

## 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權利；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。



全民健康生活方式

# 中国公民健康素养 基本知识与技能

(2024年版)

## 66条

(1-24条)



武汉长江新区疾病预防控制中心