

卫生健康教育宣传栏

(第四十二期)

学习爱卫健康知识,筑牢全民健康防线!

春季是病媒生物繁殖的又一高峰期,为预防和控制“病媒传染病”的发生和传播,让每一个家庭,每一个孩子都能拥有一个安全、卫生、干净、美好的生活环境,为此,我们呼吁大家参与到爱国卫生行动中,为共建文明家园贡献一份力量。

病媒生物防制:认识“四害”科学防病

什么是病媒生物?

病媒生物是指能传播疾病的生物,主要是蚊、蝇、蟑螂、鼠四类,统称为“四害”。它们不仅可以通过直接叮咬、污染食物、毁坏建筑物等方式危害人类正常的生产生活,还可以通过多种途径传播登革热、病毒性肝炎、疟疾、流行性乙型脑炎等一系列严重传染病。

“四害”有哪些危害?

种类	传播方式	主要传播疾病
蚊子	经人血传播	疟疾、乙型脑炎、登革热、丝虫病等。
苍蝇	通过体毛、爪垫、边食边吐等形式传播。	病毒性肝炎、小儿麻痹症、菌痢、霍乱、伤寒、蛔虫病、沙眼等。
蟑螂	体内外携带多种病原体	病毒性肝炎、各种胃肠炎及寄生虫病等。
老鼠	通过寄生虫、尿、血液等方式传播	鼠疫、钩端螺旋体病、恙虫病、斑疹伤寒、流行性出血热等;消耗大量粮食,啮咬衣物,损害造林、堤围,咬坏电线等。

如何科学防治“四害”?

◆蚊虫防治

环境治理:清除缸、罐、盆、瓶等积水,疏通下水道;

物理防制:安装纱门和纱窗,使用灭蚊灯;

化学防制:空间喷洒杀灭成蚊,水体投放缓释剂杀灭蚊幼;

生物防制:景观水池可使用苏云金杆菌H-14和球形芽孢杆菌,对鱼类无害。

◆苍蝇防治

环境治理:清除孳生物,定期处理垃圾房等重点区域;

物理防制:使用灭蝇灯、粘蝇板(带)、捕蝇笼等;

化学防制:在蝇类孳生及栖息场所如垃圾房等重点区域,喷洒卫生杀虫剂;

防护设施:纱门、纱窗、软帘、风幕机。

◆蟑螂防治

环境防制:堵洞抹缝、做好清洁、管好食物、水源等;

物理防制:驱避和捕捉两种方式为主,如用黄瓜、芹菜等驱避蟑螂,用蟑螂屋、粘蟑板等进行蟑螂捕捉;

化学防制:烟雾法、滞留喷洒法、毒饵法、胶饵法;

生物防治:使用蟑螂病毒、植物性杀虫剂等。

◆老鼠防治

环境防制:整治环境、堵塞鼠洞、完善防鼠设施;

物理防制:放置有食饵的专用捕鼠器(如鼠夹、鼠笼)和粘鼠板;

化学灭鼠:投放高效低毒灭鼠毒饵。毒饵投放注意事项:投放前保存好食物,断绝鼠粮;清理堆积物,减少老鼠栖身场所;毒饵投放到位,药量要足;投放于墙边、下水道、绿化带等老鼠经常出没处;注意安全,防止儿童误食;投放后3-5天及时清理死鼠,防止

污染环境。

防治“四害”口诀

要防蚊,先治水

要防蝇,先治脏

灭完蟑螂,要抹缝

灭完鼠,要堵洞

慢性病防控要通过健康生活方式 远离慢性病威胁

当前,冠心病、脑卒中、糖尿病、恶性肿瘤等慢性病已成为威胁居民健康的主要“隐形杀手”。不合理膳食、缺乏运动、吸烟酗酒、心理压力过大等不健康生活方式,是慢病发生发展的核心元凶。

世界卫生组织指出:合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡,加上科学的体重管理,是预防慢病最经济、最有效的手段。

合理膳食 | 吃对每一餐,健康有底气

什么是合理膳食?

