

家庭医生签约服务 健康知识库

(2024 年版 共 537 条)

目 录

第一部分 科学健康观素养.....	9
一、基本知识和理念（15 条）	9
二、健康生活方式与行为（59 条）	11
三、科学就医与合理用药（28 条）	17
四、中医养生保健素养（38 条）	21
第二部分 健康信息素养.....	26
一、获取健康信息的能力（6 条）	26
二、甄别健康信息的能力（10 条）	27
三、践行健康理念的能力+医疗素养能力（23 条）	28
第三部分 传染病防治素养.....	32
一、传染病基础知识（26 条）	32
二、呼吸道传染病防治（25 条）	35
三、肠道传染病防治（10 条）	38
四、地方病防治（10 条）	39
五、血液及性传播疾病防治（7 条）	41
六、预防接种（8 条）	42
第四部分 慢性病防治素养.....	43
一、慢性病基础知识（5 条）	43
二、心脑血管系统疾病防治（17 条）	43
三、呼吸系统疾病防治（9 条）	45
四、内分泌系统疾病防治（11 条）	46
五、精神卫生类疾病防治（7 条）	48
六、癌症筛查（10 条）	48
第五部分 重点人群健康素养.....	51
一、女性健康（32 条）	51
二、儿童青少年健康（41 条）	55
三、老年人健康（43 条）	59
四、职业健康（9 条）	65
第六部分 安全与急救素养.....	67
一、安全素养基本技能（16 条）	67
（一）常用急救求助电话.....	67
（二）心肺复苏.....	67

(三) 海姆立克急救法（腹部挤压法）	68
(四) 止血	68
(五) 包扎	69
二、常见意外伤害的急救（26 条）	69
(一) 气道异物阻塞	69
(二) 溺水	70
(三) 触电	71
(四) 烧（烫）伤	71
(五) 中暑	71
(六) 猫狗咬伤抓伤	71
(七) 毒蛇、虫咬蜇伤	72
(八) 食物中毒	72
(九) 鱼刺卡喉	72
(十) 误服（食）农药、老鼠药、异物	72
(十一) 一氧化碳或燃气中毒	73
三、交通、拥挤踩踏、烟花爆竹意外伤害（8 条）	73
(一) 交通意外	73
(二) 拥挤踩踏	74
(三) 烟花爆竹	74
四、火灾、洪灾、地震等自然灾害急救（19 条）	74
(一) 火灾	74
(二) 洪灾	75
(三) 泥石流	76
(四) 地震	76
五、常见突发疾病的急救（19 条）	77
(一) 心脏、呼吸骤停	77
(二) 猝死	77
(三) 脑卒中	77
(四) 昏迷	78
(五) 休克	78
(六) 晕厥	78
(七) 发热	79
(八) 过敏	79
(九) 急性高血压	79
(十) 心绞痛	79
(十一) 急性心肌梗死	79
(十二) 急性腹泻	80
参考文献：	79

第一部分 科学健康观素养

(共 140 条)

一、基本知识和理念 (15 条)

1. **【健康的定义】**健康是指身体、心理和社会状态的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。主要表现为体格强壮,各器官功能良好,心理状态良好,情绪稳定,能保持个人与环境、社会及人际交往中的均衡与协调。

2. **【树立健康观念】**我们每个人都应树立科学的健康观念,增强健康意识,主动学习健康知识与技能,养成健康行为,践行健康生活方式,做自己健康的第一责任人。

3. **【公民的健康权利】**我国公民依法享有从国家和社会获得基本医疗卫生服务的权利,主要体现在基本公共卫生服务,新农合和居民医疗保险,科学就医、合理用药等。

4. **【基本公共卫生服务的定义】**基本公共卫生服务是统筹考虑我国面临的主要公共卫生问题和城乡居民的主要健康问题,综合考虑财政承受能力,以预防为主开展的符合我国国情和适应人民群众健康需求的综合干预服务,由国家免费提供。

5. **【慢性病的影响】**影响人类健康的主要疾病是慢性病,慢性病的致病因素中有六成是由于患者自身的行为和生活方式不健康,这些缘于健康素养的缺乏或不足。

6. **【定期体检】**定期进行健康体检很有必要!定期健康检查是预防疾病的第一道关卡。每年做 1 次健康体检,对检查中发现的健康问题和疾病,要抓住最佳时机及时采取措施进行干预和治疗。

7. **【癌症筛查】**癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径,有利于癌症的早期发现和及时治疗,应积极参加癌症筛查。老年人群及特殊人群,体检时间及检查项目由医生酌情决定。

8. **【适量献血】** 适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次采集的血液量一般为 200-400 毫升，两次采集间隔期不少于 6 个月。献血一定要到国家批准的采血站献血。

