

雾霾天气危害健康 环卫工人如何进行自我防护？

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1df28ebf2e83554d6eb4239f223473bb.html>

范文网，为你加油喝彩！

连日来，雾霾天气笼罩了京津冀大部分地区，由于雾霾天气交通行驶能见度降低，对人体健康产生危害。但是，对于不得不长时间在雾霾中坚守岗位的环卫工人来说，这不仅增加了安全风险，也给工作带来了一定的困难。

那么，面对雾霾天气危害环卫工人如何进行自我防护林志玲人体呢?

一、按规定作业，小心谨慎，不急不躁

雾天上路时要小心谨慎，务必穿上反光作业服;作业时要注意躲避过往车辆，尽量以人行道保洁为主，避免在主干道上清扫保洁，如必须在主干道上清扫保洁时，应设立警示标志，不逆向作业，以确保人身安全。板栗的好处同时，环卫作业人员要积极调整心态，工作再忙，也不抢时、不急躁，时刻要绷紧安全弦。

二、宜清淡多吃蔬菜

雾霾天气的饮食宜选择易消化且富含维生素的食物，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、橙子、百合、黑木耳、猪血等具有滋阴润肺功效的食物。

三、勤喝水、少熬夜

喝水可以让分泌型免疫球蛋白A和粘液纤毛更加强壮，首先要多述职述廉报告2021最新完整版喝水，再就是要注意休息，不能让身体抵抗力因为熬夜、紧张等因素而下降。

四、眼睛不适、干涩需滴眼药水

雾霾天气里容易导致眼睛不适，若感觉眼睛刺痛、发胀、有异物感，可到药苏州科技大学是211吗店购买人工泪液滴入眼内，缓解不适。如果症状较严重，可使用氧氟沙星等有消炎沈阳建筑大学排名作用的眼药水。

<https://www.nc005.com/>在这里提醒广大司机朋友们注意，看到正在作业的环卫工人时，请主动减速避让，以确保环卫工人的人身安全。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发