



漫话公民健康素养66条

(2015版)



枣庄市疾病预防控制中心

枣庄市健康教育所

前言

2008年，原卫生部第3号公告发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》，针对我国现阶段的主要健康问题，提出66条公民应具备的基本健康知识和维护健康的能力。在此基础上，2015年国家卫计委进行了修订，发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》(新版“健康素养66条”)，重点增加了精神卫生、慢性病防治、安全与急救、科学就医、合理用药、妇女生殖健康、健康信息等方面的健康素养。为满足广大市民学习的需要，我们组织有关专家学者精心编写了《漫话公民健康素养66条(2015版)》。通过打油诗和漫画使之更加生动，达到了通俗易懂、图文并茂的效果。

每个人都是自己健康的第一责任人。希望广大市民通过阅读这本漫画集，进一步学习和掌握健康素养知识与技能，不断提高自身的健康水平，为建设健康枣庄，共享幸福生活注入新活力。

枣庄市疾病预防控制中心

枣庄市健康教育所

2021年12月

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。



没病不是真健康，三个方面不能忘。
心情愉悦身体好，适应社会寿命长。

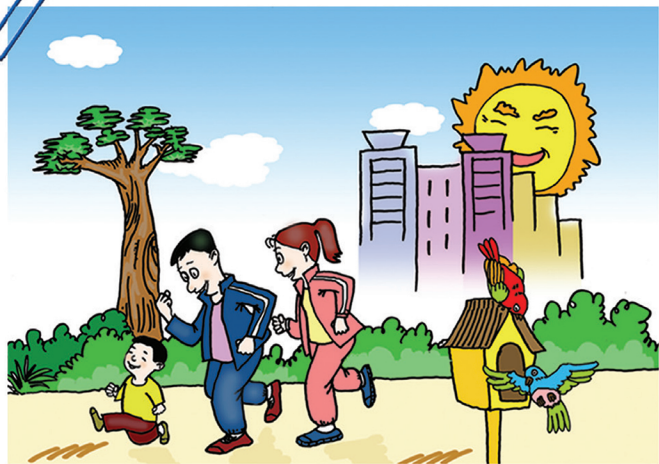
身体健康表现为：体格强壮，人体各器官功能良好；

心理健康表现为：能够恰当地认识和评价自己以及周围的人和事，有和谐的人际关系，情绪稳定，行为有目的性、不放纵，能够应对生活中的压力等；

社会适应良好表现为：通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

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。



健康水平要提高，预防为主要趁早。
生活方式要科学，守住健康别等靠。

坚持健康的生活方式：早睡早起、合理饮食、体育锻炼。疾病以预防为主，越早越好，拒绝不良习惯，定期检查身体。

3

环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。



乱扔垃圾环境脏，人人指责理应当。
分类放置少污染，环境整洁心舒畅。

人类所患的很多疾病都与环境污染有很大关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成环境恶化的根源。

每个人都有爱护环境卫生，保护环境不受污染的责任，应自觉养成节约能源、不污染环境的良好习惯，努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境。

4

无偿献血，助人利己。



无偿献血献爱心，互助友爱人人亲。
和谐春风大家庭，又利国来又利民。

健康的成年人，每次采集血液量一般为200-400毫升，两次采集间隔期不少于6个月。

提醒：血站是采集、提供临床用血的正规机构，一定要到国家批准采血的血站献血。

5

每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。



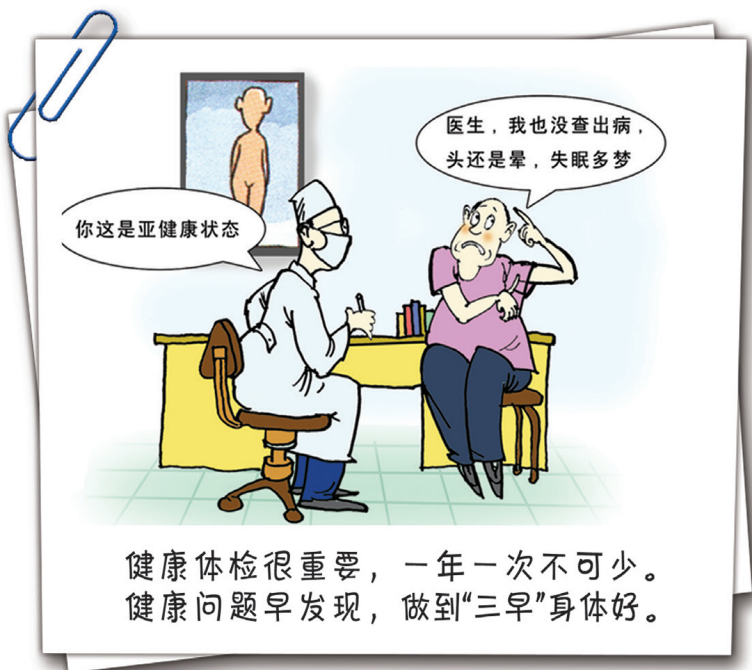
人类文明新时代，病残人员需关爱。
理解帮助不歧视，美好生活乐开怀。

艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和患者、精神障碍患者、残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助。

