

公民健康素养66条

同里镇卫生院 陈思敏

2023年11月8日



目录



基本知识和理念25条



健康生活方式与行为34条



基本技能7条



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

身体健康

心理健康

社会适应良好

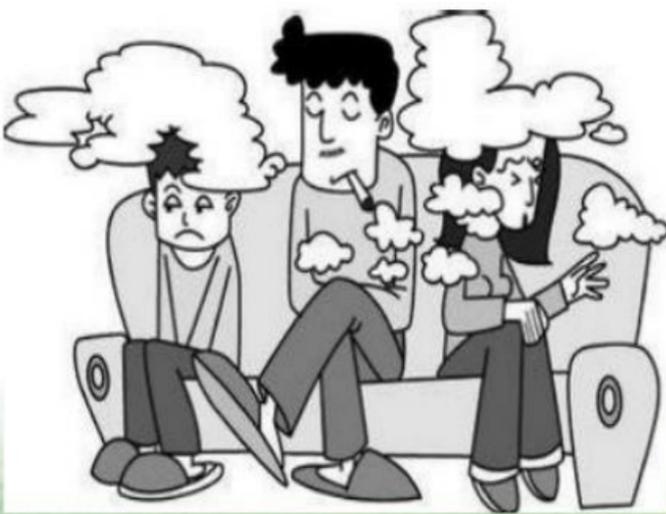
健康





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

1、健康在很大程度上掌握在自己的手中



2、我们必须尊重他人的健康权利

3

环境与健康息息相关，保护环境，促进健康

爱护地球，
从我做起！

保护地球 人人有责
保护环境 从我做起



灰色地球
我们将背负到何时？
整治污染刻不容缓！



4

无偿献血，助人利己

每个成年人有4000—5000ml血液， 每年献血一般占全身血量1/20以下，这不但不会影响健康，还能刺激骨髓的造血功能



5

每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员



让世界充
满爱！



6

定期进行健康体检

通过定期全面的健康体检，可以早发现、早诊断、早治疗、少受罪、多省钱



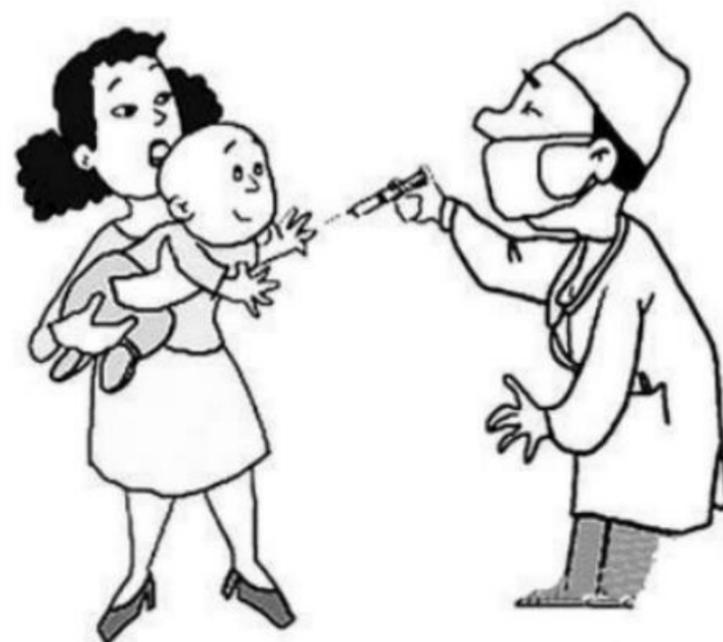
7

成人的正常血压为收缩压 ≥ 90 毫米汞柱且 < 140 毫米汞柱，舒张压 ≥ 60 毫米汞柱且 < 90 毫米汞柱；腋下体温： $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 16~20 次/分
心率 60~100



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当按照免疫程序接种疫苗。



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流感后的症状



早发现、早隔离、早治疗

10

艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴3种途径传播，日常生活和工作接触不会传播

乙肝病毒携带者除不能献血，不能从事幼托和饮食服务行业外，可照常工作和学习



艾滋病毒不会通过空气、水或食物传播，也不会通过一般社交中的接吻、拥抱、咳嗽和蚊虫叮咬等方式传播

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传播，出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。