9. **【生命体征】** 生命体征包括血压、体温、呼吸、脉搏四个最基本的生命特征。测体温用于排查是否存在发热或低体温，测脉搏用于排查是否存在心律失常，检查呼吸用于判断是否存在呼吸困难，检查血压主要用于判断有无高血压或低血压。

10. **【血压标准】** 正常成年人血压收缩压（高压） $\geq 90\text{mmHg}$ 且 $< 140\text{mmHg}$ ，舒张压（低压） $\geq 60\text{mmHg}$ 且 $< 90\text{mmHg}$ 。白天略高，晚上略低，冬季略高于夏季。运动、紧张等也会暂时升高。

11. **【体温标准】** 成年人正常腋下体温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。早晨略低，下午略高，1 天内波动不超过 1°C ，运动或进食后体温会略增。体温高于正常范围称为发热，低于正常范围称为体温过低。

12. **【呼吸标准】** 正常成年人安静状态下呼吸频次每分钟 12~20 次，老年人略慢。呼吸频次每分钟超过 20 次为呼吸过速，见于发热、疼痛、贫血、甲亢及心衰等；呼吸频次每分钟低于 12 次为呼吸过缓。

13. **【心率标准】** 成年人正常心率为每分钟 60~100 次。每分钟超过 100 次为心动过速，每分钟低于 60 次为心动过缓，心率的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

14. **【腰围标准】** 成年男性腰围应 < 90 厘米，女性腰围应 < 85 厘米。男性腰围 ≥ 90 厘米，女性腰围 ≥ 85 厘米，即为中心型肥胖，说明脂肪在腹壁和腹腔内蓄积过多，易导致多种慢性病。

15. **【医疗保险】** 我国已经建立起包括城镇职工基本医疗保险制度、新型农村合作医疗制度和城镇居民基本医疗保险制度在内的三大医疗保险制度，提倡居民参加基本医疗保险，可有效减轻与疾病相关的经济负担。

二、健康生活方式与行为（59 条）

1. **【健康生活方式】**健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如能切实做到，可使高血压发病率减少 55%，脑卒中、冠心病减少 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 1/3。

2. **【不良生活方式】**不良生活方式是指习以为常的、对健康有害的行为习惯，如吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、高盐饮食、高脂饮食等，不良生活方式与肥胖、心脑血管疾病、各种肿瘤及早衰等密切相关。

3. **【合理膳食】**合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，建议平均每天的食物种类达到 12 种以上，每周达到 25 种以上。以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。

4. **【合理膳食】**成年人每天应摄入 200-300 克谷类食物，300-500 克新鲜蔬菜，200-350 克新鲜水果。每天食用动物性食物 120~200 克；每天一个鸡蛋；每周至少食用 2 次水产品。每人每天饮奶 300-500 克。

5. **【清淡饮食】**膳食要清淡，少油少盐，食用合格碘盐。每人每天烹调油用量 25~30 克。食盐摄入量不超过 5 克（包括酱油、酱菜、酱中的含盐量）。

6. **【减少食盐摄入】**食盐摄入过多可使血压升高，发生心血管疾病的风险显著增加。并可促进食欲、损伤胃黏膜、加快钙质流失，增加超重肥胖、胃病和骨质疏松症等疾病的患病风险。

7. **【科学减盐】**减少盐摄入有利于血压控制，建议使用定量盐勺、少用酱油等含盐调味品，少吃高盐包装食品，学会阅读营养成分表，外出就餐选择低盐菜品等措施减少盐的摄入量。

8. **【烹调油用量】**烹调油是人体必需脂肪酸和维生素 E 的重要来源。由于传统的饮食习惯，我国居民脂肪最主要来源是烹调油，建议成年人每天烹调用油量不超过 25-30 克。

9. **【添加糖摄入量】**添加糖是纯热能食物，过多摄入会

造成龋齿、膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性病患者风险。建议成年人每天添加糖摄入量不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。

10. **【适量饮水】**讲究饮水卫生，每天适量饮水。气候温和时，低身体活动水平成年男性每天喝水 1700 毫升，成年女性每天喝水 1500 毫升，学龄儿童每天喝水 800~1400 毫升。高温或强体力劳动者应酌情增加。

11. **【适量运动】**适量运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况，建议每周至少 5 次以上，每次不少于 30 分钟，运动量要适度，持之以恒；坚持日常活动，尽量减少久坐时间，每小时起来动一动。

12. **【保持正常体重】**保持正常体重，避免超重与肥胖。体重是否正常可用体重指数（BMI）来判断。 $BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}$ 。成年人的正常 BMI 值为 18.5~23.9， <18.5 为偏瘦， $24 \leq BMI < 28$ 为超重， ≥ 28 为肥胖。

13. **【日常活动量】**成年人每日应进行 6 千步~1 万步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。每天的活动量不一定全部是步行，可包括日常生活、工作、出行和体育锻炼活动。