在生活、工作、学习中，要懂得接纳这类群体，不要让他们感受到任何歧视。

6

定期进行健康体检。



首先要了解自己的身体健康状况，平时进行自我检查，定期去医院体检，一旦发现健康问题及时就医，医生会有针对性地帮助你改变不良行为习惯。

7

成年人的正常血压为收缩压 $\geq 90\text{mmHg}$ 且 $< 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 60\text{mmHg}$ 且 $< 90\text{mmHg}$ ；腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 $16 \sim 20$ 次/分；心率 $60 \sim 100$ 次/分。



血压在白天略高，晚上略低，冬季略高于夏季；运动、紧张等原因也会引起血压暂时升高。收缩压达到 $130 \sim 139\text{mmHg}$ 或舒张压达到 $85 \sim 89\text{mmHg}$ 时，称为血压正常高值，应向医生咨询。

成年人早晨体温略低，下午略高，1天内波动不超过 1°C ，运动或进食后体温略微增高。

超过 100 次/分为心动过速，低于 60 次/分为心动过缓，心率快慢受年龄、性别、运动和情绪等影响。

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。



接种疫苗防疾病，大人小孩都能种。
疫苗分为两大类，免费收费有规定。

第一类疫苗由政府免费向公民提供，第二类疫苗属于公民自费且自愿受种的其他疫苗。

儿童出生1个月内应办理预防接种证，每次接种疫苗时应携带预防接种证，儿童在入托、入学时需要查验预防接种证。

9

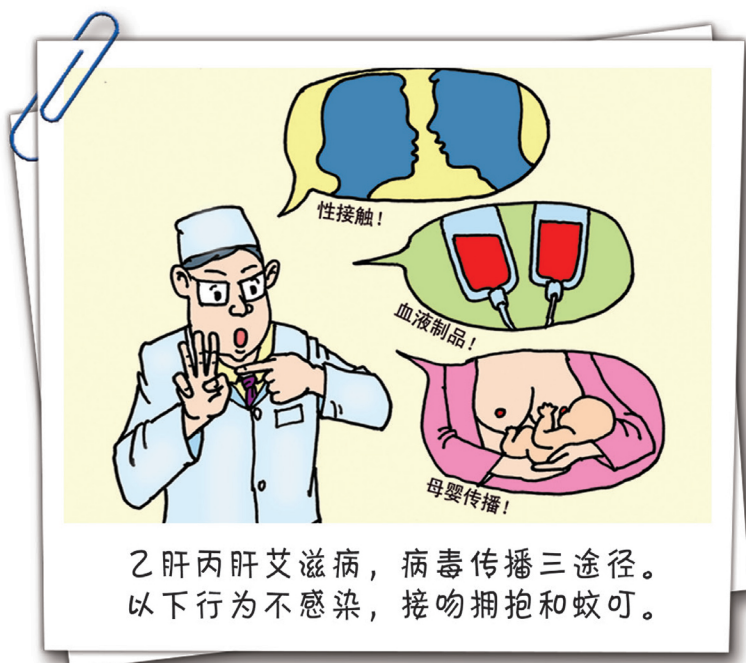
在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。



儿童、老人、体弱者等容易感染流感的人群，应该在医生的指导下接种流感疫苗。

由于流感病毒常常发生变异，每年接种流感疫苗方能获得有效保护。

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。



一般情况下，拥抱、握手、接吻、蚊虫叮咬、共用公共设施或生活用具、共餐、咳嗽等行为不会造成传染。

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。



飞沫传播多种病，其中就有结核病。
当众咳嗽打喷嚏，不掩口鼻不文明。

肺结核病是由结核分枝杆菌（结核菌）引起的呼吸道传染病，痰涂片阳性肺结核患者是主要传染源。

健康人吸入带有结核菌的飞沫很有可能产生结核感染，人体感染结核菌后只有少数人会发病，发病与否主要取决于人体抵抗力和结核菌毒力。

12 坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。



正规治疗结核病，坚持全程别放松。
按时按量来服药，半年病去一身轻。

感染性肺结核患者应注意：尽量避免去公共场所，外出时应佩戴口罩，不要随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时应掩住口鼻。

13 在血吸虫病流行区，应当尽量避免接触疫水；接触疫水后，应当及时进行检查或接受预防性治疗。



血吸虫儿毁健康，钉螺肚里常生长。
手套水鞋把虫防，一旦感染别硬扛。

人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的水体（简称“疫水”）就会感染血吸虫病。

预防时注意不要接触有钉螺孳生的水体；不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、捕鱼、洗衣或进行其他活动；因生产、生活和防汛需要接触疫水时，要采取涂抹防护油膏、穿戴防护用品等措施。

14

家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应当立即冲洗伤口，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。



养猫养狗家庭多，咬伤抓伤别耽搁。
冲洗伤口打疫苗，尽快就医最稳妥。

狂犬病是由狂犬病病毒引起的急性传染病。主要有携带狂犬病病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤所致。一旦发病，病死率近100%！

15

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。



防蚊：搞好环境卫生、消除蚊子孳生地，根据情况选用防蚊灭蚊用品。

防蝇：除了做到以上几点以外，还要保管好食物，防治苍蝇叮爬。

防鼠：搞好环境卫生，减少老鼠的藏身之地；安装防鼠门、网，同时保护好食物。

防蟑螂：保持室内干燥、清洁，将食物密闭存放，及时清洁餐具、炉灶，按时清理垃圾。

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。



病死禽畜危害高，发现及时去报告。
不加工来不食用，妥善处理消灭掉。

预防动物源性疾病传播，要做到：

- (1) 接触禽畜后要洗手
- (2) 尽量不与病畜、病禽接触
- (3) 不加工、不食用病死禽畜、不明原因死亡的禽畜、未经卫生检疫合格的禽畜肉
- (4) 不吃生的或未煮熟的禽畜肉、水产品
- (5) 不食用国家保护野生动物
- (6) 发现病死禽畜要及时向畜牧部门报告，并按照规定妥善处理病死禽畜

