

文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	1/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				
<h2>第一章 卫生</h2> <p>1-0 个人卫生 做好个人卫生的重要性是什么？ 怎样做好个人卫生？</p> <p>2-0 饮食卫生 a) 餐具、食具和盛放直接入口食品的容器的一般卫生处理方式。 b) 认真洗涤和消毒公用食具的重要性。</p> <p>3-0 传染病及预防 什么叫传染病？ 常见的传染病知多少？ 怎样预防传染病呢？</p> <p>4.0 几种常见传染病简介 A) 流行性感 a. 流行性感冒的病因及特点有哪些？ b. 怎样预防流行性感冒？ B) 病毒性肝炎？ a. 甲型病毒性肝炎的病因及特点有哪些？ b. 乙型病毒性肝炎的病因及特点有哪些？ c. 甲、乙型病毒性肝炎的临床诊断情况简介； d. 甲、乙型病毒性肝炎的感染途径简介； e. 病毒性肝炎的预防简介。 C) 痢疾 a. 痢疾病因及特点简介； b. 痢疾的预防措施简介； D) 霍乱 a. 霍乱的病因及特点简介； b. 霍乱的预防简介； E) 传染性急性结膜炎 a. 传染性急性结膜炎的病因及特点简介； b. 传染性急性结膜炎的预防；</p>					
编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民

文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	2/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				
<h2>第二章 火灾的扑救原则与方法</h2>					
1-0	<p>扑救火灾的一般原则</p> <p>A) 参加过培训，并具备内审员资格。</p> <p>B) 边报警,边扑救；</p> <p>C) 先控制，后灭火；</p> <p>D) 先救人，后救物；</p> <p>E) 防中毒，防窒息；</p> <p>F) 听指挥，莫惊慌。</p>				
2-0	<p>灭火的基本方法</p> <p>初起阶段：一般固体可燃物质着火燃烧后，在 3-5 分钟内，燃烧面积不大火焰不高，辐射热不强，烟和气体流动缓慢，燃烧速度不快。火灾处于初起阶段，是扑救的最好时机，只要发现及时，用很少的人力和消防器械就能把火扑灭。</p> <p>发展阶段：从灭火角度看，这是关键性阶段。在燃烧发展阶段内，必须投入相当的力量，采取正确的措施，来控制火势的发展，以便进一步加以扑灭。</p> <p>猛烈阶段：必须组织较多的灭火力量，经过较长时间，才能控制火势，扑灭火灾</p> <p>总的原则：必须抓紧时机，力争将火灾扑灭在初起阶段；迅速地作出正反应，积极主动地组织自救，合理使用灭火器、灭火剂和采取其他手段，使火势得到控制甚至被扑灭。</p>				
3-0	<p>电气火灾扑救方法：</p> <p>A) 电气设备发生火灾时，为了防止触电事故，一般都在切断电源后才进行扑救。</p> <p>B) 如果要切断整个车间或整个建筑物的电源时，可在变电所、配电室断开开关。在自动空气开关或油路器等没有断开前，不能随便拉隔离开关，以免产生电弧发生危险。</p> <p>C) 发生火灾后，用闸刀开关切断电源时，由于闸刀开关在发生火灾时受潮或烟熏，其绝缘程度会降低，切断电源时，最好用绝缘的工具操作。</p>				

编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	3/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				

- D) 切断用磁力起动器控制的电动机时，应先用接钮开关停电，然后再断开闸刀开关，防止带负荷操作产生电弧伤人。
- E) 在动力配电盘上，只用作隔离电源而不用作切断负荷电流的闸刀开关或瓷插式熔断器，叫总开关或电源开关。切断电源时，应先用电动机的控制开关切断电动机回路的负荷电流，停止各个电动机的运转，然后再用总开关切断配电盘的总电源。
- F) 当进入建筑物内，用各种电气开关切断电源已经比较困难，或者已经不可能时，可以在上一级变电所切断电源。这样会影响较大范围供电时，或处于生活居住区的杆上变电台供电时，有时需要采取剪断电气线路方法来切断电源。如需剪断对地电压在 250 伏以下的线路时可穿戴绝缘靴和绝缘手套，用断电剪将电线剪断。切断电源的地点要选择适当，剪断的位置应在电源方面即来电方向的支持物附近，防止导线剪断掉落在地上造成接地短路触电伤人。对三相线路的非同相电线应在不同部位剪断。在剪断扭缠在一起的合股线时，要防止两股以上合剪，否则造成短路事故。
- G) 如果需要切断变压器的电源时，可以用电工专用的绝缘杆捅跌开式熔断器的鸭咀熔丝管就会跌落下来，达到断电的目的。
- H) 电容器和电缆在切断电源后，仍可能有残余电压，因此，即使可以确定电容器或缆已经切断电源，但是为了安全起见，仍不能直接接触或搬运电缆和电容器，以防发生事故。电源切断后，扑救方法与一般火灾扑救相同。

