

# 百姓茶座

## 注重“心理防暑”

尹希东

随着夏天的到来,高温、闷热、潮湿等因素,容易导致人的情绪发生变化。据心理学专家介绍,当气温超过35摄氏度、日照超过12小时、湿度高于80%时,人体下丘脑的情绪调节中枢就会受到很大影响,一些人会出现诸如焦虑、急躁、心律失常、血压升高等异常心理现象,即称之为“心理中暑”“情绪中暑”。这无疑给岗位上的安全生产工作构成潜在威胁。

此时,作为企业管理者更应采取有效措施,及时把控好员工的心理、生理、情绪变化,及时深入到基层一线班组,多与员工交流、谈心,了解员工的思想状况,把心理情绪疏导,疏导情绪、释放情绪、化解矛盾、平衡心态,使其保持乐观心态。一到三伏,人的消化功能下降,不思饮食,夏日的饮食调节与心理、情绪关系甚为密切。要依据夏季饮食特点,调节好员工的一日三餐,比如多做些清淡、爽口的食品等。此外要抓好员工公寓、浴室、更衣房等卫生管理服务,为员工创造清凉温馨舒适的工作休息环境。有针对性地开展保健知识抢答、趣味小活动等丰富多彩的文体活动,让员工增强自我调节、科学作息等意识,在寓教于乐的氛

## 只送清凉还不够

初卫平

眼下正值高温酷暑,各单位工会给一线员工送去西瓜、饮料等降温物品,得到了广大员工的交口称赞。

高温天气给员工送清凉,是工会组织在夏季关怀员工的有效之举,但以笔者看来,企业在为员工送去清凉的同时,也应大力普及高温保护、中暑急救等职业健康知识。比如,在高温天气下如何预防中暑,中暑之后如何急救等知识。员工掌握防暑降温知识,才能在工作中更好地自我保护,以健康的体魄和良好的心情,安心投入工作中。

同时,基层单位和工会组织还应紧密结合生产实际,合理调整员工的工作时间,尽量减少员工高温时段室外作业时间。机关和后勤人员应深入生产一线,及时检查生产岗位人员配备情况、员工宿舍的空调运转情况。员工食堂在高温天气下应多做一些清淡、解暑的饭菜。通过改善生产一线的生活条件,保障员工饭菜吃得香、睡得甜、工作有劲头。

# 夏季施工 防暑小妙招

夏季高温炎热,这样的高温天气下,在施工现场上作业,可能会有中暑风险。那么如何保障安全生产,怎样避暑,保证员工身体健康呢?向大家介绍一些施工防暑小妙招。

### ○喷淋装置:

很多人都知道施工现场有喷淋装置。其实喷淋装置不只可以防止扬尘,还可以降低温度。站在喷淋的水旁边,可以感受到凉爽的空气。施工场地温度较高时,可以将喷淋装置打开。

### ○专门冲洗的水龙头和水管:

施工现场可以多接几个水龙头或者水管,方便员工随时冲洗身体和面部。凉水在夏天不可或缺,干活的过程中如果大量出汗,可以在水龙头下用清水洗脸,然后冲洗胳膊,这样可以在一定程度上降温。接水管也方便冲洗身上,可以快速消暑降温。

### ○变更施工时间:

现场施工可以避开一天中最热的时候进行作业。一天中最热的时候是上午11时到下午2时。现场可以从早上6时施工至10时,然后午休。下午2时再施工到下午6时。合理安排施工时间对于施工进度和人员健康都至关重要。

### ○防暑着装:

夏天穿短袖,胳膊暴露在外暴晒会不舒服。可以佩戴冰袖,既能防晒,又不会太热。冰袖的材质不会太闷,夏季也可佩戴。现场多准备遮阳伞,下雨时可以挡雨,有太阳时也可以防晒。是防暑的良好选择。