14. **【调节活动强度】**欲降低心血管疾病等慢性病的风险，则每日要达到中等强度的活动量，比如每天行走 6 千步，并根据自身体质和活动中的感觉灵活调节活动强度。

15. **【适宜活动量】**衡量活动量大小，有一个简单易记的公式：活动时的最高心率 $\leq 170 - \text{年龄}$ 。如您 50 岁的话，活动时最高心率在 120 以下，就是比较合适的活动量。

16. **【有氧运动的定义】**有氧运动是指能增强人体吸入、输送与利用氧气效率为目的的持久性运动，包括快走、慢跑、走跑交替、登山、上下楼梯、健身舞及各种球类等。

17. **【身体活动的频率】**坚持中等强度身体活动有益于身体健康，建议所有成年人都应定期进行身体活动，推荐每周至少进行 5 天 150~300 分钟中等强度运动或 75~150 分钟高强度运动；每周至少 2 天肌肉力量训练。

18. **【科学减重】**科学的减重方式是通过运动与控制膳

食相结合降体重，一方面通过运动增加能量消耗，另一方面适当减少食物能量摄入，可以避免瘦体重丢失，同时促进体脂分解，达到能量负平衡，实现减轻体重。

19. **【安全减重】**提倡安全减重，运动时做好保护措施，避免受伤，充足和良好的睡眠有助于减重。每个人的身体消耗不同，每个人的摄入量要与自己的消耗量相匹配，如要减重，要保持摄入总热量<消耗总热量。

20. **【吸烟的危害】**吸烟是严重威胁人类健康的现代瘟疫和险恶杀手。烟草含有 4000 多种有害物质，烟草中已查明的致癌物质有 60 多种，不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。

21. **【吸烟的危害】**吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少 10 年。中国吸烟人数超过 3 亿，约有 7.4 亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。

22. **【吸烟的危害】**“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。不存在无害的烟草制品，只要吸烟就有害健康。

23. **【吸烟的危害】**吸烟可导致肺癌、口腔癌等多种恶性肿瘤，导致慢阻肺、青少年哮喘，增加呼吸道感染发病风险，增加肺结核患病和死亡的风险，导致冠心病、脑卒中，导致 2 型糖尿病并增加其并发症的发生风险。

24. **【吸烟的危害】**男性吸烟可以导致勃起功能障碍。女性吸烟可以导致受孕概率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重，增加婴儿猝死综合征的发生风险。

25. **【避免二手烟暴露】**吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。二手烟暴露没有安全水平，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。

26. **【二手烟的危害】**二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。可导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降。孕妇暴露于二手烟可导致婴儿出生体重

降低、婴儿猝死综合征、早产等。

27. **【电子烟的危害】**电子烟含有尼古丁等多种有害物质，使用电子烟不仅有害，吸食过量可致死，而且吸食电子烟的人，将来还会更有可能吸食卷烟，成为新烟民。

28. **【电子烟的危害】**电子烟中多含有成瘾物质尼古丁。青少年接触尼古丁可能影响大脑发育，导致学习障碍和焦虑症。很多电子烟的实际尼古丁含量要远超标签含量，对人体的危害难以预料。

29. **【电子烟的危害】**电子烟加热后释放的气溶胶可产生甲醛、烟碱、亚硝胺、苯等致癌物，随着电子烟的功率和雾化温度增加，致癌物质的释放量成倍增长。其烟雾中存在镍、铬等数十种重金属，具有致癌作用。

30. **【科学戒烟】**戒烟是降低吸烟危害的唯一方法，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。戒烟门诊可提供专业戒烟服务。吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可依靠专业化的戒烟治疗。

31. **【不在公共场合吸烟】**吸烟有百害而无一利，危害自己，伤及他人，吸烟者应当尊重他人的健康权益，不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟并应尽早戒烟。

32. **【酒精的危害】**世界卫生组织认为饮酒没有安全临界值，即使少量饮酒，也会对身体造成伤害。酒精对身体既有急性毒害作用，也可致人体出现依赖性和戒断症状，长期酗酒更可致机体出现慢性多脏器累积损害。

33. **【酒精依赖】**酒几乎不含有营养成分。如果饮酒成为生活的第一需要，无法克制对酒的渴望，不喝酒会出现身体、心理上的不舒服，甚至出现幻觉妄想等精神症状，就需要去精神科接受相应治疗。

34. **【酗酒的危害】**酗酒是导致躯体及精神健康问题的重要原因之一，可导致严重疾病、死亡、意外伤害、各种事故、抑郁症和精神异常等。酒精性肝病是由于长期大量饮酒所致，严重酗酒可诱发肝功能衰竭。

35. **【心理平衡】**心理平衡是指养成乐观、开朗、豁达的生活态度，将目标定在自己能力所及的范围内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

