



中国公民健康素养 基本知识与技能

(2024年版)



济宁市疾病预防控制中心



CONTENTS

目录

01\

基本知识和理念
01-12

02\

健康生活方式与行为
13-26

01\

基本技能
27-33

01、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。



02、公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和不损害他人健康的责任。



03、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。



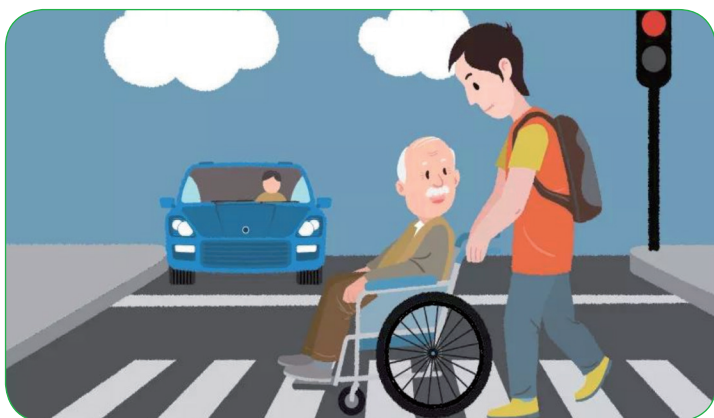
04、环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。



05、无偿献血，助人利己。



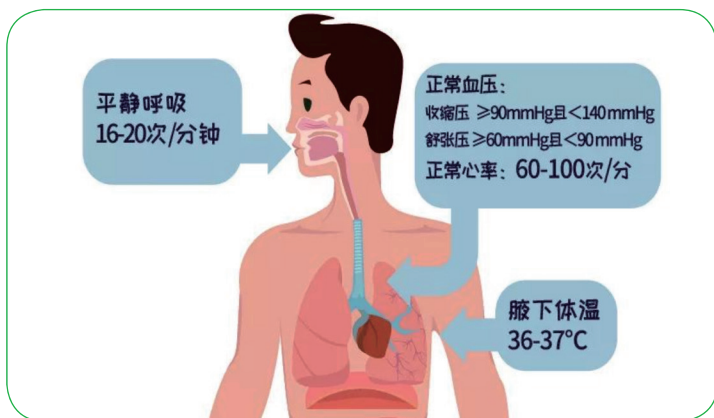
06、每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。



07、定期进行健康体检。



08、血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。



09、 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。



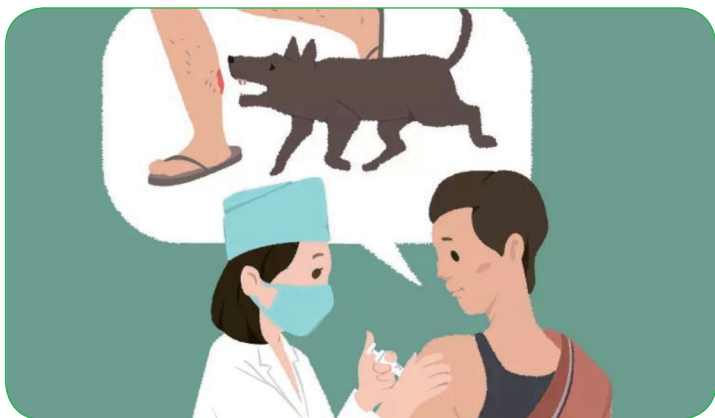
11、 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。