为控制狂犬病传播，饲养者应做到：为犬、猫等接种兽用狂犬病疫苗。带宠物外出时，应该使用链子或给其戴上笼嘴。

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。



在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。

乡镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者应每年测量1次血压，高危人群至少每6个月测量1次血压，并接受医务人员的健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访。

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。

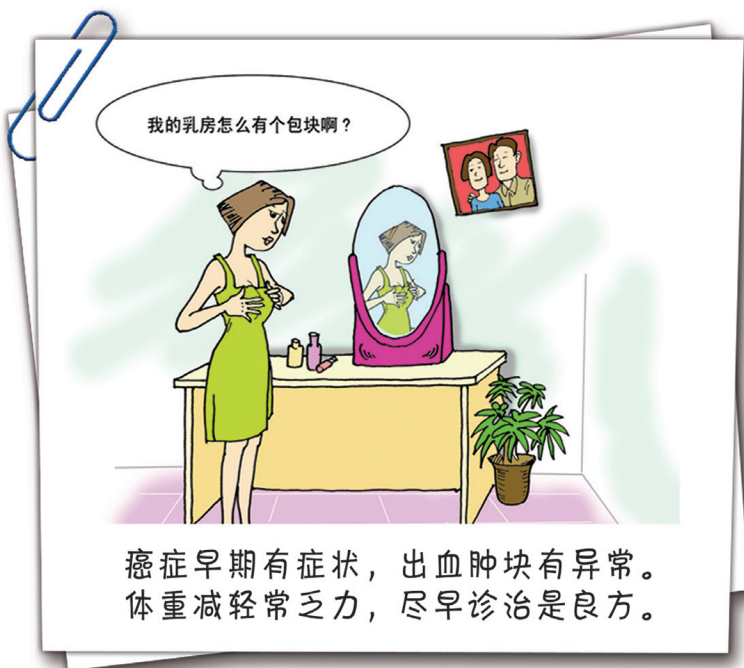


血糖变化莫忽视，定时监测很重要。
其他检查莫排斥，及早发现并发症。

出现糖尿病症状，如多饮、多尿、多食、消瘦；随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 或空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或糖负荷2小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，即可诊断为糖尿病。

19

积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。



癌症筛查和早期监测是发现癌症和癌前病变的重要途径，有利于癌症的早期发现和及时治疗，应积极参加癌症定期检查。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键。重视癌症的早期征兆，出现异常情况及时就医，可促进癌症的早期发现和早期诊断。

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。

不想跟人说话，一个人闷头干活，
心神不宁，浑浑噩噩。



失眠抑郁和焦虑，心理行为要干预。
正确识别逃避，放松心情必有益。

常出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失；伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等；甚至有自伤、自杀的念头或行为，这些行为持续存在2周以上就有可能患抑郁症。

焦虑症则表现为：突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧；常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状；严重时有濒死感、失控感，这种行为频繁发生。

如果怀疑自己患有抑郁症或焦虑症，应及早就医及时规范治疗。

21

关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。



跌倒是造成65岁及以上人群因伤害致死的第一位原因，老年人需要增强防跌倒意识。

家居环境中尽可能减少障碍物，改善加重照明、保证照明亮度，地面要防滑并保持干燥，在马桶旁浴缸旁安装扶手，浴室地板上放置防滑橡胶垫，老年人自身可以选择适合的体育锻炼方式增强抗跌倒能力。这些措施可以防止老年人跌倒。

另外，老年期痴呆是不可逆的进行性病变，应由精神科或神经内科医生诊治，需要给予充分关爱和特殊护理。

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。



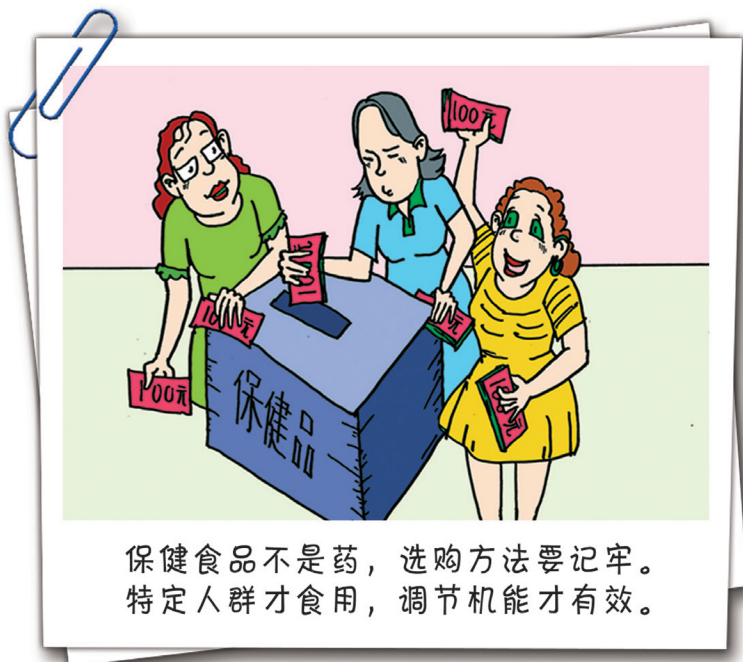
安全避孕要重视，人工流产伤体质。
妇女健康多关爱，幸福生活向前迈。

育龄男女如果短期内没有生育意愿，可选择口服避孕药、避孕套避孕；已婚已育夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等长效高效避孕方法，无继续生育意愿者，可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠，不建议作为常规避孕方法。