目前，我国每年结核病病人人数约为130万，占全球的15%，位居全球的第二位，3/4的患者是青壮年，只有痰中能够查出结核杆菌的肺结核患者才有传染性





12 坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈

- 各级疾病预防控制机构(结核病防治机构)可提供免费痰检、X线胸片及抗结核药品；
- 咳嗽、咳痰两周应怀疑得了肺结核；
- 坚持规范治疗， 结核病可以治愈；

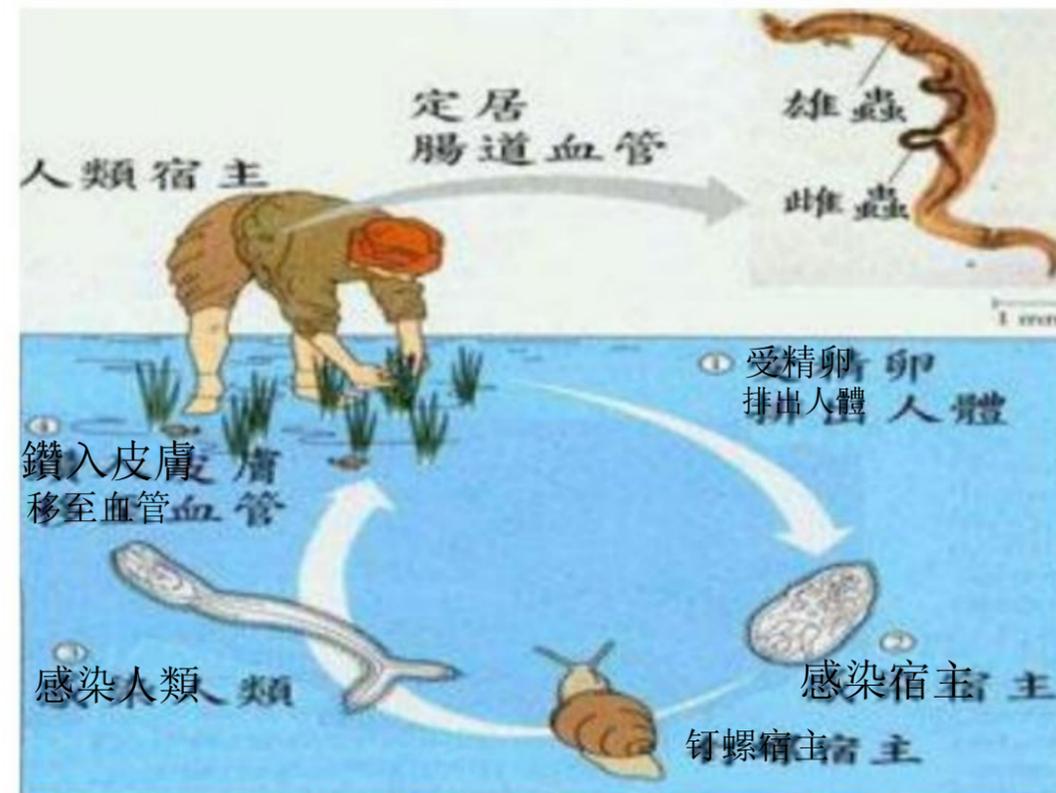
关爱结核病人



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。

血吸虫疫区居民不要在湖水、河塘、水渠里游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜、以降低感染的机会



14

家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗；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)和人用狂犬病疫苗



人被犬、猫抓
伤、咬伤后，要
立即用肥皂水彻
底冲洗至少 30分
钟

15

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病

蚊子、苍蝇、老鼠和蟑螂等传播疾病，所以被称为“四害”



鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病、乙型脑炎、疟疾、登革热等可经四害传播

16

发现病死禽畜要报告，不加工、
不食用病死禽畜，不食用野生动物。



17

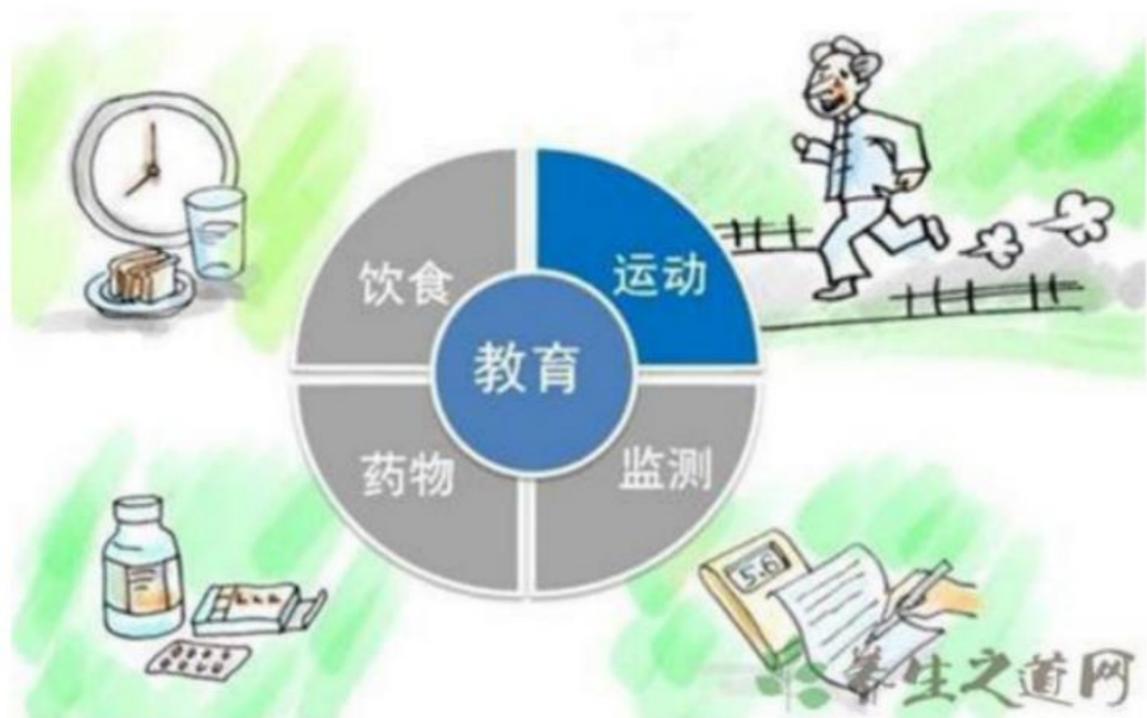
关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我健康管理。

- 病人对自己血压监测的能力
- 病人对自己血压评估的能力
- 病人对药物作用及副作用的简单了解
- 病人加强药物依从性的能力
- 病人掌握行为矫正的基本技能
如选择食物、进行体育锻炼的能力，戒烟、戒酒、减重、压力管理的技能等
- 寻求健康知识的能力
- 就医的能力



18

关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。



19

积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

异常肿块

疣痣增大

溃疡不愈

异常感觉

持续性消化不良和食欲减退

大便习惯改变

持续性声音嘶哑、干咳、痰中带血
耳鸣、听力减退、鼻出血、鼻炎：
带血和头痛

月经期外或绝经期后不规则阴道
特别是接触性出血

无痛性血尿、排尿不畅

不明原因的发热、乏力、进行性体重

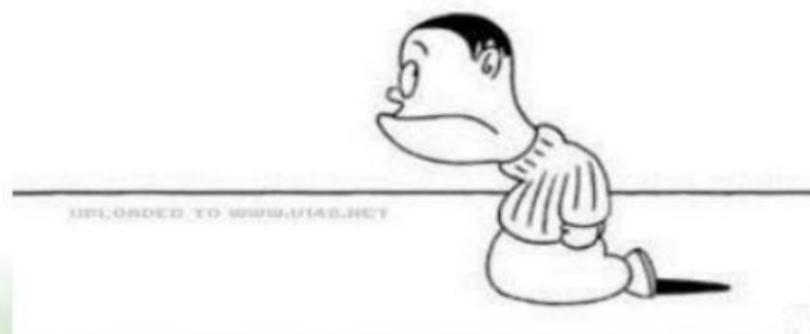
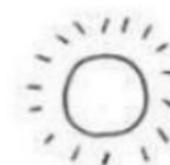