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。



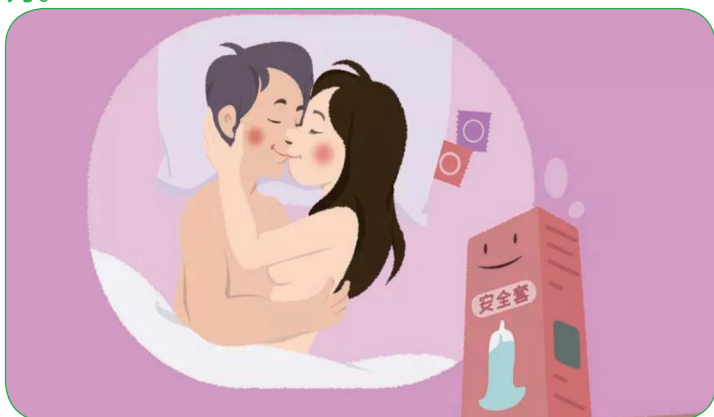
20、预防骨质疏松症，促进骨骼健康。



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。



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。



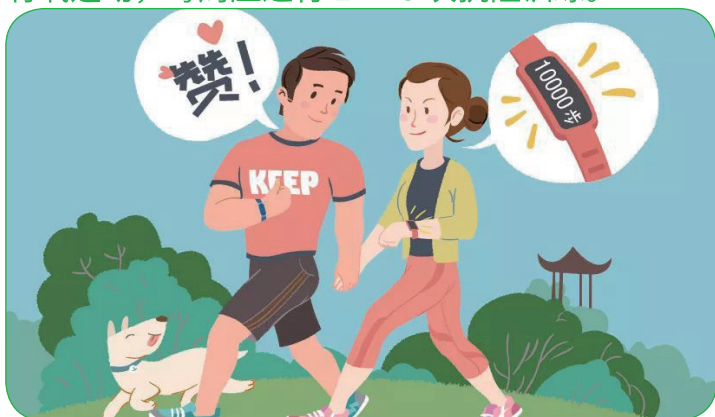
30、珍惜食物不浪费，提倡公筷分餐讲卫生。



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。



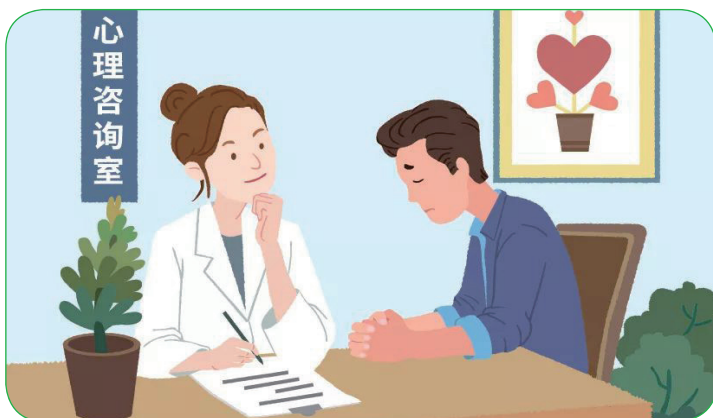
34、烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益，戒烟时可寻求专业戒烟服务。



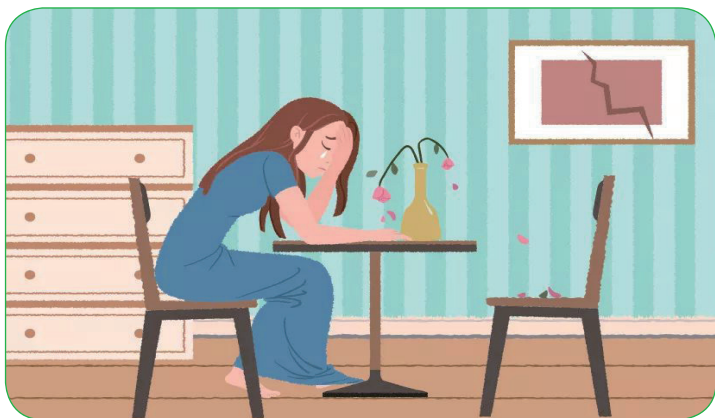
35、少饮酒，不酗酒。



36、重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。



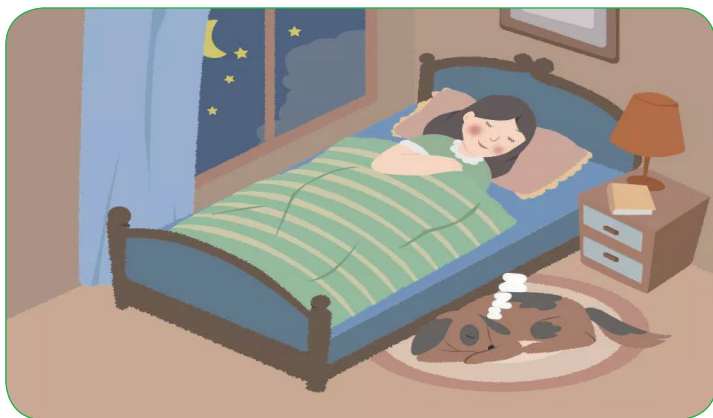
37、每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪，正确认识焦虑症和抑郁症。