36. **【调节心理健康】**心理健康问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理帮助等方法解决。如果怀疑有心理问题，要及时寻求社会、社区、教育机构等专业心理支持、疏导、慰藉、教育等帮助。

37. **【心理健康的标准】**心理健康的四个标准：身体、智力和情绪调和；适应环境、人际关系彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

38. **【心理健康的标准】**心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

39. **【身心健康】**精神心理和躯体形体是一个人不可分割的整体，人要身心都健康才算完整，养生保健要形神共养，不可偏废。精神调养的基本原则是独立守神，能对自己的心理活动进行调节和控制。

40. **【科学睡眠】**作息规律，注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。成人一般每天需要7~8小时睡眠，长期睡眠时间不足有害健康。

41. **【毒品的范围】**毒品包括鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

42. **【毒品的危害】**毒品严重危害健康，吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。吸毒非常容易成瘾，有的人只吸一支含有毒品的烟就会上瘾。对吸毒者要强制戒毒。

43. **【个人卫生习惯】**养成良好的个人卫生习惯，勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。用正确的方法洗手能有效地防止感染及传播疾病。

44. **【个人卫生习惯】**不要随地吐痰！咳嗽、打喷嚏时

应用纸巾、手绢、手肘等遮掩口鼻，应避免直接用手遮掩。如果用手捂过口鼻，一定要及时清洗双手。

45. **【健康饮食习惯】**饭菜要做熟，生吃蔬菜水果要洗净。不吃变质、超过保质期的食品。生、熟食品要分开存放和加工。发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。

46. **【口腔健康标准】**从医学上讲，口腔健康的标准为牙齿清洁（控制菌斑）、没有龋洞（无未治疗的龋洞）、牙龈颜色正常（粉红色）、无疼痛感及无出血现象。

47. **【正确刷牙】**刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，坚持做到每天至少刷牙两次，每天早晨起床后、晚上睡觉前分别刷牙一次。晚上睡前刷牙更重要，养成刷后不再进食的好习惯。

48. **【口腔检查】**普通成年人每年至少进行一次口腔检查，及时发现口腔疾病并进行早期治疗。建议每年定期洗牙（洁牙）一次。使用牙线棒或牙间刷替代牙签清理牙缝。

49. **【保持环境卫生】**保持环境卫生，减少疾病发生。关注室内空气污染，注意通风换气。根据天气变化和空气质量，冬天也要适时开窗通风，保持室内空气流通。

50. **【文明使用厕所】**小厕所，大问题。文明使用卫生厕所，管理好人畜粪便。如厕不冲，造成粪便堆积产生异味，极易造成肠道疾病传播和流行，严重威胁居民健康。

51. **【饮用水安全】**每个人都有保护环境、维护健康的责任。保障饮水安全，要保护好水源。讲究饮水卫生，不宜直饮生水。合理处置生活垃圾，既保护环境也利于健康。

52. **【健康骨骼】**骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨骼疾病，是可防可治的慢性病。均衡营养，适量运动，重视晒太阳，有利于促进或保持骨量，保持骨骼健康。

53. **【骨质疏松的定义】**骨质疏松症是以骨强度下降，导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低和易发生骨折。

54. **【骨质疏松的表现】**疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现。骨质疏松症的严重并发症是骨

折。通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。常见的骨折部位是腰背部、髋部和手臂。

55. **【骨质疏松的因素】**人体骨骼中的矿物质含量在 30 岁左右达到最高的峰值骨量。峰值骨量越高，相当于人体中的“骨矿银行”储备愈多，到老年发生骨质疏松症的时间越推迟，症状与程度越轻。

56. **【骨质疏松可防可治】**骨质疏松症是可防可治的慢性病。各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防。绝经期后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。

57. **【骨质疏松的预防】**钙是决定骨骼健康的关键元素。选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。充足的光照能对维生素 D 的生成，维生素 D 对钙质吸收起到非常关键的作用。建议平均每天至少 20 分钟日照时间。

58. **【骨质疏松的预防】**保持正常的骨密度和骨强度需要不断地运动刺激，缺乏运动会造成骨量丢失。体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用，适度负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。

59. **【骨质疏松的预防】**吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松的风险。以酒精量计算，成年男性和女性一天的最大饮酒酒精量建议不超过 25g 和 15g，高危人群在此基础上减少。

三、科学就医与合理用药（28 条）

1. **【科学就医】**科学就医是指合理利用医疗卫生资源，选择适宜、适度的医疗卫生服务，有效防治疾病、维护健康。公众应重视科学就医，切实维护自身及他人健康。

2. **【分级诊疗】**分级诊疗制度是指“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”，通过政策引导居民形成“小病在基层、大病到医院、康复回社区”的有序就医格局。