让食物中的营养素与身体需求“刚刚好”,不多也不少。无论是缺乏(如缺钙、缺铁)还是过剩(如肥胖、高血脂),都属于营养不良。

八大核心准则

《中国居民膳食指南2022》

◆食物多样合理搭配(每天12种以上食物)

◆吃动平衡健康体重

◆多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

◆适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

◆少盐少油控糖限酒

◆规律进餐足量饮水(每天1500-1700ml白开水)

◆会烹会选会看标签

◆公筷分餐杜绝浪费

小贴士

1. 蔬果不能互相替代:每天蔬菜≥300g,水果200-350g;

2. 每天食盐不超过5g,烹调油25-30g;

3. 定时定量、细嚼慢咽,每顿少吃一两口。

科学运动 | 每天动起来离慢病远一点 每周至少5天进行中等强度运动,累计150分钟以上;

每天主动身体活动6000步; 推荐运动:快走、慢跑、游泳、骑行、广场舞;

每周2-3次抗阻运动(哑铃、俯卧撑等);

每坐1小时,起身活动一下;

儿童每天户外活动≥1小时,老年人量力而行选太极、慢走等。

戒烟限酒 | 给身体“减负”为健康“加分” 吸烟(含电子烟)、二手烟、三手烟等严重损伤心肺;过量饮酒直接危害肝脏、肠胃、心血管。

如饮酒,男性每天酒精≤25g,女性≤15g;儿童、孕妇、慢病患者严禁饮酒。

心理平衡 | 好心情是最好的免疫力 长期焦虑、压力大、情绪低落、失眠等,会诱发高血压、糖尿病等慢性病。

◆学会宣泄情绪

◆培养兴趣爱好

◆主动倾诉求助

◆必要时寻求专业心理帮助 身心同健康,才是真正的健康。

健康体重 | 管住体重就是管住慢病 超重肥胖者患慢病的风险是正常体重人群的2-3倍;

BMI控制在18.5-23.9;

男性腰围 < 85cm, 女性腰围 < 80cm。

吃动平衡+定期监测=健康体重 (来源:青海省第三人民医院)

格尔木市卫生健康委员会 宣

遗失声明

格尔木市郭勒木德镇富源村马福昌的不动产权证(证号:青(2019)格尔木市不动产权第0000046号)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

格尔木市郭勒木德镇中源村一社0063号冶学山的宅基地证(证号:46-〈B1〉-648)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

格尔木市乌图美仁乡安康村卫生院东北李继林的宅基地证(证号:48-〈D〉-70)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

格尔木高原红酒业经销部(个体工商户)营业执照正本(注册号:632801600017206)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

格尔木查科综合商行食品经营许可证正本及副本(证号:JY16328010099833)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

唐浩宇(曾用名:唐培松),男(父亲:唐海波,身份证号为431121*****0776;母亲:刘萌阳,身份证号为632801*****002X)出生医学证明(出生证编号:V630016915)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

格尔木市郭勒木德镇中村股份经济合作社开户许可证正本及副本(核准号:J8591001635201,开户银行:青海格尔木农村商业银行股份有限公司盐桥路支行,开户银行账号:82010000000620952)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

中国铁路青藏集团有限公司格尔木机务段王浩杰的工作证(证号:2186201416502)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

遗失声明

青海赫真商贸有限公司公章不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

注销公告

格尔木市物业管理协会(统一社会信用代码:516328013109182207),法定代表人:王明华;住所地:青海省海西州格尔木市文体街18号。经会员大会决议,拟向登记管理机构申请注销登记。产。现予以公告,公告期30日,清算组联系人:王晓玲;联系电话:18297295050。请各债权人自公告之日起三十日内,向清算组申报债权。逾期无异议将依法办理注销手续。特此公告

遗失声明

格尔木市中山路航空巷27号应洪福的门牌证(证号:200174)不慎遗失,声明作废。2026年4月21日

本会已完成全部债权债务清理,无任何未清偿债权债务、无未了事项、无剩余资产。

格尔木市物业管理协会 2026年4月20日