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。



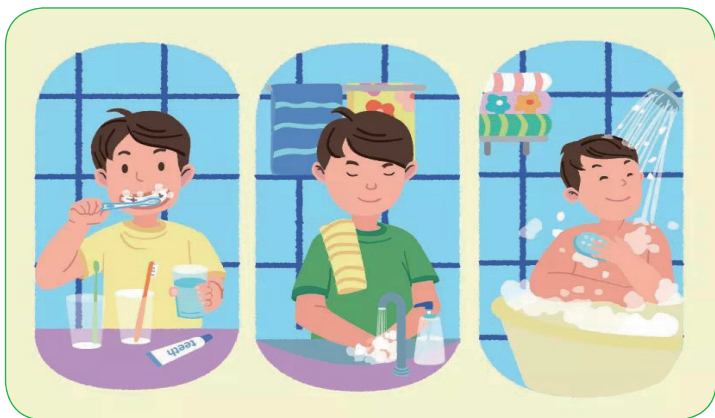
39、劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠。



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。



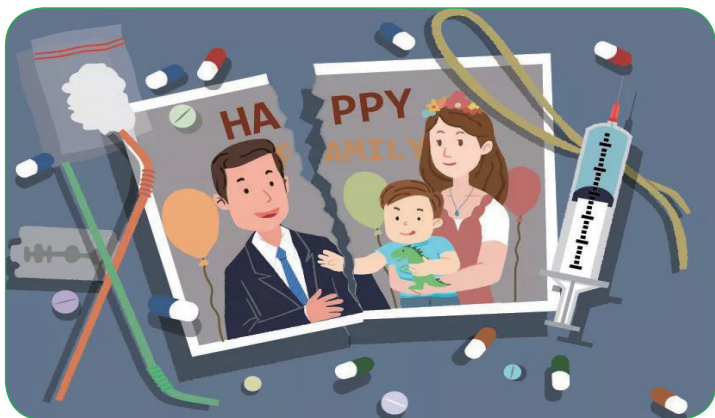
43、合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，遵医嘱使用抗微生物药物。



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。



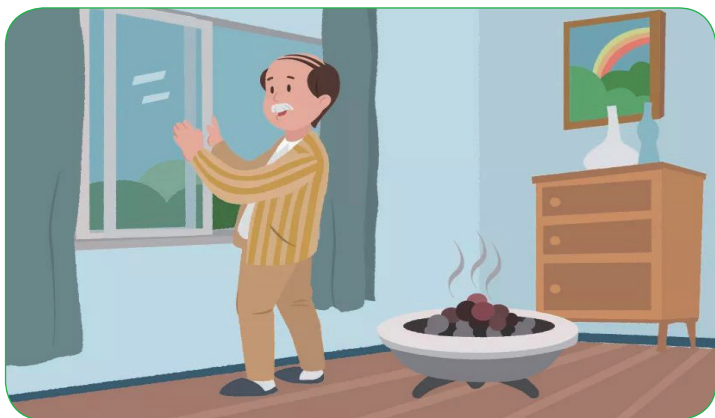
47、戴头盔、系安全带；不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶；儿童使用安全座椅，减少道路交通伤害。