20

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。



心理健康主要特征包括：智力正常，情绪稳定，自我意识良好，思维与行动为协调统一，人际关系融洽，适应能力良好



21

关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。



让世界充满爱！



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。

使用安全套前，应先检查生产日期，过期的安全套易破裂

套上阴茎前，捏紧安全套顶端供贮精液的小囊



23

保健食品不是药品，正确选用保健食品。



1、保健食品不以治疗疾病为目的，适宜于特殊人群食用



2、有了疾病首先应该就医，切不可有病不就医，有病乱投医，有病不吃药，有病乱吃药



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

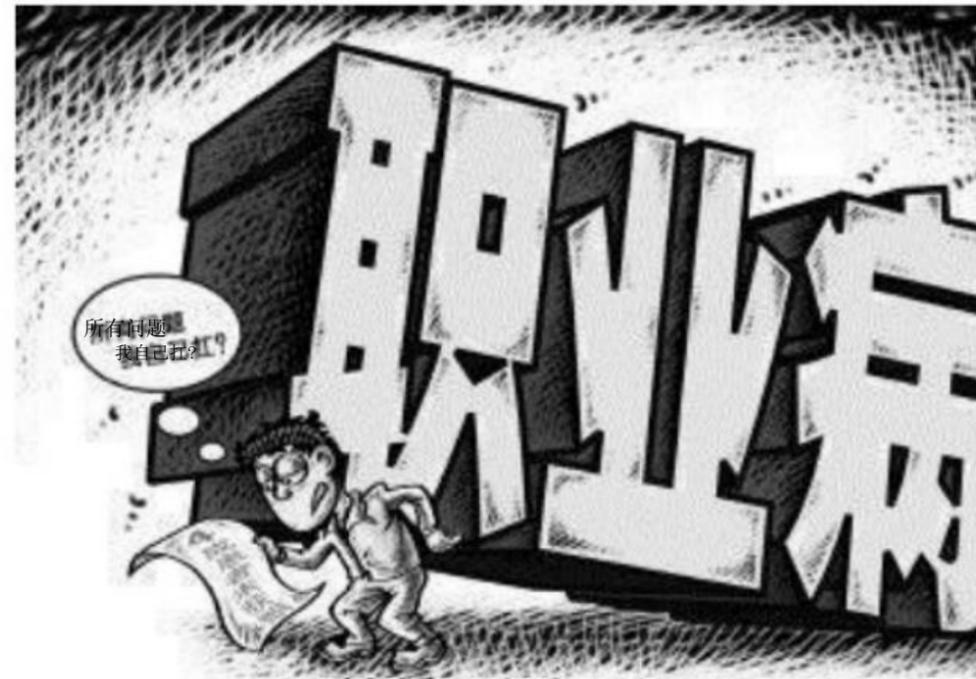


树立牢固
安全意识，
正确使用防
护用品



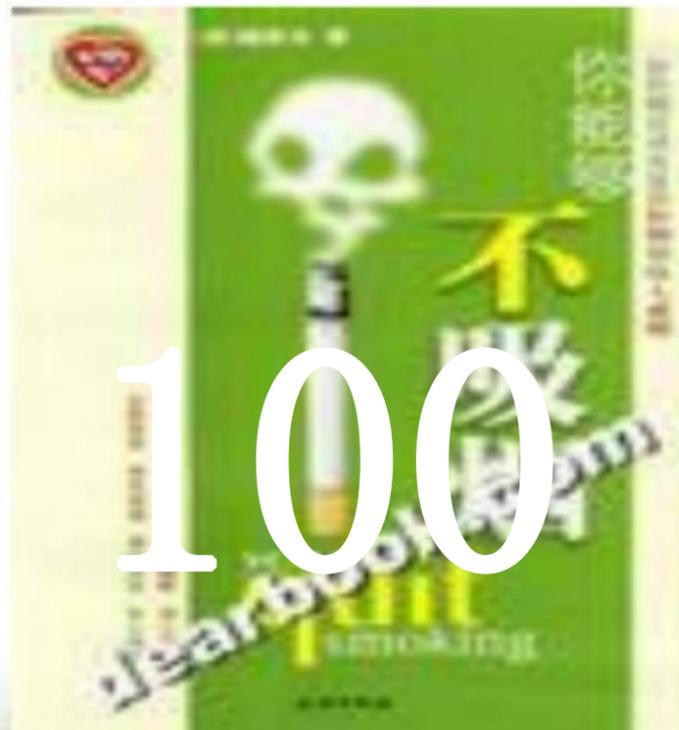
25

从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的 权利



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4个
方面



100

(1) 合理膳食

食物多样， 早饭吃好， 中午吃饱， 晚饭吃少， 不暴饮暴食， 少吃油脂高， 过甜、 过咸的食物。 每天最少喝1200ml水(约6杯)， 饮水最好选择白开水



(2) 适量运动

成年人最好进行
30分钟中等强度的运
动



(3) 戒烟限酒

酒精量(克)=饮
酒量 (ml) ×酒精度
(%) ×0.8



(4) 心理平衡

适当地评价自己、应对压力、有效率地工作和学习，有乐观、开朗、豁达、良好的人际关系



27

保持正常体重，避免超重与肥胖。

体重是否正常可用体质指数(BMI)来判断。成人正常体重是体质指数在18.5—23.9kg/m²之间。 计算公

式：BMI=体重(公斤/身高²)



膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素搭配，粗细搭配。

中国居民平衡膳食宝塔：
一般成人每天食用谷类250-400克（5-8两）；蔬菜类300-500克；水果类200-400克；肉类50-75克；鱼虾50克；蛋类： $25-50$ 克；奶类300克，豆类50克；油25克；盐5克



29 经常食用奶类、豆类及其制品



儿童青少年经常饮奶有利于生长发育和骨骼健康

中老年人可以减少骨质丢失，有利于骨健康



30

膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。

食盐摄入量每天不要超过5克(包括酱油、酱菜、酱中的食盐量)，每人每天消费烹调油25~30克

50岁以上的人和有家族性高血压的人，其血压对食盐摄入量的变化更为敏感



31 讲究饮水卫生，每天适量饮水。

保护饮用水源，
提倡使用自来水，
受污染水源必须净化或消毒处理



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。

加工使用的刀、案板、容器需分开！





用冰箱保存食物时，要注意生熟分开，熟食要加盖储存！

33 成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。



适量运动

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。

- 吸烟和二手烟会导致多种癌症
- 吸烟和二手吸烟会引发多种心血管疾病
- 吸烟和二手吸烟会引发呼吸系统疾病
- 吸烟和二手吸烟损伤体内多种器官



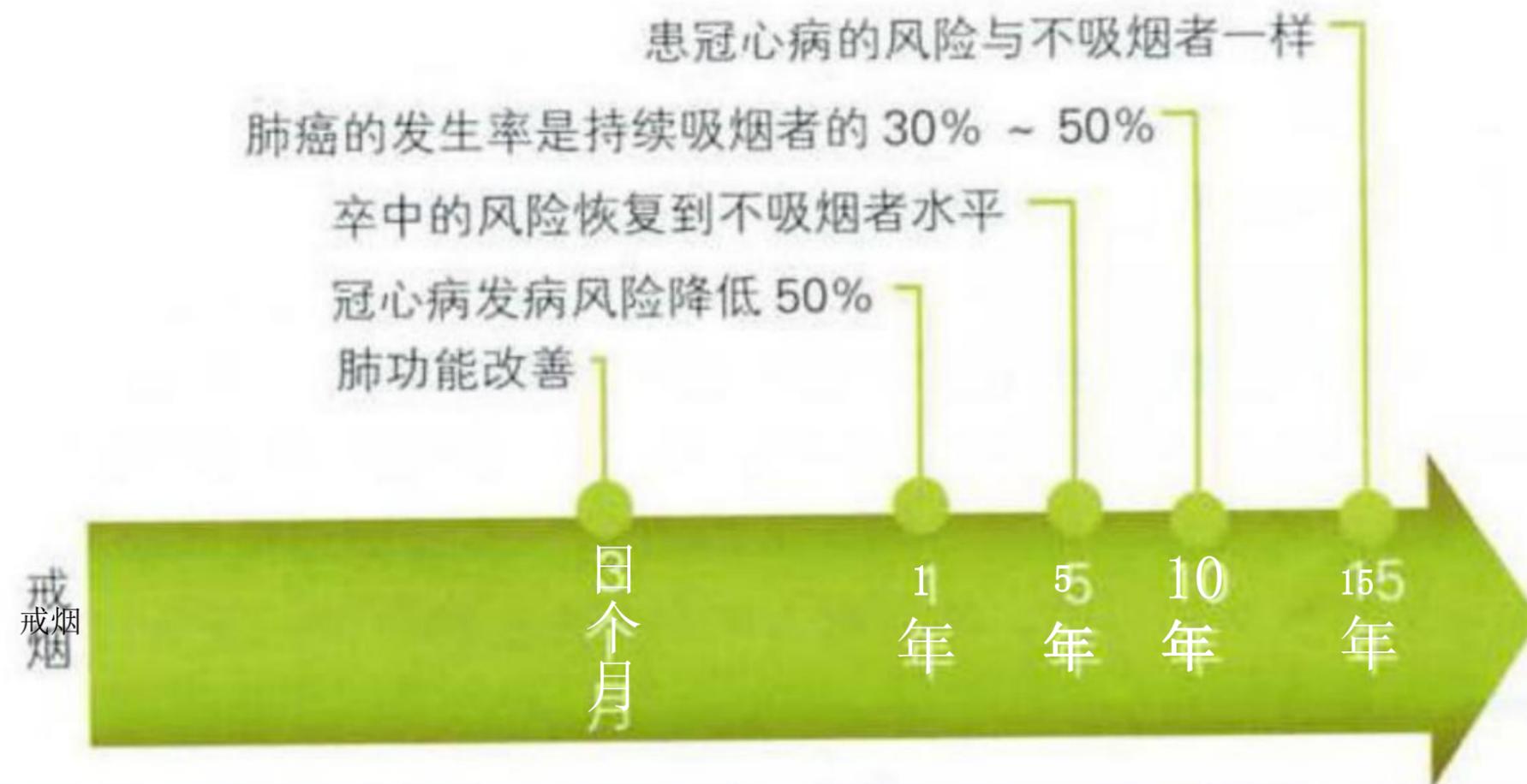
35

“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。



烟草披上中草药“外衣”
黄鹤楼、云烟等药效存疑

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

1. 选取低度酒（20度以下）
2. 尽量少喝
3. 不空腹饮酒
4. 不劝酒
5. 饮酒时不同时饮碳酸饮料
6. 高血脂、高血压、冠心病患者应戒酒
7. 不养成一醉方休和借酒消愁的不良饮酒习惯



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。



许多镇静催眠药和镇痛剂长期使用可引起可以成瘾，如：
去痛片成瘾、安眠药成瘾等



39 拒绝毒品

吸毒包括鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻等非常容易成瘾，绝对不要尝试毒品危害健康、危害家庭、危害社会

吸毒是一种违法行为!