### ○消暑食品:

午间时分,可以在施工现场给员工分发西瓜、绿豆汤、冰凉粉等富含营养又解暑的食品。员工在工作间隙吃完再干活,消暑止渴又能缓解疲劳。

### ○防暑药品:

为了预防中暑,施工现场应常备解暑药,如果员工感到高温难耐,可以口服一些解暑药。应该时常警示员工,安全第一,若觉高温难耐,一定要尽早服用解暑药。并且,解暑药不止办公室里,现场也要放置,方便员工遇到紧急情况可以快速找到药品。

### ○EAP趣味小课堂:

为缓解因高温炎热带来的焦躁情绪,在休息时段,各公司可以安排专人向员工讲解EAP小知识,并进行趣味有奖互动,有效预防员工情绪中暑。(刘蕙宁整理)

# 夏日消暑有“凉”方

编者按:夏日炎炎,酷热难耐。一线员工坚守岗位,战高温、斗酷暑,保证安全生产和项目建设有序进行。为保障员工高温作业下的身心健康,各企业为一线员工送去清凉与关爱,本期分享各企业防暑降温工作的经验做法。

巡检回来,把油品样桶递给同事后,中原油田文卫采油厂卫8号站站长黄亮走到带有风扇的“过渡”休息室。拧开装有淡盐水的水杯喝了几口,稍做休息后,他才走进带有空调的值班房,填写巡检报表

## 常态化防暑“加餐”

姚青敏

“骑电动三轮巡检就是节省时间。”6月27日早上9点,中原油田文卫采油厂卫8号站站长黄亮,结束了山东河南两省交界处48口油水井的巡检工作,从电动三轮车上取下水井样桶递给站岗的同事小梅,“马上通知化验室的同事取样。”

入夏以来,豫东北地区很快开启了35摄氏度以上高温“炙烤”模式,中原油田多措并举,做好防暑降温工作。为减少一线员工高温下在室外工作时间,文卫采油厂为一线107个班组配备了电动三轮。黄亮这次骑电动车单趟巡检,比以前徒步巡检节省了近一小时。

一身红工衣、头戴安全帽、面戴只露眼鼻的遮阳面罩,全副武装的黄亮此时后背已湿透。把油品样桶递给同事后,他走到带有风扇的“过渡”休息室——为防止夏季室内外温差太大、人脑部血管迅速收缩引起供血不足而建立的“过渡”房间。拧开装有淡盐水的水杯喝了几口,稍做休息后,他才走进带有空调的值班房,填写巡检报表。

“绿豆粥和西瓜来了!”上午10点,站门口停下一辆特制中巴,车前半部分装有十几个盛满绿豆粥的10升保温桶,十几个西瓜。车的后半部分是装有油品样桶的特

制收纳箱。把三个油品样桶放到车上,再把一个西瓜和一桶绿豆粥从车上拎下,黄亮和同事小梅一人喝了一碗绿豆粥,把西瓜放在空调的冷风口处,作为下午的加餐水果。近两年,每到夏季,该厂工会把以往阶段性送清凉,调整为高温天气每日必送,定时加餐防暑。

防暑降温用品套餐是夏季每一名在岗员工的必备用品,清凉油、防晒霜、藿香正气水、人丹等,外用内服双重保健。大家放在随身携带的急救包中,包的侧兜备注有每名员工的健康状况表,血型、基础血压、有无病史等一应俱全。此外,全员均已通过急救培训,无论谁在岗身体突发状况,同事彼此之间都可开展有针对性的急救,为生命赢得宝贵的时间。

随着油田信息化进程的推进,采油管理区信息化监控室已实现卫8号站48口油水井生产信息全覆盖。员工现场巡检由以前的一天四次,调整为目前的一天两次,缩短了高温天气员工在室外工作的时间。

“黄站长,给站里一些我刚采摘的金银花。”附近的村民孙卫国,拎着一袋子新鲜的金银花,在站门口喊道。3年前,孙卫国在油地共建小组的帮助下,在复耕的一亩田里种上了金银花。每到采摘的夏季,他都会给卫8号站送一些。和谐的油地情谊,也为酷热的夏季,带来了丝丝凉意。