减少人工流产，维护女性生殖健康，需要男女共担责任。

23

保健食品不是药品，正确选用保健食品。



保健食品不是药，选购方法要记牢。
特定人群才食用，调节机能才有效。

药品与保健品的区别

项目	药品	保健食品
目的	治疗疾病	营养保健
适宜人群	病人	有营养保健需要的人
剂量	严格限制	一个食用范围
疗程	有严格规定	可长期使用
毒性	不同程度的毒副作用	无
效果评价	症状缓解或消失	集体调节至健康平衡的状态（长期过程）

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。



劳动者过量暴露于有害因素中，会对健康造成损害。严重时会引起职业病，如矽肺、煤工尘肺、铅中毒、苯中毒、放射病等。

劳动者必须具有自我保护意识、自我防护知识和技能。

25

从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。



《中华人民共和国职业病防治法》明确规定，劳动者依法享有职业卫生保护的权利。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害，是用人单位的责任。

用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

26

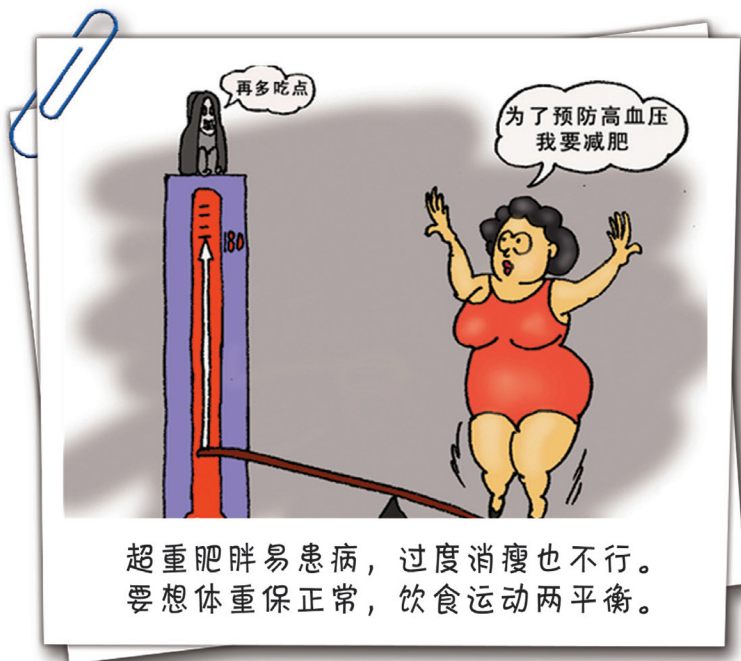
健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。



原卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导；选择适合自己的运动方式强度和运动量；戒烟应越早越好，饮酒方面建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克，女性不超过15克；保持乐观开朗豁达的心情，树立正确目标，应对生活压力，建立良好的人际关系。

27

保持正常体重，避免超重与肥胖。



超重肥胖易患病，过度消瘦也不行。
要想体重保正常，饮食运动两平衡。

体重是否正常，可用体重指数BMI来判断：

$BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$

成人正常体重指数在 $18.5-23.9\text{kg}/\text{m}^2$ 之间；

体重指数在 $24-27.9\text{kg}/\text{m}^2$ 之间为超重；

体重指数 $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖。

28

膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。



注意粗细搭配，成年人每天摄入200-300g的谷类食物，其中包括全谷物和杂豆类50-150g；薯类50-100g。

每天摄入新鲜蔬菜不少于300g，深色蔬菜应占1/2，新鲜水果200-350g。蔬菜和水果不能相互替换，建议餐餐有蔬菜、天天有水果。

29

提倡每天食用奶类、豆类及其制品。



建议每人每天饮奶300g或者等量的奶制品，高血脂和超重肥胖者应该选择低脂、脱脂奶及其制品；建议每人每天摄入30-50g大豆或等量的豆制品。

30

膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。



建议每人每天烹调油用量25-30g。食盐摄入量不超过5g（包括酱油、酱、酱菜等调味品和食物中的含盐量），糖摄入量不超过50g。

31

讲究饮水卫生，每天适量饮水。



温和的气候条件下，从事轻体力活动的成年人每日最少饮水量为1500–1700毫升，如果是从事高温或重体力活动的人，还应当适当地增加饮水量。

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。



食品加工和贮存，生熟分开不能混。
避免交叉受污染，食品安全要抓狠。

生食品是指制作食品的原料，如鱼、肉、蛋、禽、菜等；熟食品是指能够直接食用的食品，如熟肉、火腿肠、馒头、米饭等。

生食品要煮烧熟煮透再吃，剩饭菜应重新彻底加热再吃，碗筷等餐具应定期煮沸消毒。受污染或者变质的食品，不能再食用。

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。



身体活动要适当，运动生命更强壮。
加强锻炼在每日，贵在坚持必有益。

运动强度可通过心率来估算。最大心率=220-年龄，当心率达到最大心率的60%-75%时，身体活动水平则达到了中等强度。

成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动，或每天进行中等强度运动30分钟，每周3-5天。

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。



90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来会有一半人因吸烟而提早死亡，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。