大为和中

40 劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠



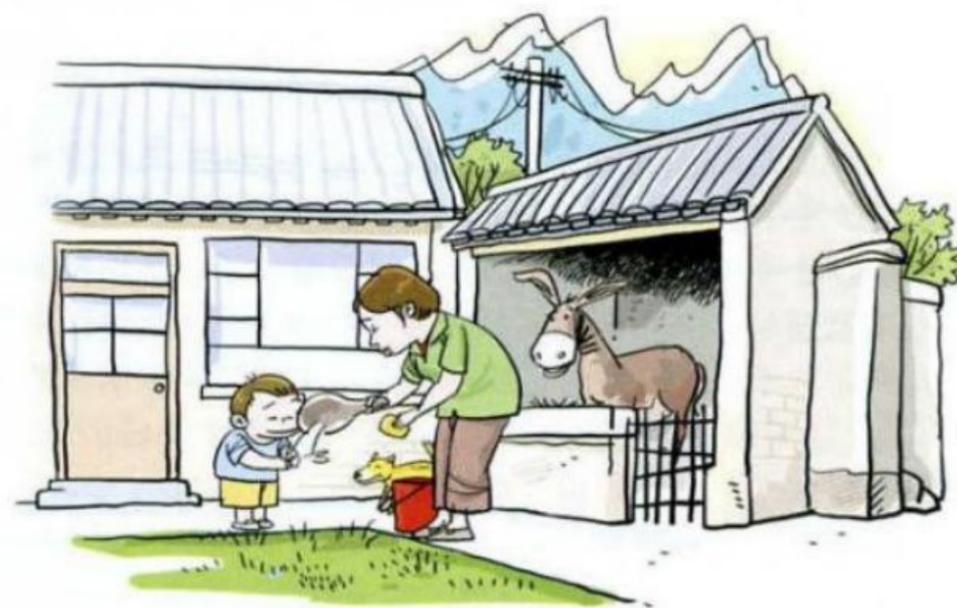
保证睡眠！

41

重视和维护心理健康，遇到心理问题时应当主动寻求帮助



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。



正确的洗手方法
一人一盆一中

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。



阳光和新鲜的空气是维护健康不可缺少的

阳光中的紫外线可杀菌，晒太阳提高人体对钙的吸收

主张开窗时间以上午
9:00-11:00或下午2:00-
4:00为佳



44

不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。



每个人都要养成不直接面对周围人咳嗽、大声说话和打喷嚏的习惯



45

农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便

卫生厕所指有墙、有顶，无蝇蛆粪便经无害化处理并及时清洁的厕所。

推广使用卫生厕所，家禽、家畜应圈养，减少肠道传染病。



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。

滥用抗生素导致耐药性、体内菌群失调、耳聋等，需在医生指导下合理使用



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。

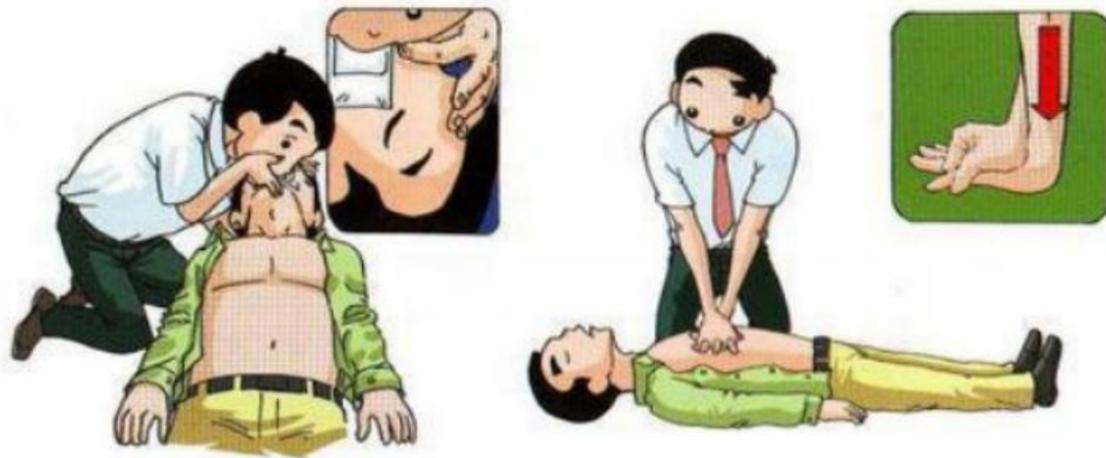


驾驶员连续行驶4小时就
应该停车休息!

49

加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

溺水是1-14岁儿童意外伤害死亡的第一位原因



50

冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒

发生煤气将泄露
或煤气中毒时，应
将中毒者尽快移到
空气新鲜、通风良
好的地方，并迅速

送医院抢救



51

主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。

