**《中国公民健康素养66条》**

**--健康素养促进行动**

一、基本知识和理念

1. **健康**不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，**健康的生活方式**能够维护和促进自身健康。

3. 环境与健康息息相关，**保护环境，促进健康**。

4. **无偿献血，助人利己**。

5. 每个人都应当**关爱、帮助、不歧视病残人员**。

6. 定期进行**健康体检**。

7． 成年人的**正常**血压为收缩压≥90mmHg且＜140 mmHg，舒张压≥60mmHg且＜90 mmHg；腋下体温36℃～37℃；平静呼吸16～20次/分；心率60～100次/分。

8. **接种疫苗**是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应按照免疫规划程序接种疫苗。

9. 在流感流行季节前**接种流感疫苗**可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。

10. **艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播**，日常生活和工作接触不会传播。

11. **肺结核**主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播；出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。

12. 坚持**规范治疗**，绝大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核病。

13. 在**血吸虫病**流行区，应尽量避免接触疫水；接触疫水后，应及时进行检查或接受预防性治疗。

14. **家养犬、猫**应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白（或血清）和狂犬病疫苗。

15. **蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂**等会传播疾病。

16. 发现**病死禽畜**要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用国家保护的野生动物。

17. 关注**血压变化**，控制高血压危险因素，高血压患者要学会疾病自我管理。在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg，可诊断为高血压。

18．关注**血糖变化**，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应加强自我管理。

19. 积极参加**癌症筛查**，及早发现癌症和癌前病变。

20. 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，**正确认识抑郁症和焦虑症**。

21. 关爱**老年人**，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22．选择安全、高效的**避孕措施**，减少人工流产，关爱妇女生殖健康。

23. 保健食品不是药品，正确选用**保健食品**。

24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，**避免职业伤害**。

25. 从事有毒有害工种的劳动者享有**职业保护**的权利。

二、健康生活方式与行为

26. **健康生活方式**主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

27. **保持正常体重**，避免超重与肥胖。

28. **膳食应以谷类为主**，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

29. 提倡每天**食用奶类、豆类及其制品**。

30. **膳食要清淡**，要少油少盐，食用合格碘盐。

31. 讲究**饮水卫生**，每天适量饮水。

32. **生、熟食品要分开存放和加工**，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。

33．成年人每日应进行6～10千步当量的**身体活动**，动则有益，贵在坚持。身体活动指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动。进行身体活动时，心跳、呼吸加快，循环血量增加，代谢和产热加速，这些反应是产生健康效益的生理基础。

34. **吸烟和二手烟**暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

35. **“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”**不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。

36. 任何年龄**戒烟**均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

37. **少饮酒，不酗酒**，戒酒需要医学专业指导。

38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等**成瘾性药物**，预防药物依赖。

39. **拒绝毒品**。

40. **劳逸结合**，每天保证7～8小时睡眠。

41. 应该重视和维护**心理健康**，遇到心理问题时应主动寻求帮助。

42. **勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口**，不共用毛巾和洗漱用品。

43. 根据天气变化和空气质量，适时**开窗通风**，保持室内空气流通。

44. **不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻**。

45. 农村使用**卫生厕所**，管理好人畜粪便。

46. **科学就医**，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

47. **合理用药**，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。

48. 戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，**减少道路交通伤害**。

49. **加强看护**，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

50. **冬季**取暖注意通风，谨防煤气中毒。

51. 主动接受**婚前和孕前保健**，孕期应至少接受5次产前检查并住院分娩。

52. 孩子出生后应尽早开始**母乳喂养**，满6个月时合理添加辅食。

53. 通过**亲子交流**、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。

54. **青少年**处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。

三、基本技能

55. 关注**健康信息**，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

56. 能**看懂**食品、药品、保健品的标签和说明书。

57. 会识别常见的**危险标识**，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | http://wsj.cyzq.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2011/01/20110129165739010.jpg |  | http://wsj.cyzq.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2011/01/20110129165738005.jpg |  | http://wsj.cyzq.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2011/01/20110129165738006.jpg |  | http://wsj.cyzq.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2011/01/20110129165738007.jpg |  | http://wsj.cyzq.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2011/01/20110129165739008.jpg |  | http://wsj.cyzq.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2011/01/20110129165739009.jpg |

高压 易燃 易爆 剧毒 放射 生物安全

58. 会**测量**脉搏和腋下体温。

59. 会**正确使用**安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

60. 妥善**存放**和正确**使用**农药等有毒物品，谨防儿童接触。

61. 寻求**紧急医疗**救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。

62. 发生**创伤出血量**较多时，应立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行**心肺复苏**。

64. **抢救触电者**时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

65. 发生**火灾**时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话119。

66．发生**地震**时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。

**准格尔旗职业高级中学**

**医学护理组**