虽说卷烟焦油低，危害未少你要知。
即便改成中草药，肺部损害也一样。

有充分证据说明，相比于吸普通烟，“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”不能降低吸烟对健康的危害，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。



吸烟得病高风险，趁早戒烟身心健。
恒心毅力是基础，何时戒烟都不晚。

研究发现，30、40、50或60岁时戒烟可分别赢得10、9、6或3年的预期寿命；戒烟10年后，戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%–50%；戒烟1年后，戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%，戒烟15年后，将降至与从不吸烟者相同的水平。

37

少饮酒，不酗酒。



少量饮酒可保健，酗酒伤脑又伤肝。
高血压和脑卒中，都是酗酒捣的乱。

儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒，一天饮用的酒精量不超过15g。

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。

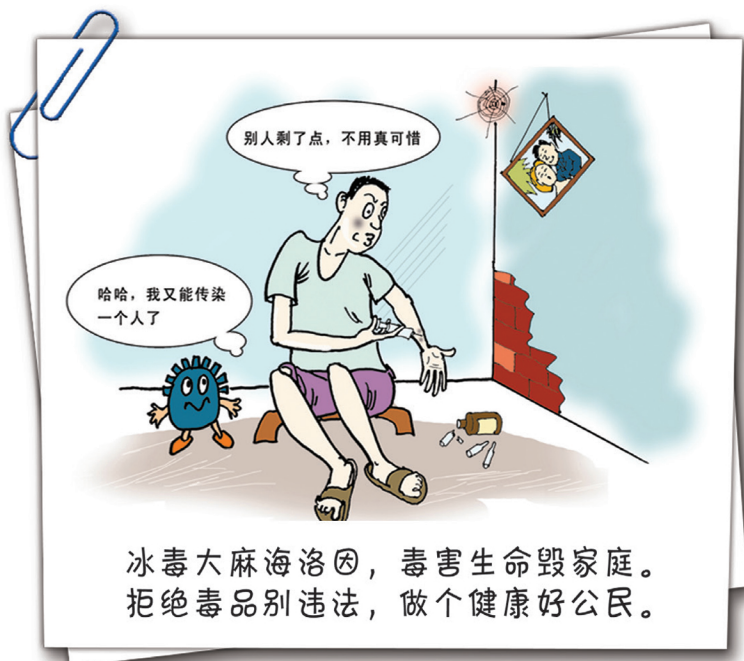


遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，可以治疗和缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。

药物依赖会损害健康，严重时会影响人的心境、情绪、意识和行为，引起人格改变和各种精神障碍，甚至出现急性中毒乃至死亡。

39

拒绝毒品。



毒品指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因，以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

吸毒非常容易成瘾，任何人使用毒品都可导致成瘾，不要有侥幸心理，永远不要尝试毒品。毒品严重危害健康，吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。一旦成瘾，应进行戒毒治疗。