3. **【分级诊疗】**就医要遵从分级诊疗，避免盲目去三级

医院就诊。一级和二级医院的医务人员具有正规的行医资质，具备对一些常见病和多发病进行诊疗的能力。

4. **【分级诊疗】**由于一级和二级医院数量多，分布广泛，在这些医院就诊可以避免三级医院门诊挂号难，等候时间长以及医生和患者之间沟通时间较少等问题，可为患者提供更为细致、全面的健康服务。

5. **【家庭医生】**家庭医生是民众健康的“守门人”。通过签约方式，家庭医生可以承担居民的健康管理、健康宣传、基本医疗、转诊预约等工作，为群众提供综合、连续、协同、便捷的基本医疗卫生服务。

6. **【双向转诊】**基层医疗卫生机构和二级及以上医院实施双向转诊，基层医疗卫生机构负责患者稳定期长期管理和随访，二级及以上医院主要负责患者确诊、治疗方案制订、急性加重期诊治、疑难急危重症救治等。

7. **【双向转诊】**全国很多地区都建立了双向转诊制度。当在一、二级医院不能诊治时，可转到相应的三级医院就诊，而由于在一、二级医院已进行了初步诊断，转到三级医院可更有针对性地选择科室，提高就诊效率。

8. **【预约挂号】**鼓励预约挂号，分时段、按流程就诊。预约挂号可以合理分流患者，实现分时段就诊，提高就诊效率，避免集中排队，减少院内交叉感染的机会。如预约挂号成功后不能按时就诊，应及时取消预约。

9. **【科学就医习惯】**就医时要携带有效身份证件、医保卡、既往病历及各项检查资料，如实向医生陈述病情，配合医生治疗，遵从医嘱按时按量用药。按照医生的要求调配饮食、改变不健康的行为生活方式。

10. **【传染病门诊】**出现发热或腹泻症状，应当首先到医疗卫生机构专门设置的发热或肠道门诊就医。排查急性传染病发生的可能性，以免将疾病传染给他人。

11. **【急救电话和卫生热线】**紧急情况拨打 120 急救电话，咨询医疗卫生信息可拨打 12320 卫生热线。“120”服务对象是灾害事故和急危重症患者。“12320”卫生热线可为患

者提供就医指导、咨询、投诉等服务。

12. **【患者的义务】** 医院是公共场所，患者在享受权利的同时也应履行相应的义务，应文明有序就医，严格遵守医疗机构的相关规定，尊重医务人员，配合其诊疗工作，遵从医嘱，共同维护良好的就医环境。

13. **【医学局限性】** 医学所能解决的健康问题是有限的，公众应当正确理解医学的局限性，理性对待诊疗结果。不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心和技术水平。

14. **【遵医嘱治疗】** 患者及家属在就诊过程中，应遵从医嘱，积极配合治疗，不要有病乱求医，使用几个方案同时治疗，不轻信偏方，不凭一知半解、道听途说自行买药治疗。

15. **【合理用药】** 合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。药品是一把双刃剑，药物用得合理，可以防治疾病；不合理用药会影响健康，甚至危及生命。

16. **【用药原则】** 任何药物都有不良反应，要谨慎用药。用药要遵循能不用就不用、能少用就不多用，能口服不肌注、能肌注不输液的原则。避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。

17. **【正规购药】** 购买药品要到合法的医疗机构和具有《药品经营许可证》和《营业执照》的药店。注意区分处方药和非处方药，处方药必须凭执业医师处方购买。

18. **【处方药的定义】** 处方药是必须凭执业医师处方才可调配、购买和使用的药品。目前，大部分药品都属于处方药，如所有的注射剂、抗菌药物、毒麻药品等。

19. **【非处方药的定义】** 非处方药指不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用。非处方药又分为甲类和乙类。甲类非处方药包装盒上“OTC”标志的底色为红色，乙类非处方药包装盒上“OTC”标志的底色为绿色。

20. **【处方药的使用】** 处方药须经医生开具，并经药师审核和用药指导后方可使用。要严格遵医嘱和药师用药指

导，不可擅自使用、停用或增减剂量，否则可能会引起严重后果，特别是抗菌药物和激素类药物，应按时、按量、按处方规定疗程服用。

21. **【阅读药物说明书】** 阅读药品说明书是正确用药的前提，特别要注意药物的禁忌、慎用、注意事项、不良反应和药物间的相互作用等事项。如有疑问要及时咨询药师或医生。

22. **【药物不良反应】** 药物不良反应是指合格药品在正常用法用量下，出现的与用药目的无关的有害反应。任何药都有不良反应，非处方药长期、大量使用也会导致不良后果。用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

23. **【合理使用抗生素】** 抗生素是处方药，所有抗生素在抗感染的同时都有不同程度的不良反应甚至毒性反应。抗生素针对细菌感染有效，针对病毒引起的疾病无效。应在医生和药师的指导下规范、合理使用抗生素。