科威特的阳光很强烈,华北石油工程五普钻井分公司SP279钻井队给每名员工都发放防晒面罩、墨镜等劳保用品。上班期间,员工们都把自己裹得很严实,不然就会晒伤皮肤

## 在科威特过夏天

王军

一进入6月,科威特就像火炉一样,又干又燥。

早上8点,前日的余热尚未散尽,又一轮艳阳爬上了天空。远远的路边,骆驼被晒得吐出了舌头。

华北石油工程五普钻井分公司SP279钻井队在科威特北部油区施工。放眼望去,是一望无际的沙漠戈壁。员工从野营房出来,不到10分钟全身就湿透了,脸上是火辣辣的灼热感。再过10分钟,湿透的工衣就被热浪烘干。

“天气热,多喝水,身上带着防暑降温药,防止中暑。”

每天中午12点,井队安全员就在交接班上重复这句话。

这里是热带沙漠气候。从5月开始,最高气温从50摄氏度持续升高到60摄氏度。因工作节奏快,为避免中暑,每人平均每天喝下去10公斤水。

喝这么多水,身上却看不到一点汗。干热的工作服贴在身上,施工现场到处如同熔炉般灼烫,考验着每一个人的耐受力。

除了多喝水,他们在其他方面也想了不少对策。

在国内,钻井队一般都是早晚8点前交接班。在科威特,他们采用当地通行的做法,中午12点倒班,避免白天长时间暴露在高温中。

钻井队与生活服务方沟通后,员工的饮食中增加了清淡的蔬菜。国内最流行的解暑食品绿豆汤,在这里也派上了用场。清凉油、风油精、人丹、藿香正气

水这些防暑降温用品及药品,每人都有一份。井队里那些皮肤黝黑的外籍员工,多来自南亚,对这些中国产的防暑降温药品情有独钟。常常会多要一点,休假带走,给家人用。

科威特的阳光很强烈,所以钻井队给每名员工都发放防晒面罩、墨镜等劳保用品。上班期间,员工们都把自己裹得很严实,不然就会晒伤皮肤。

平台经理张继格整日在现场工作,有时一忙起来,常把防护用品放在办公室里。他白皙的脸被晒脱皮,变得黝黑。

去年6月下旬,他去科威特政府部门办理相关手续时,当地工作人员拿着护照与他对比很久,认为相似但不是同一人。和他一起去的同事解释了20多分钟,费了很大劲才让工作人员相信了他。

“我现在需要证明‘我就是我’。”张继格调侃。



►荷香伴我巡井路 杜宗军摄



▲6月21日,中原油田濮东采油厂庆祖采油管理区及项目部工会为员工送去西瓜、雪糕、绿茶等消暑用品。

赵奕松 李建军 文

经纬公司中原测控公司为一线员工配备了西瓜、冰块、雪糕、绿茶、冰糖、榨菜、藿香正气水、遮阳伞等物品,被员工称为“消暑八宝”

## “消暑八宝”

李芳

“操作室内有空调,井场施工有‘消暑八宝’,这个酷暑不惧高温。”6月25日,在卫305-3测1井射孔施工现场,经纬公司中原测控ZYCJ416队井口操作工张志鹏手拿降温冰块,高兴地说。

进入6月份,河南濮阳连续十多天的气温高达39摄氏度,地表温度已飙升至50摄氏度以上,井场施工人员暴露在烈日下,工衣干了又湿。为此,中原测控公司为一线员工配备了西瓜、冰块、雪糕、绿茶、冰糖、榨菜、藿香正气水、遮阳伞等物品,被员工称为“消暑八宝”。

“井场上热得发烫,矿泉水都是热的,有了冰块,不但能让身体降温,也能让饮用水降温。”张志鹏一边擦汗一边说。

为了把防暑工作做实、做到员工心坎上,入夏之前,中原测控公司通过座谈、专访等形式对防暑降温物品的种类进行调

研。一线员工反映,高温下野外施工出汗多,体内的钾、钠等微量元素流失快,易疲惫。该公司针对这些情况,在常规降温物品的基础上,增加了冰块、雪糕、绿茶、榨菜等物品,配发了保温箱,让高温下施工的工友能够及时降温、及时补充身体所需。