编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	4/14	生效日期	2005/06/01		

标题	职业健康安全培训工作指引
----	--------------

### 第三章：火灾中自救方法

#### 1-0 自救的基本方法

1. 火初起时，除立即报警、积极扑救外，应设法疏散物资，尤其是贵重物资和易燃易爆物品。但当火势猛烈，确已无法抢救时，则不得再犹豫，应迅速离开火场，免遭围困和伤亡。

#### 2. 逃生方法

##### 关门

逃离后要随手关门，（前提是房间内无其他人时），这样可控制火势的发展，延长逃生的允许时间。

##### 爬行

当夜间你查觉有烟时，要翻身下床，朝门口爬去。即使站起来受得了，也应极力避免。因为 1.5 米以上的空气里，早已含有大量的一氧化碳，千万不要站立开门。

##### 利用防毒面具或湿毛巾

烟对生命的危害比火更大。

自制救生绳索，不到万不得已，切勿跳楼。如果受到火势直接威胁，必须立即脱离时，可以利用绳子拴在室内的重物、桌子腿、牢固的窗等到可以承重的地方，将人吊下或慢慢自行滑下，下落时可戴手套，如无手套用衣服毛巾等代替，以防绳索将手勒伤。如无绳索，可将窗帘、床单等撕成条做成绳子用。下滑时，一是要保证绳索可以承受你的体重，二是如果下到下面的某个楼层即可脱险，则不必要到达地面，可在下面某个未起火的楼层将玻璃踢破进入。如果不跳楼即死，则在跳楼前先挑选一些富有弹性的东西丢下，如弹簧床垫、沙发棉被等，跳下时双手抱枕部，屈膝团身跳下；如果下面有救生气垫，则要四肢伸展，面朝天平躺对准垫上的标志跳下。

利用自然条件，但不要乘坐电梯。

在疏散楼梯奔跑起来时不要相互推撞。

如果下楼楼梯已烧塌，可上行至天面、楼顶拖延时间，等待救生时机。

编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	5/14	生效日期	2005/06/01		

标题	职业健康安全培训工作指引				
2-0	<p>人身着火的扑救方法  <u>千万不能奔跑</u>。            最重要的是先设法把衣、帽脱掉；            如果来不及脱衣服，也可卧倒在地上打滚。            倘若有其他人在场，可用湿麻袋、毯子等把身上着火的人包裹起来，就能使火扑灭；或者向着火人身上浇水，或者帮助将烧着的衣服撕下。但是，切不可用灭火器直接向着火人身上喷射。因为，多数灭火器内所装的药剂会引起烧伤者的创口产生感染。            如果身上火势较大，来不及脱衣服，旁边又没有其他人协助灭火，则可以跳入附近池塘、小河等水中去把身上的火熄灭。虽然这样做可能对后来的烧伤治疗不利，但是，至少可以减轻烧伤程度和面积。</p>				
编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	

页数	6/14	生效日期	2005/06/01		
----	------	------	------------	--	--

标题	职业健康安全培训工作指引				
----	--------------	--	--	--	--

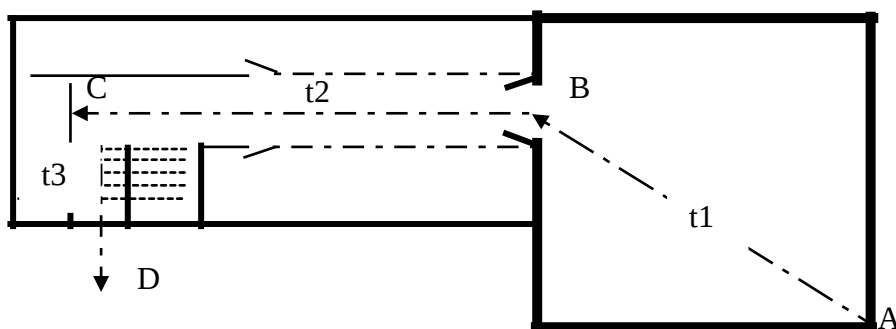
### 第四章 安全疏散

安全疏散定义：

安全疏散允许时间：

安全疏散时间理论计算：

安全疏散距离  
安全疏散出口。



编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
----	-----	----	-----	----	-----