24. **【特殊人群用药禁忌】** 孕期及哺乳期妇女用药要注意禁忌；儿童、老人和有肝脏、肾脏等方面疾病的患者，用药应谨慎，用药后要注意观察；从事驾驶、高空作业等特殊职业者要注意药物对工作的影响。

25. **【药品存放】** 药品存放要科学、妥善，防止因存放不当导致药物变质或失效；谨防儿童及精神异常者接触，一旦误服、误用，及时携带药品及包装就医。

26. **【保健食品】** 保健食品不能替代药品。生病应首先到正规医疗机构就医，确定治疗方案后再按病情适当选用保健食品或按照中医食药养生原则予以饮食调理。

27. **【正确使用成瘾性药物】** 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，可以治疗和缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。出现药物依赖后，应去综合医院精神科或精神专科医院接受相应治疗。

28. **【成瘾源】** 成瘾行为的成瘾源不仅包括药物、烟草、酒精等物质，也包括影视读物、网络、电子游戏等精神性成瘾源。

四、中医养生保健素养（38 条）

1. **【中医养生】**中医养生强调的人与自然、人与社会及人体自身的整体观，针对不同的人、不同的地区及不同时令的辨证施养观，情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

2. **【食药养生】**食药养生是利用食物或药物来调整机体状态，以促进健康、延缓衰老的养生方法。中医养生及食药养生必须根据每个人寒、热、虚、实的不同体质而辨证论治、辨证施养。

3. **【运动养生】**运动养生是以自我调节为主的一种主动锻炼方法，基本要点是养精、练气和调神。其原则是动静结合、练养相兼、循序渐进、持之以恒。

4. **【按摩养生】**按摩养生是通过运用手和肢体的技巧，按摩人体一定的部位或穴位来达到疏通经络、行气活血、调和气血、平衡阴阳、培育元气、防病延年的目的。

5. **【中医养生保健的定义】**中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。

6. **【中医养生保健的重点】**中医养生保健强调全面保养、调理，从青少年做起，持之以恒。中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。

7. **【中医治未病的阶段】**中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程，主要包括三个阶段：一是“未病先防”，预防疾病的发生；二是“既病防变”，防止疾病的发展；三是“瘥后防复”，防止疾病的复发。

8. **【药食同源】**药食同源，常用药食两用中药包括蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

9. **【中医五大要穴】**中医保健五大要穴是膻中、三阴交、

足三里、涌泉、关元。自我穴位按压的基本方法有：点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

10. **【刮痧】**刮痧是以中医基础理论为指导，运用刮痧器具施术于体表一定部位，形成痧痕，从而强身健体、防治疾病的一种中医传统疗法。刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。

11. **【拔罐】**拔罐疗法指应用各种方法排除罐筒内空气以形成负压，使其吸附体表以治疗疾病的方法。拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。使用时应注意选用罐口光滑、大小适宜，拔罐时间不宜过长。

12. **【艾灸】**艾灸是以艾绒为材料，点燃后直接或间接熏灼体表穴位的一种治疗方法。艾灸有温经通络、升阳举陷、行气活血、祛寒逐湿、消肿散结、回阳救逆等作用。

13. **【煎服中药中医事项】**煎服中药器具以砂锅为好，因为砂锅的材质稳定不会与药物成分发生化学反应，其次是搪瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器等抗酸耐碱性器具，不能使用铜、铁、铝、锡等器具。

14. **【中药的服用方式】**服用中药一般应将煎煮2次或3次的中药液体合并，搅拌均匀后分为2份或3份，分别于早晚或早中晚服用才能发挥药效至最佳程度。

15. **【精神调养】**正确的精神调养，必须要有正确的人生观。只有对生活充满信心，有目标、有追求的人，才能很好地进行道德风貌的修养和精神调摄，更好地促进身心健康。

16. **【良好性格】**培养良好性格的基本原则是，从大处着眼，从具体事情入手，通过自己美好的行为，塑造开朗的性格。要树立正确的人生观，要目光远大，心胸开阔，宽以待人，大度处事，不斤斤计较。

17. **【乐观情绪】**乐观的情绪是调养精神、舒畅情志、防衰抗老的最好的精神营养。要培养开朗的性格和“知足常乐”的思想，培养幽默风趣感，使人养成无忧无虑、开朗乐观的性格。

18. **【起居有常】**起居有常，顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律，并持之以恒。遵循四季起居要点，春季、夏季宜晚睡早起，秋季宜早睡早起，冬季宜早睡晚起。

19. **【饮食定量定时】**饮食要有节制。进食要定量、定时。定量是指进食宜饥饱适中。定时是指宜有固定的规律的进食时间，保证消化、吸收机能节奏地活动，脾胃可协调配合。

20. **【妇女的不同阶段】**妇女的健康不仅影响自身寿命，还关系到子孙后代的体质和智力发展。妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期，养生保健各有特点。

