

一图读懂 中国公民健康素养

--基本知识 & 技能(2024年版)

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(14条)

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,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。