40

劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。

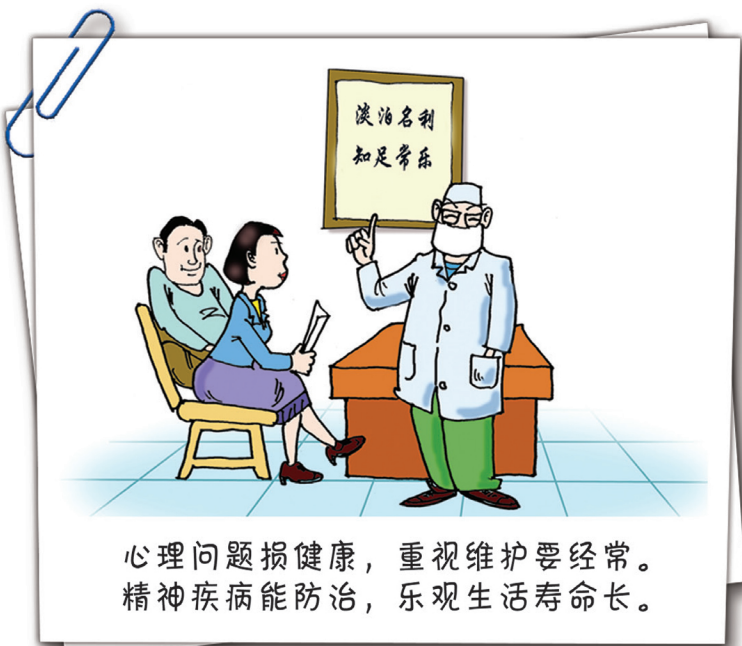


生活工作压力重，劳逸结合要适中。
保证睡眠八小时，一天工作很轻松。

睡眠时间存在个体差异，成人一般每天需要7-8小时睡眠，儿童青少年需要更多睡眠，长期睡眠时间不足有害健康。

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。



心理问题损健康，重视维护要经常。
精神疾病能防治，乐观生活寿命长。

精神疾病是可以预防 and 治疗的，被确诊为患有精神疾病者应及时接受正规治疗，遵照医嘱、全程不间断、按时按量服药。

积极向医生反馈治疗情况，主动执行治疗方案，通过规范治疗多数患者病情可以得到控制。

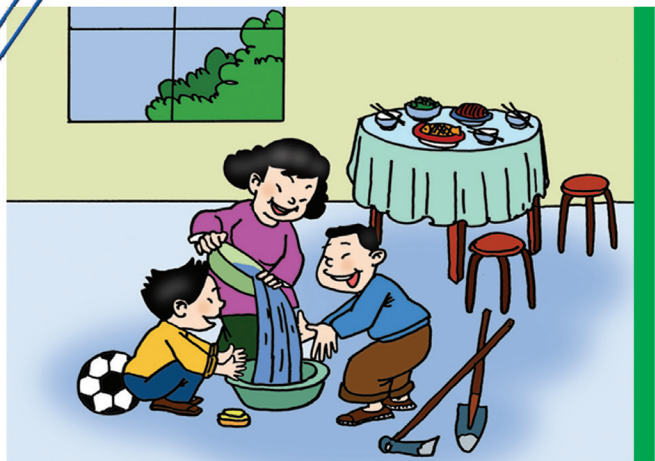
每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题，重视和维护心理健康非常必要。

心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度，把目标定在自己能力所及的范围内，调适对社会和他人的期望值，建立良好的人际关系，培养健康的生活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，均有助于保持和促进心理健康。

如果怀疑有明显心理行为问题或精神疾病，要及早去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。

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。



勤洗手来常洗澡，洗漱用品别混了。
防治疾病来传染，讲究卫生身体好。

用正确的方法洗手能有效地防止感染及传播疾病。每个人都应养成勤洗手的习惯，特别是制备食物前要洗手、饭前便后要洗手、外出回家后先洗手。用清洁的流动水和肥皂洗手。

勤洗头、理发，勤洗澡、换衣，能及时清除毛发中、皮肤表面、毛孔中的皮脂、皮屑等新陈代谢产物以及灰尘、细菌，防止皮肤发炎、长癣。

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。



开窗通风要经常，空气流动保健康。
阳光充足少生病，病菌浊气全跑光。

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，能杀死多种致病微生物。让阳光经常照进屋内，可以保持室内干燥，减少细菌、霉菌繁殖的机会。开窗通风，每天通风2-3次，每次不低于30分钟，可以保持室内空气流通，使室内有害气体或病菌得到稀释，预防呼吸道传染病发生。

雾霾、沙尘天气时，应关闭门窗，减少室外颗粒物进入室内；遇到持续雾霾天气时，应选择空气污染相对较轻的时段，定时通风换气，否则有可能造成室内二氧化碳浓度过高，出现缺氧。

44

不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。



吸烟害人又害己，公共场所污空气。
咳嗽打喷嚏掩口鼻，生活处处讲文明。

吸烟者应当尊重他人的健康权益，不当着他的面吸烟，不在禁止吸烟的场所吸烟。常见呼吸道传染病的病原体可随患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、随地吐痰时产生的飞沫进入空气，传播给他人。所以不要随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时用纸巾、手绢、臂肘等遮掩口鼻，这也是社会文明进步的表现。

45

农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。



连茅猪圈不卫生，人畜都可患疾病。
卫生厕所移风俗，高温堆肥美环境。

如果是一家一户的、少量饲养的方式，一般采用收集后与人粪一起堆肥的方式。如果是规模养殖企业，对猪粪等含水率高的禽畜粪便，一般采用沼气发酵、直接堆腐、塔式发酵等生物发酵模式进行无害化处理，对鸡粪等含水率低的粪便可直接晾晒、烘干等，处理后的禽畜粪便可以作为有机肥或饲料使用。

46

科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。



人活一生难免病，生病及时找医生。
切记药物别乱吃，按照医嘱去病痛。

医学所能解决的健康问题是有限的，公众应当正确理解医学的局限性，理性对待诊疗结果，不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心和技术水平。

如果对诊疗结果有异议，或者认为医护人员有过失，应通过正当渠道或法律手段解决，不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

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。



抗生素类要慎用，滥用产生抗药性。
不仅不能治好病，有时还能要人命。

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用，能少用就不多用；能口服不肌注，能肌注不输液的原则。必须注射或输液时，应做到“一人一针一管”。任何药物都有不良反应，用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

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。



交通法规要记牢，行人过街莫乱跑。
驾车千万别饮酒，道路安全最重要。

每个人都应对自己和他人的生命与健康负责，重视道路交通安全严格遵守交通法规，避免交通伤害的发生。

49

加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。



游泳健身益处多，要去正规好场所。
不明水域危险大，安全第一不为过。

溺水是我国儿童意外伤害死亡的第一位原因，要加强对儿童的看护和监管。

儿童游泳时，要由有救护能力的成人带领或有组织的进行，不要单独下水。游泳的场所，最好是管理规范游泳池，不提倡在天然水域游泳，下雨时不宜在室外游泳。游泳时，要做好必要的保护措施。

50

冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。



如发生煤气泄漏，应立即关闭阀门、打开门窗，使室内空气流通。发现有人煤气中毒，应立即把中毒者移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅；对于中毒严重者，应立即呼叫救护车，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。



