

# 卫生健康教育宣传栏

(第二十期)

## 青海省居民健康素养80条

### 一、基本知识和理念

- 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
- 公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。
- 主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。
- 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 无偿献血,助人利己。
- 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 定期进行健康体检。
- 血压、体温、呼吸和心率是人的四大生命体征。
- 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责。
- 儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。
- 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。
- 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;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。
- 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、消毒伤口,并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白(或血清或单克隆抗体)和人用狂犬病疫苗。
- 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。
- 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。
- 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要做好自我健康管理。
- 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我健康管理。
- 关注肺功能,控制慢阻肺危险因素,慢阻肺患者要做好自我健康管理。
- 积极参加癌症筛查,及早发现

癌症和癌前病变。

- 预防骨质疏松症,促进骨骼健康。
- 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。
- 关爱青少年和女性生殖健康;选择安全、适宜的避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护生育能力。
- 劳动者依法享有职业健康保护的权利;劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素(如粉尘、噪声、有毒有害气体等),遵守操作规程,做好个人防护,避免职业健康损害。
- 保健食品不是药品,正确选用保健食品。
- 初到高原,注意少食多餐,减少剧烈运动,提前掌握保健知识。
- 初到高原,注意保暖,充足睡眠,预防急性高原病。
- 预防高原紫外线角膜炎(雪盲症),建议佩戴太阳镜或墨镜。
- 预防白内障,建议佩戴防护镜和遮阳帽。
- 做合格父母,顺应成长规律,优化家庭教育理念,守护儿童青少年心理健康。

### 二、健康生活方式与行为

- 体重关联多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖。
- 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,不偏食,不挑食。
- 膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。
- 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果。
- 生、熟食品要分开存放和加工,生吃的蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。
- 珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。
- 注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。
- 科学健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。
- 不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质,会对健康产生危害。

- 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益,戒烟时可寻求专业戒烟服务。
- 少饮酒,不酗酒。
- 关注心理健康,保持适度的情绪宣泄和控制。
- 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。
- 每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症。
- 通过亲子交流、玩耍等方式促进儿童早期发展。如果发现心理行为发育问题应及时就医。
- 劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。
- 讲究个人卫生,养成良好的卫生习惯,科学使用消毒产品,积极预防传染病。
- 保护口腔健康,早晚刷牙,饭后漱口。
- 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。
- 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗微生物药物。
- 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物,预防药物依赖。
- 拒绝毒品。
- 农村要使用卫生厕所,管理好禽畜粪便。
- 戴头盔、系安全带;不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶;儿童使用安全座椅,减少道路交通伤害。
- 加强看护和教育,预防儿童溺水,科学救助溺水人员。
- 冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。
- 主动接受婚前和孕前保健,适龄生育;孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估,住院分娩。
- 备孕和怀孕期间补充叶酸,有效预防神经管缺陷。
- 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。
- 青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。
- 不接触、不宰杀、不食用病死

- 畜,预防炭疽。
  - 预防鼠疫,远离啮齿动物、做到“三报三不”。
  - 预防包虫病,加强犬只管理、定期做好犬只驱虫工作。
  - 预防布鲁氏菌病,不食用生肉,不捕食野生动物。
  - 预防地方性氟中毒,不喝高氟水、不饮高氟茶。
  - 预防食源性肉毒中毒,杜绝食用保存不当有异味或发霉的越冬肉、自制风干肉和自制的腌熏肉、发酵豆制品等食品。
- ### 三、基本技能
- 关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。
  - 会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
  - 会识别常见危险标志,远离危险环境。
  - 科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。
  - 会测量脉搏、体重、体温和血压。
  - 需要紧急医疗救助时,会拨打120急救电话。
  - 妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。
  - 遇到呼吸、心搏骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)。
  - 发生创伤出血时,会进行止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。
  - 会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。
  - 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
  - 发生建筑火灾时,请立即拨打火警电话119,并学会自救逃生。
  - 发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,学会自救互救。
  - 发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,能自救互救。
  - 夏季出现雷电天气时,选择正确躲避方式,免遭雷电击伤。(来源:青海省卫生健康委员会 青海省健康教育所)

格尔木市卫生健康委员会 宣

### 遗失声明

格尔木余华商贸有限公司营业执照副本(统一社会信用代码:91632801MA759NJW9P,登记时间:2020年6月30日)不慎遗失,声明作废。 2026年1月14日

### 遗失声明

格尔木如屹建筑工程有限公司法人章(法人:邱慎敬)不慎遗失,声明作废。 2026年1月14日

### 遗失声明

格尔木德建荣业管道维修服务有限公司公章(编号:6328010019658)不慎遗失,声明作废。 2026年1月14日

### 遗失声明

李雪鹏,男(父亲:李金良,身份证号为632801\*\*\*\*\*2716;母亲:应连兄,身份证号为632123\*\*\*\*\*1529)出生医学证明(出生证编号:L630093451)不慎遗失,声明作废。 2026年1月14日

### 遗失声明

格尔木宁靓置业有限公司开具给李伟的部分房款收据(金额:120,696元,票号:0007339,开票日期:2014年7月21日)不慎遗失,声明作废。 2026年1月14日

### 遗失声明

青海省格尔木市建设西路8号19号楼2单元234室冯晓路不动产权证(证号:青(2023)格尔木市不动产权第0004587号)不慎遗失,声明作废。 2026年1月14日