

一图读懂 中国公民健康素养

--基本知识 & 技能 (2024年版)

一、基本知识和理念 (24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。

不会传播

传播途径

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险因素(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 (28条)

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。电子烟含有多种有害物质,会对健康产生危害。