怀孕后建立

“母子保健手册”

- 孕早期1次，
- 孕中期1次
- 孕晚期3次



52 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。

添加辅食原则：
由一种到多种，
由少到多，
由细到粗。



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。



读书写字姿势要端正，眼与书本距离不小于30厘米；看电视、用电脑1小时要休息片刻；不躺着看书，每天做眼保健操等



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

食品： 品名、产地、厂名、生产日期、规格、配方、保质期食用或使用的方法

药品： 通用名称、成分、规格、生产企业、批准文号、生产日期、有效期、适应症、禁忌症等



7

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。



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



将食指、中指和无名指指腹平放于手腕挠动脉搏动处，计1分钟搏动次数



会测量腋下体温

正常的腋温为 $36.0\text{ }^{\circ}\text{C}$ - $37.0\text{ }^{\circ}\text{C}$,测量需要5分钟。
测量时将体温计放在腋下
(俗称胳肢窝), 如有汗液,
先擦干。身体过于消瘦的人
不宜测量腋温。



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。

使用安全套前，应先检查生产日期，过期的安全套易破裂

套上阴茎前，捏紧安全套顶端供贮精液的小囊



60

妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。

- 农业应存放在人、畜、禽不经常活动的地方，尤其要注意防在小孩拿不到的地方
- 口服中毒，催吐是排除胃肠道内毒物最简单、有效的方法



61

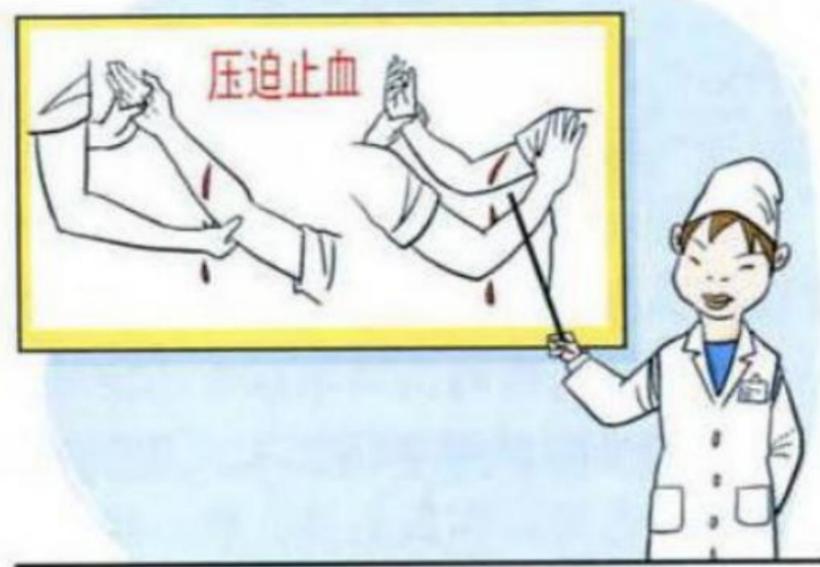
寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。