妇女怀孕后应及时去医院检查，建立“孕产妇保健手册”。

孕妇孕期至少应进行5次产前检查（孕早期1次，孕中期2次，孕晚期2次），有异常情况者应适当增加检查次数。定期产前检查能够动态监测胎儿发育情况，及时发现妊娠并发症或合并症。

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。



为了母乳喂养成功，孩子出生后1小时内就应开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素，因此婴儿出生后，应首选纯母乳喂养，6个月内不需要添加任何辅食。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

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。



儿童虽小要早教，亲子交流有必要。
心理行为有问题，尽早干预来得及。

经常与儿童沟通、交流，关注儿童日常行为，及时发现心理行为问题，予以引导和干预。培养儿童健康的心智和人格，促进儿童社会性和情感的健康发展。

54

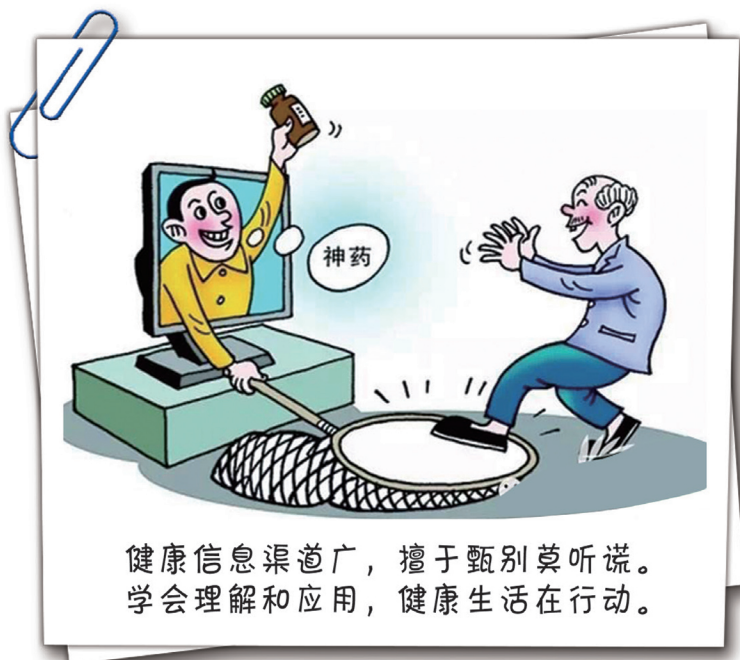
青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。



青少年应该培养健康的行为生活方式，从正规渠道获取生殖与性健康信息，拒绝性骚扰、性诱惑和性暴力，避免过早发生性行为。

55

关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。



健康信息渠道广，擅于甄别莫听谎。
学会理解和应用，健康生活在于行动。

日常生活中，要有意识地关注健康信息。遇到健康问题，能够积极主动地利用现有资源获取相关信息。对于各种途径传播的健康信息能够判断其科学性和准确性，不轻信、不盲从，优先选择政府、卫生计生行政部门、卫生计生专业机构、官方媒体等正规途径获取健康信息。

56

能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。



预包装食品营养标签向消费者提供食品营养信息和特性的说明，包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。

药品说明书上必须注明药品的通用名称、成分、规格、生产企业、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症或者功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。

保健食品标签和说明书不得有明示或者暗示治疗作用以及夸大功能作用的文字，不得宣传疗效作用。

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。



剧毒



高压



放射性



放射性



易爆



易燃

危险标识记得清，它们都是三角形。
远离危险保安全，生命代价不可轻。

58

会测量脉搏和腋下体温。



脉搏测量方法：将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处，计1分钟搏动次数。正常成年人安静状态下脉搏次数为60~100次/分。

腋下体温测量方法：先将体温计度数甩到35℃以下，再将体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧，10分钟后取出读数。

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。



要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套，掌握安全套的正确使用方法，坚持每一次性生活全程正确使用，性生活后要检查安全套有无破裂或脱落，若有破裂或脱落，要立即采取紧急避孕措施。

不要重复使用安全套，每次使用后应打结丢弃。

60

妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。



对误服农药中毒者，如果患者清醒，要立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者，要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。

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。



需要紧急医疗救助时，拨打120急救电话求助。电话接通后，要准确报告患者所在的详细地址、主要病情，以便救护人员做好救治准备；同时，报告呼救者的姓名及电话号码。通话结束后，应保持电话畅通，方便救护人员与救护者联系。

62

发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要輕易搬动。



小的伤口需要简单包扎即可止血；出血较多时，如果伤口没有异物，应立即采取直接压迫止血。如果伤口有异物，异物较小时，要先将异物取出；异物较大、较深时，不要将异物拔出，在止血同时固定异物，尽快就医。