21. **【戒烟限酒】**不抽烟，慎饮酒，可减少相关疾病的发生。吸烟是导致一系列慢性病的主要危险因素之一。中医戒烟方法有针灸戒烟、耳穴埋豆戒烟、中药戒烟等，可选择中医方法戒烟。

22. **【足浴】**人老脚先老，足浴是通过水的温热作用、机械作用、化学作用或借助药物蒸汽和药液熏洗的治疗作用，达到改善睡眠、消除疲劳等一系列保健功效。足浴的时间在30~40分钟为宜。

23. **【适度房事】**节制房事，欲不可禁，亦不可纵。正常适度、规律协调的性生活对降低患病率、死亡率、延长寿命有积极意义。性生活应有所节制，有利于抗衰老。房事不节，过度纵欲，必耗伤精气。

24. **【冬季进补】**体质虚弱者可在冬季适当进补。冬季对应五脏中的肾脏，适宜“封藏”，此时，可因人因地选择适宜的补益之品服用，能使营养物质易于被机体吸收蕴蓄，进而发挥更好的作用。

25. **【小儿喂养】**脾胃为后天之本，但小儿“肠胃脆弱”“脾常不足”，饮食又不能自节，喂养稍有不当，就会损伤脾胃，妨碍营养物质的消化吸收，影响生长发育。要注意，小儿喂养不要过饱。

26. **【情志养生】**情志养生就是在“天人相应”整体观念的指导下，通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉

快，保护和增强人的心理健康达到形神高度统一、提高健康水平的养生方法。

27. **【精神调养】**精神调养可舒缓压力，减少不良情志刺激，保障心身健康。精神调养的基本原则是独立守神，即不依赖外力，能动地对自己的精神、意识、思维、情感等心理活动进行自我调节和自我控制。

28. **【饮食养生】**饮食养生是指根据个人体质类型，通过改变饮食方式，选择合适的食物，获得健康的养生方法。饮食养生应饮食定量，合理适中，不可过饥过饱；要因人、因时、因地、因病制宜，灵活选食。

29. **【运动养生】**运动养生是指通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法，常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。

30. **【时令养生】**时令养生是指按照春夏秋冬四时节令的变化，采用相应的养生方法。时令养生原则是“春夏养阳、秋冬养阴，春捂秋冻，慎避虚邪”。

31. **【经穴养生】**经穴养生是指根据中医经络理论，按照中医经络和腧穴的功效主治，采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式，达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。

32. **【体质养生】**体质养生是指根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法，常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

33. **【叩齿养生】**叩齿法是常见的养生方法。每天清晨睡醒，安神定志，口唇微闭，闭目，然后使上下牙齿有节奏的互相叩击，次数不限。把牙齿上下叩合，先叩臼齿 30 次，再叩前齿 30 次。有助于牙齿坚固。

34. **【搓面养生】**搓面法又叫干浴面。每天清晨，搓热双手，以中指沿鼻部两侧自下而上，到额部两手向两侧分开，经颊而下，可反复 10 余次，至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽，消除疲劳。

35. **【梳发养生】**中医养生主张“发宜多梳”。梳头能疏通气血，散风明目，荣发固发，促进睡眠，对养生保健有重要意义。可用双手十指插入发间，用手指梳头，从前到后按搓头部，每次梳头 50-100 次。

36. **【运目养生】**历代养生家都把养目健目作为一项重要内容。可练习运目法，将眼球自左至右转动 10 余次，再自右至左转动 10 余次，然后闭目休息片刻，每日可做 4-5 次。可以清肝明目。

37. **【摩腹按摩】**摩腹法，是一种针对腹部的自我按摩保健法，可帮助消化，消除腹胀，预防疾病。建议每次饭后，用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩 30 次左右。

38. **【足心按摩】**足心按摩法具有固真元、暖肾气、交通心肾、强足健步、防治足疾等作用。可在每日临睡前，以拇指按摩足心，顺时针方向按摩 100 次，以热为度，两脚轮流摩擦。

第二部分 健康信息素养

(共 39 条)

一、获取健康信息的能力（6 条）

1. **【获取健康信息】**日常生活中要有意识地关注健康信息。遇到健康问题时，不轻信、不盲从，优先选择从政府、卫生健康行政部门、卫生健康专业机构、官方媒体等正规途径获取健康信息。

2. **【可靠健康信息的来源】**应掌握识别健康信息的来源可靠性的方法。一般来说，政府部门发布的信息，官方电视台、广播、报纸媒体的采访报道、公立医院官网等权威机构发布和传播的健康信息属于可靠信息。

3. **【获取健康信息】**网络健康信息鱼龙混杂，公众在浏览网络信息时，建议选择政府部门及其直属机构授权的媒介渠道，如国家和各级地方卫生健康部门、健康教育机构、公立医院的官网、微信公众号等媒体平台。