中原测控公司所承担的测井射孔施工作业,又被称为“车轮子上的施工队伍”,1个小队1套施工车辆,哪里有施工,车辆就开到哪里。施工所需的测井仪、施工工具、操作室都在车上。该公司提前对90台施工车辆的车载空调进行全面检修,确保高温天气空调运转正常,制冷效果良好。地面、井口作业结束后,员工可以在车上的空调室休息,缓解暑热。

“近期工作量大,有时一天要连转3个井场完成射孔施工任务,‘防暑八宝’守护了我们的身体健康。”张志鹏晒得黝黑的脸上露出笑容。

每天早上8点,浙江湖州石油食堂就把温度适宜的凉茶放进保温桶,供员工自取,菊花茶、绿茶……根据员工需求变化品种

## 舌尖上的清凉

徐婕

“这么热的天气,喝上一杯冰冰爽爽的百合汤,清热消暑,真是太赞了!”在浙江湖州石油公司食堂里,员工小张喝了满满一碗冰镇百合汤,忍不住夸赞道。

6月底开始,湖州以晴热天气为主,热浪滚滚。高温天气,不但让人没有胃口,心情也特别容易烦躁,影响工作。民以食为天,为了更好地应对高温“烤”验,让员工以更好状态开展工作,湖州石油食堂研制各种消暑“良方”,帮助员工轻松度夏。

普光气田EAP活动结合气候、现场工作不断调整,通过讲授心静自然凉等EAP课程,引导员工及时打开“心理空调”,积极调整心态,避免情绪烦躁

## 降温有“心”招

王东玲

“持续做好检修施工人员EAP服务,结合高温天气开展送清凉活动,与9名施工人员就运动与心情调节进行交流,个体服务1人,心理话题交流2人。下午在服务点接受咨询,晚上进行驻地服务。”

打开中原油田普光分公司党政办公室主任刘凡的工作日志,上面满满记录着普光气田EAP工作的活动轨迹。

普光气田位于四川省达州市,6月进入酷暑天气。工作任务重、气候炎热容易让人“上火”,为此,刘凡早早开始部署,提前将EAP活动这套“解暑神器”送到现场。

EAP活动结合气候、现场工作不断调整,通过讲授心静自然凉等EAP课程,引导员工及时打开“心理空调”,积极调整心态,避免情绪烦躁,引导员工注重心理防

每天早上8点,食堂就把温度适宜的凉茶放进保温桶,供员工自取,菊花茶、绿茶……根据员工需求变化品种。中午,食堂会准备各种消暑饮品,绿豆汤、银耳羹……既美味又消暑,还能及时补充水分,深受员工欢迎。此外,高温天气,食堂对菜单进行了一定的调整,确保每餐都有一两种清热消暑的食物,让员工吃饱吃好的同时更能抵抗酷暑,苦瓜酿肉、丝瓜蛋汤等消暑菜肴也成了员工餐桌上的常客。“我们多做一些清热解暑又营养的食物,大家吃得高兴、健康,我们也觉得开心。”食堂张阿姨介绍。

普光气田EAP活动结合气候、现场工作不断调整,通过讲授心静自然凉等EAP课程,引导员工及时打开“心理空调”,积极调整心态,避免情绪烦躁。刘凡从钉钉讲座群后台查看每期健康培训、EAP心理降温小技巧视频的互动情况。他更关注留言员工的需求,为查找下一步针对性解决问题的方向,引导员工以更加积极健康的理念面对工作和生活。

“3人在连续复查和指导下血压恢复正常,7人持续跟踪回访,血压都有所改善,5人因高温心情烦躁,经过心理辅导已经恢复稳定情绪。”跟踪观察活动效果,是刘凡每天的“作业”。跟EAP团队的老师进行沟通,消除一个个痛点,让健康的身心成为员工共同追求的目标。