对怀疑骨折的伤员进行现场急救时，在搬移前应先固定骨折部位，以免断骨刺伤血管、神经，不要在现场进行复位。如果伤势严重，应在现场急救的同时，拨打120急救电话。

63

遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。



急救常识要记住，心脏骤停靠复苏。
人工呼吸压胸口，挽救生命别耽误。

心肺

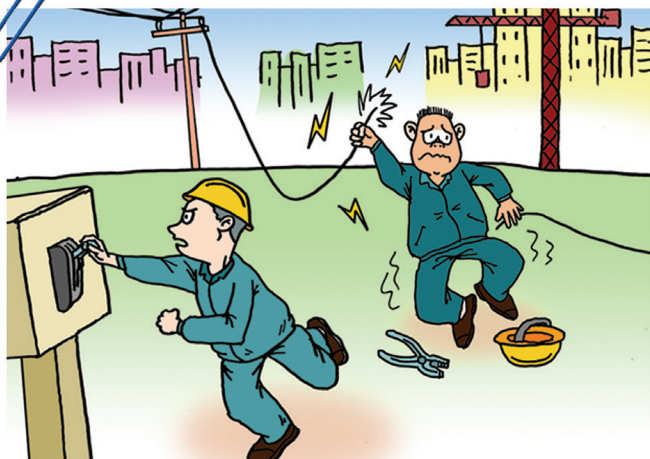
心肺复苏有三个步骤，依次是胸外心脏按压，开放气道，人工呼吸。

成功的关键是：

- (1) 按压频率至少100次/分。
- (2) 胸骨下陷深度5-6 cm。
- (3) 按压后保证胸骨完全回弹。
- (4) 胸外按压时最大限度地减少中断（中断<5秒）。
- (5) 心脏按压与人工呼吸比率为30:2。

64

抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。



一旦有人触了电，拉闸挑开电源线。
不要轻易碰伤者，避免二次出危险。

抢救触电者四步骤：①关闭电源；②斩断电路；
③挑开电线；④拉开触电者。

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。



遇到火灾先报警，电梯危险不可用。
弯腰低姿掩口鼻，避烟有招要爬行。

应当用潮湿的毛巾或者衣襟等物捂住口鼻，用尽可能低的姿势，有序地撤离现场。不要乘坐电梯、不要选择跳楼。发现火灾，应立即拨打119火警电话报警。准确报告失火地址、火势大小；如有可能，尽量提供详细信息，如是否有人被困、是否发生爆炸或毒气泄漏等。

66

发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。



地震灾害危险大，正确避震别害怕。
震后求生方法多，自救互救不要拖。

地震时，身处平房或低层楼房，应迅速跑到室外空旷处。身处楼房高层，要迅速躲在坚固的家具旁、承重墙内墙角或开间小的房间，远离门窗、外窗、阳台，不要跳楼，不要使用电梯。关闭电源、火源。室外要避开高大建筑物、玻璃幕墙、立交桥、高压电线等易发生次生灾害的地方。

如果地震被埋，要坚定生存信念；保存体力，不要大喊大叫；可用砖头、铁器等击打管道或墙壁发出求救信号。震后不要立即返回建筑物内，以防余震发生。

震后救护伤员时，要立即清理口鼻异物，保持呼吸道畅通，对出血部位及时止血、包扎；对骨折部位进行固定。

健康素养66条三字经

基本知识和理念篇

要健康，身心安	量血压，测体温	血吸虫，疫水沾	防抑郁，和焦虑
为自身，把好关	静呼吸，心率安	养犬猫，防咬伤	开口笑，心情宽
爱他人，把责担	种疫苗，防传染	除四害，灭鼠蟑	爱老人，防跌倒
护环境，促康健	艾滋病，乙丙肝	病畜肉，勿食用	避孕育，防流产
助人已，把血献	防血液，来传染	测血压，测血糖	保健品，慎食用
不歧视，助病残	防结核，不吐痰	观变化，健康管	工作中，防毒害
爱身体，定期检	防耐药，要规范	防癌症，常筛查	守规程，重防护

健康生活方式与行为篇

要健康，合理膳	生熟分，要记清	公场所，讲道德	防中毒，把风通
适运动，戒酒烟	万步走，贵在坚	不吐痰，不吸烟	婚前检，孕保健
心平衡，四基石	二手烟，危害大	打喷嚏，掩口鼻	常检查，助分娩
保体重，忌肥胖	吸烟习，早戒掉	卫生厕，管粪便	婴幼儿，母乳养
膳食中，谷为主	少饮酒，防成瘾	就医时，遵医嘱	六月时，辅食添
水果蔬，附加薯	拒毒品，不沾边	用药时，要合理	亲子教，促发展
粗细搭，荤配素	保睡眠，心理健	抗生素，不滥用	青少年，行为健
鲜奶类，天天饮	劳逸结，保康健	疲劳时，不驾驶	防近视，控体胖
豆制品，多食用	手和澡，要勤洗	保安全，不超速	避网瘾，忌早恋
清淡味，少放油	不共用，刷和中	减伤害，不酒驾	
五克盐，要加碘	护牙齿，早晚漱	护儿童，防溺水	
适饮水，讲卫生	常通风，看天气	冬取暖，用煤气	

基本技能篇

健康点，会获取	安全套，正确用	出血多，即包扎	打电话，告火情
应理解，会甄别	防艾滋，防性病	疑骨折，慎搬挪	危险物，应远离
食药签，能看懂	毒农药，妥存放	呼心停，心肺苏	低姿态，快逃生
危标识，会识别	慎小儿，误食用	触电后，断电源	地震时，紧避震
脉搏数，会测量	紧求医，120	火灾时，湿口鼻	相互帮，互自救

六十六条记心间 个人技能掌握全 身心健康每一天 健康中国早实现



枣庄市疾病预防控制中心

地址：枣庄市薛城区六盘山路669号

电话：0632-3698958

枣庄市健康教育所

地址：枣庄市薛城区六盘山路669号

电话：0632-3698816

