

中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）

（国卫办宣传函〔2024〕191号）

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。

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。