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。



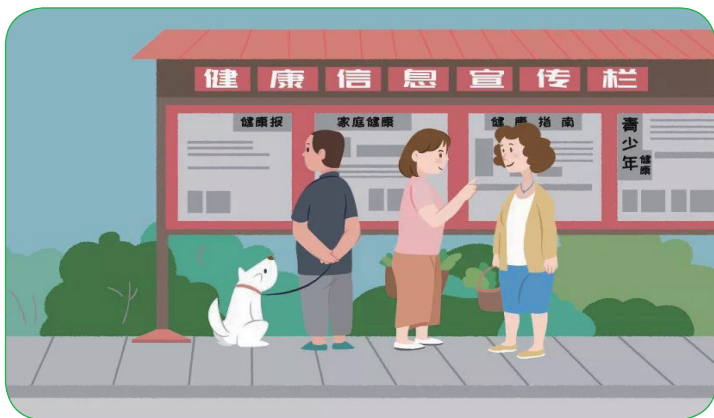
51、孩子出生后应尽早开始母乳喂养，满 6 个月时合理添加辅食。



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。



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。

常见安全标识：



高压



易燃



易爆



剧毒



放射



生物安全

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。



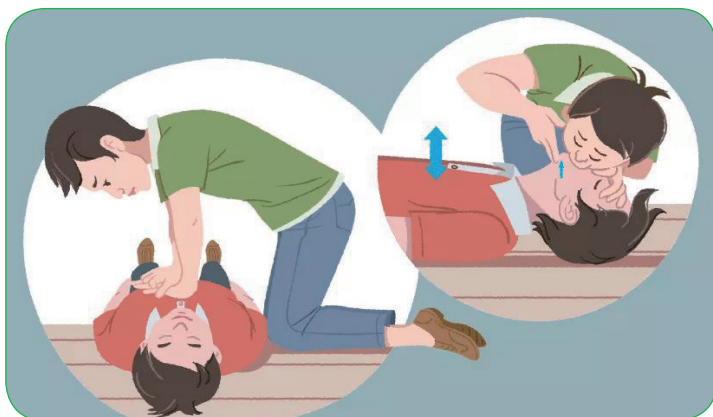
58、需要紧急医疗救助时，会拨打 120 急救电话。



59、妥善存放和正确使用农药，谨防儿童接触。



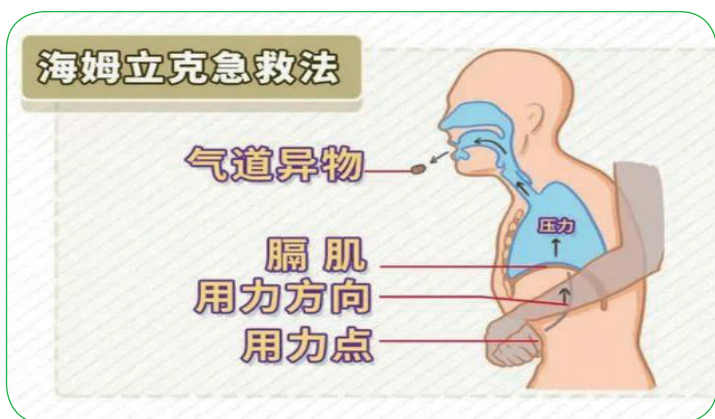
60、遇到呼吸、心搏骤停的伤病员，会进行心肺复苏，学习使用自动体外除颤器（AED）。



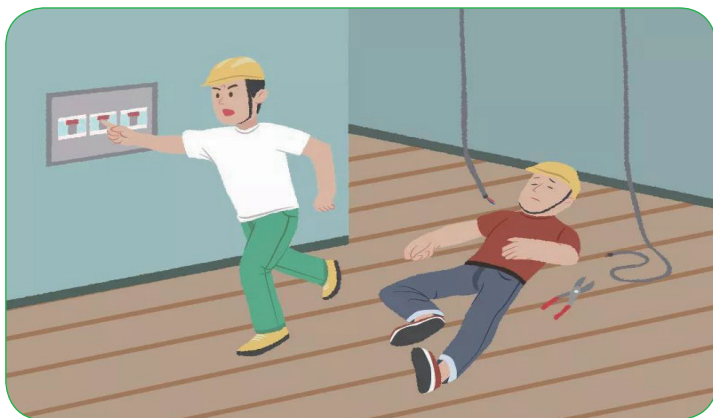
61、发生创伤出血时，会进行止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。



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。





健康四大基石

合理膳食

适量运动

戒烟限酒

心理平衡

健康生活方式 乐享精彩人生