文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	7/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				
<h2>第五章 电气安全</h2>					
1-0	<p>电气事故包括： 人身触电、设备烧毁、电气引起的火灾和爆炸、产品质量以及电击引起的第二次人身事故等。。</p>				
2-0	<p>电对人体的伤害 电对人体的伤害有电击和电伤两种情况。</p>				
3-0	<p>预防触及意外带电体的措施简介</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保护接地</li> <li>2. 保护接零</li> <li>3. 保护接零</li> </ol>				
4-0	<p>安全低电压</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安全电压的值主要决定于人身允许通过的电流和人体电阻。安全低电压标准国内外的规定不一致。我国的安全电压为 42 伏、36 伏、24 伏、12 伏、6 伏。</li> <li>2. 安全低电压的使用范围。</li> <li>3. 采用安全低电压应注意事项：预防触及带电体的措施；间距。</li> </ol>				

编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	8/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				
<h2>第六章 机械安全</h2>					
1-0	<p><b>机械危害</b></p> <p>A) 机械危险简介：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 静止的危险：</li> <li>2. 直线运动的危险：</li> <li>3. 旋转运动的危险：</li> <li>4. 振动部件夹住的危险：</li> <li>5. 飞出物击伤的危险：</li> </ol> <p>B) 危险性大的机械设备简介</p> <p>C) 机械伤害的形式</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 咬入和挤压：</li> <li>2. 碰撞和撞击：</li> <li>3. 夹断：</li> <li>4. 剪切：</li> <li>5. 割伤和擦伤：</li> <li>6. 卡住或缠住：</li> </ol>				
2-0	<p><b>机械事故原因：</b>凡是由机械造成的事故都叫机械事故。机械事故有以下特征：</p> <p>A) 人与机械接触并有相对运动；</p> <p>B) 人与机械接触有力的作用并作用于人的力超过所能承受的限度机械事故的原因可分为直接原因和间接原因。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直接原因： <ol style="list-style-type: none"> <li>a) 机械和作业场所的不安全状态</li> <li>b) 人的不安全行为</li> </ol> </li> <li>2. 间接原因 <ol style="list-style-type: none"> <li>a) 技术原因：</li> <li>b) 教育原因</li> <li>c) 管理原因</li> </ol> </li> </ol>				

编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	9/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				

d) 作业人员生理与心理方面的原因：

- 3-0 机械作业安全要求
  - 1. 机床安全要求：
  - 2. 操作安全要求
  - 3. 作业环境要求：
- 4-0 压力加工安全操作要求

编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	10/14	生效日期	2005/06/01		

标题	职业健康安全培训工作指引				
<p><b>第七章 防火防爆</b></p> <p>1-0 燃烧的条件            燃烧是一种同时伴有放热效应、发光效应的激烈的氧化反应。燃烧必须同时具备下列三个条件。            1. 可燃物            2. 氧化剂（助燃物）            3. 点火源（着火源）</p> <p>2-0 燃烧类型            燃烧可分为闪燃、自燃、点燃几种类型，每种类型的燃烧都有其特点。            1. 闪燃与闪点：            2. 自燃和自燃点：            3. 点燃与燃点</p> <p>3-0 可燃物质引起爆炸的条件简介</p> <p>4-0 爆炸浓度极限简介</p> <p>5-0 防止火灾、爆炸发生的基本对策简介</p> <p>6-0 控制火灾爆炸的蔓延对策简介            1. 造成火灾爆炸蔓延的因素，造成火灾爆炸蔓延的因素：                <u>热传播</u>                <u>热传导</u>                <u>热辐射</u>                <u>热对流</u>            2. 风对火灾爆炸蔓延的影响            3. 控制火灾爆炸的蔓延</p> <p>7-0 预防火灾发生的基本措施简介            火灾的预防措施:即排除火灾、爆炸事故的物质条件（包括可燃物与氧化剂）,尽可能清除一切点火源（能量条件）            1. 排除发生火灾、爆炸事故的物质条件。</p>					
编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	11/14	生效日期	2005/06/01		

标题	职业健康安全培训工作指引				
8-0	<p>2. 尽可能清除一切点火源。常见的点火源可分四大类</p> <p>A) 机械火源： B) 热火源： C) 电火源： D) 化学火源：</p> <p>3. 按各种火源引起火、爆事故发生频率大小加以介绍</p> <p>A)消除电气设备火花 B)电气设备发生危险温度的原因 C) 电火花种类</p> <p>4. 防止撞击火花和摩擦发热。</p> <p>5. 严防明火</p> <p>6. 防止自燃 工业上常见的受热自燃引起的火灾类型有：</p> <p>A) 明火加热。 B) 摩擦热。 C) 化学反应热。 D) 绝热压缩。</p> <p>8-0 灭火方法简介：</p> <p>1. 灭火的基本原理和基本方法</p> <p>A) 隔离： B) 窒息： C) 冷却。</p> <p>2. 常用灭火剂的适用性 灭火剂的种类很多，但常用的不过十几种，现简述如下：</p> <p>A) 水 B) 水蒸气</p>				
编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	12/14	生效日期	2005/06/01		

