

中国公民健康素养——基本知识 with 技能

(2024 年版)

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、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

2. 公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和 not 损害他人健康的责任。

3. 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。

4. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。

5. 无偿献血,助人利己。

6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

7. 定期进行健康体检。

8. 血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。

9. 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。

10. 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。

11. 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。

12. 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。

13. 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。

14. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

15. 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。

16. 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。

17. 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。

18. 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。

19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

20. 预防骨质疏松症，促进骨骼健康。

21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22. 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。

23. 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。

24. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。

二、健康生活方式与行为

25. 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。

26. 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。

27. 膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。

28. 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果。

29. 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。

30. 珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。

31. 注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。

32. 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。

33. 不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多钟有害物质,会对健康产生危害。

34. 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。

35. 少饮酒,不酗酒。

36. 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

37. 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。

38. 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应及时就医。

39. 劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。

40. 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。

41. 保护口腔健康,早晚刷牙,饭后漱口。

42. 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

43. 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。

44. 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。

45. 拒绝毒品。

46. 农村使用卫生厕所,管理好禽畜粪便。

47. 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。

48. 加强看护和教育,预防儿童溺水,科学救助溺水人员。

49. 冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。

50. 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。

51. 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。

52. 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。

三、基本技能

53. 关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。
54. 会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
55. 会识别常见危险标识,远离危险环境。
56. 科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。
57. 会测量脉搏、体重、体温和血压。
58. 需要紧急医疗救助时,会拨打 120 急救电话。
59. 妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。
60. 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)。
61. 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。
62. 会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。
63. 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。
64. 发生建筑火灾时,拨打火警电话 119,会自救逃生。
65. 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,会自救互救。
66. 发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,会自救互救。