无法获得适当的支持而难以正常运作。

应对：每天做有氧、健身运动，最好平均各30分钟。有氧及健身运动能帮助维持心肺功能，锻炼大块肌肉群，拉伸并温和调整关节、肌肉、血管与五脏六腑。

四、鼠标手

每天重复打字和移动鼠标，因长期密集、反复和过度的活动，导致腕部或手指僵硬、麻痹、肿胀、疼痛、痉挛及无力感，就是患上了“腕管综合征”，即鼠标手。女性患上鼠标手的可能性是男性的5倍，电脑族一定要当心。

应对：远离鼠标手，连续使用电脑时间不要过长，保持正确的坐姿，最好使用腕垫来缓解疲劳。此外，每次使用鼠标1个小时后，做做手腕运动：平身双臂，握拳后以手臂为轴心，向内旋转拳头，连续保持转动的姿势15-20秒钟，然后反方向继续进行一次。

五、办公臀

臀部和腰腹部都是脂肪比较容易堆积的部位，久坐缺乏锻炼的人，脂肪的堆积速度要比经常运动的人快很多，更容易形成“办公臀”。不仅影响美观，还容易患肥胖症、代谢综合征、心脑血管疾病，还会引起腰椎、关节问题等。

应对：臀部脂肪很难减掉，严格控制糖的摄入，多喝水、多吃鱼，可以提高臀部皮肤的弹性。平时多爬爬楼梯，做做后踢腿，都能将臀部肌肉调动起来，沐浴前按摩臀部也可以促进血液循环，最重要还是帮助臀部肌肉放松，缓解紧绷感可以防止久坐臀部疼痛。

六、常熬夜

现如今，随着生活节奏的不断加快，生活压力的加大，熬夜加班是每个都市白领时常会遇到的问题。为了完成较大的工作量，白领们经常会熬夜加班。经常加班熬夜的人，不但身体会出现各种不适，也还会让我们的肌肤变得黯然失色。