标题	职业健康安全培训指引
----	------------

- C) 化学泡沫：
  - D) 空气机械泡沫：
  - E) 二氧化碳和其它惰性气体：
  - F) 其它不燃烧也不助燃的惰性气体；
3. 常用灭火剂的适用性：
- 忌用灭火剂。不同的物质所发生的火灾需要使用相应的灭火剂，前面已经讲到了常用灭火剂的适用筒，下面要特别强调一下忌用的灭火剂：
- A) 乙烯，乙炔忌用四氯化碳灭火剂。
  - B) 金属如：钾、钠、钙、镁、铝、钛、锂等忌用水、泡沫、酸碱、四氯化碳灭火剂。其中镁还忌用砂。
  - C) 电石、发烟硫酸、过氧化钠（钾）、过氧化钡、无水氯化铝、五氧化二磷等忌用水、泡沫、酸碱等灭火剂。电石还忌用四氯化碳灭火剂。

灭火剂种类	灭火种类				
	木材等一般火灾	可燃液体火灾		带电设备火灾	金属火灾
		非水溶性	水溶性		
直流水	○	X	X	X	X
二氧化碳	○	○	X	X	X
7150 灭火剂	X	X	X	X	○
卤代烷如“1211”	△	○	○	○	X
二氧化碳、氮气	△	○	○	○	X
钠盐、钾盐 Monnex 干粉	△	○	○	○	X
碳酸盐干粉	○	○	○	○	X
金属火灾用干粉	X	X	X	X	○

注：○—适用；△—一般不用；X—不适用

编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
----	-----	----	-----	----	-----

文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	13/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				

4. 常用灭火器类型及性能

灭火器类型	泡沫灭火器	二氧化碳灭火器	四氯化碳灭火器	干粉灭火器	“1211”灭火器
规格	10L 56-130L	2kg 以下 2-3kg 5- 7kg	2kg 以下 2-3kg 5- 8kg	8kg 50kg	1kg 2kg 3kg
药剂	筒内装有碳酸氢钠、发泡剂和硫酸铝溶液	瓶内装有压缩成液体的二氧化碳	瓶内装有四氯化碳液体并加有一定压力	钢筒内装有钾盐干粉，并备有盛装压缩气体的小钢瓶	钢筒内充装二氟二氯一溴甲烷，并充填压缩空气
用途	扑救固体物质或其他易燃物体火灾。不能扑救忌水和带电设备火灾	扑救电气、精密仪器、油类和酸类火灾。不能扑救钾、钠、镁、铝等物质火灾	扑救电气设备火灾。不能扑救钾、钠、镁、乙炔、二硫化碳等物质火灾	扑救石油、石油产品、油漆、有机熔剂、天然气设备火灾	扑救油类、电气设备、化工化纤原料等初起火灾
效能	10L 喷射时间 60 秒，射程 8m，60L 喷射 170 秒。射程 13.5m	接近着火地点，保持 3m 远	3kg 喷射时间 30 秒，射程 7m	8kg 喷射时间 4-18 秒，射程 4.5m	1kg 喷射时间 6-8 秒，射程 2-3m
使用方法	倒过来稍加摇动或打开开关，药剂即可喷出	一手拿着喇叭筒对着火源，另一手打开开关即可喷出	只要打开开关，液体就可喷出	提起圈环，干粉即可喷出	拔下横销，用力压下压把即可喷出
保养和检查	1. 放在使用方便的地方。2. 注意使用期限。3. 防止喷嘴堵塞。4. 冬季防冻，夏季	每月测量一次，当小于原重时，应充气	检查压力，小于额定压力时应充气	置于干燥通风处，防潮勿晒。每年检查一次干粉是否受潮。小钢瓶内气	置于干燥处，勿碰撞，每年检查一次重量

	防晒。5。一年一检查，泡沫低于4倍时应换药。			压每半年检查一次，若重量减少应充气	
编制	李其林	审核	涂善坤	审批	白建民
文件编号	SS-EHS-007	版本	A	受控状态	
页数	14/14	生效日期	2005/06/01		
标题	职业健康安全培训工作指引				

## 第八章 噪音的危害与防护

- 1-0 噪音的定义简介
- 2-0 工业噪音允许标准简介
- 3-0 控制噪音产生的途径
- 4-0 噪音的防护措施简介
  - 1. 建筑布局预防噪音的产生；
  - 2. 使用吸声材料减少噪音的产生；
  - 3. 采用隔音装置；
  - 4. 使用消声器；
  - 5. 隔振；
  - 6. 阻尼；
  - 7. 个人防护。

编制

李其林

审核

涂善坤

审批

白建民