打急救电话时要简明、扼要报告伤病人员的病情，包括伤病人员的姓名、年龄、性别、主要症状



62

发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动



63

遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

施救者应该

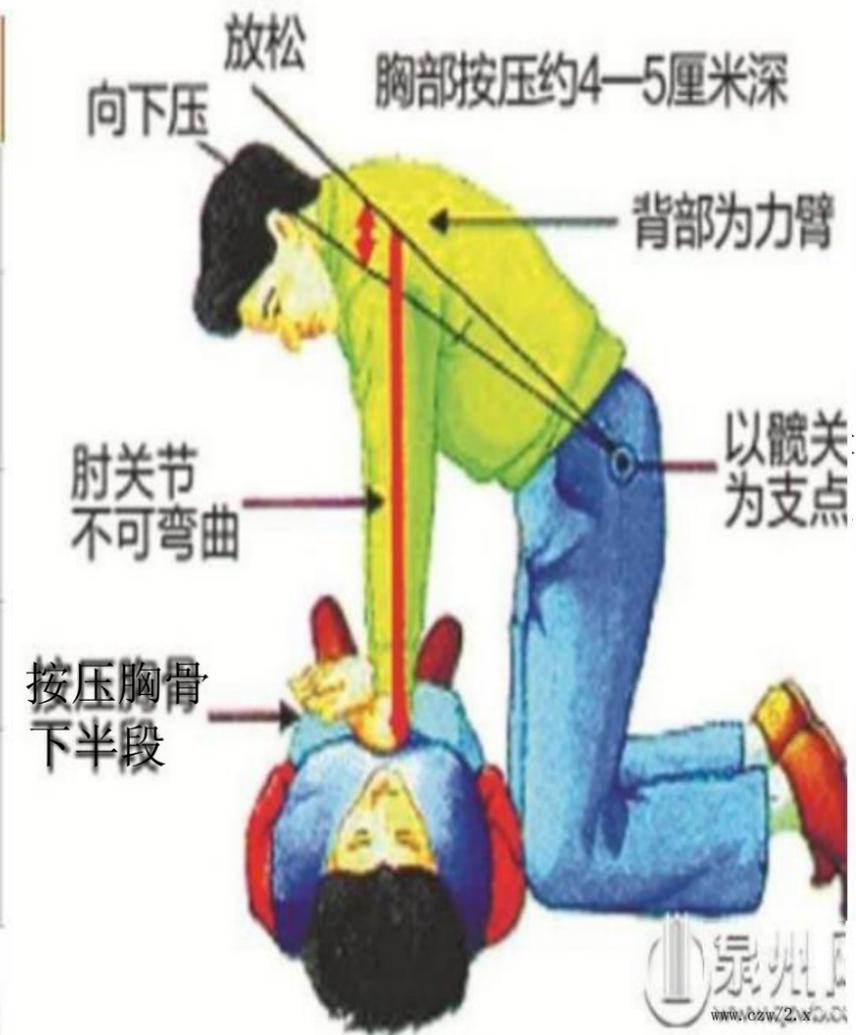
以100至120次每分钟的速率实施胸外按压

按压深度至少达到 2英寸(5厘米)

每次按压后让胸部完全回弹

尽可能减少按压中的停顿

给予患者足够的通气(30次按压后2次人工呼吸，每次呼吸超过1秒，每次须使胸部隆起)



64

抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。



雷雨天不要站在高墙上、树木上、电杆旁或天线附近，不要走进高压电杆、铁杆避雷针的接地单线周围20米内

当遇到高压线断落时，周围10米内，禁止人员进入，若已经在10米内，应单足或并足跳出危险区



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。



什么是地震活命三角区

发生地震时一定要找到可以构成三角区的空间去躲避