4. **【获取健康信息】**建议选择医疗机构专业人员发布的健康信息、疾病科普等内容，由国家或地方各级政府的健康科普专家、公立医院及高校专业人士传播的健康信息较为可靠。

5. **【健康信息的作用】**来源可靠的网络健康信息有助于公众掌握基于疾病防控方面的知识和技能，指导形成健康的行为和生活方式，知晓与自己健康和疾病相关的卫生政策。如果无法甄别健康信息的真伪，要做到不信谣、不传谣、不造谣。

6. **【不轻信网络健康信息】**网络健康信息不能用于自身疾病的诊断和治疗，非专业人员自己进行治疗可能是错误的，会影响医生诊断，延误最佳治疗时机，轻则影响健康，重则威胁生命。

二、甄别健康信息的能力（10 条）

1. **【甄别健康信息】**在获取健康信息时，要保持冷静、理性，不轻信传言，应多方求证。对甄别后的信息能够正确理解，并自觉应用于日常生活，维护和促进自身及家人健康水平。

2. **【甄别健康信息】**如遇难以辨别真伪的健康信息，可从国家卫生健康委、疾病预防控制中心、公立医院官网等权威机构查询健康知识，识别是否由专业人士传播的信息，是辨别健康信息真伪的关键。

3. **【避免谣言误导】**如遇到不确定来源的健康信息，可以咨询医生或专业人士，获取权威专业建议。通过培养正确的健康信息意识，可以更好地保护自己的健康，避免被谣言误导。

4. **【警惕来源不明信息】**判断健康信息的来源是否可靠，可通过了解发布机构、发布人等方式加以甄别。公立医疗机构、科研机构、医生、医学专家等提供的信息较为可靠。匿名短信息、陌生电子邮件和来源不明的社交媒体传言应警惕。

5. **【辨别健康信息】**健康信息应基于科学研究和临床实践，而不是单凭个别案例或偏见。可以通过查证是否有相关的医学研究支持，是否有同行评审的研究或来自权威医学期刊发表的论文来判断真伪。

6. **【警惕内容夸大信息】**警惕内容过度夸大的信息。健康信息通常较为复杂，要警惕声称“能迅速治愈所有疾病”“保证 100%有效”“立竿见影”“药到病除”“长寿秘诀”“医学史上的奇迹”之类的信息。

7. **【警惕医疗广告】**应警惕，有些健康信息是为了推销某种产品或服务而发布，可能存在故意夸大效果的内容，如果一篇信息重于推销某种药品、保健品，或宣称某个疗法效果神奇、效果好等极端描述，或由演员、AI 机器人等扮演医生、专家拍摄视频、广告，模拟访谈节目等形式，宣传所谓

的“秘方”“神药”，应提高警惕，不要轻信。

8. **【关注健康信息发布时间】**在获取健康信息时，应关注信息发布的时间，选择查阅近期发布的信息，因为科学是不断发展的，十年前的观点到今天不一定正确。

9. **【选择专业信息】**权威的健康媒体、医学专家和科学家通常会提供客观、权威的健康信息，应学会识别各平台的认证标志，建议平时多关注一些受欢迎且取得平台认证的健康媒体、专业医学组织和个人。

10. **【提高健康素养】**在日常生活中，应努力提高健康素养，了解基本健康知识和科学原理，可以更好地辨别健康信息的真伪。当你能够理解基本的医学概念和研究方法时，更容易辨认虚假信息。

三、践行健康理念的能力+医疗素养能力（23 条）

1. **【食品标签】**了解食品营养成分，应能看懂食品标签。预包装食品标签包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产日期和保质期、贮存条件等内容，读懂食品标签，可掌握盐、糖、油等各类营养成分摄入情况。

2. **【营养成分表】**预包装食品标签中营养成分表以一个“方框表”的形式标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值（NRV）百分比，强制标示的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

3. **【药品说明书】**阅读药品说明书要了解药物名称、适应证、副作用、注意事项或禁忌证、用法及用量、储存方法、批准文号、生产批号、有效期、失效期等内容。要认真识别，鉴别假劣药品，判断药品是否失效。

4. **【药品的分类】**药品分为处方药和非处方药，非处方药是可以自行判断、购买和使用的药品，分为甲类非处方药和乙类非处方药，甲类非处方药标有红色“OTC”标记，乙类非处方药标有绿色“OTC”标记。

5. **【非处方药的购买】**甲类非处方药须在药店执业药师或医疗机构药师指导下购买和使用；乙类非处方药既可以在

社会药店和医疗机构购买，也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。

6. **【保健食品说明书】**保健食品标签和说明书包含功效成分或标志性成分及其含量，保健作用和适宜人群、不适宜人群，食用方法和适宜的食用量、规格、保质期等，仔细阅读说明书，按适应证选择合适的保健品。

7. **【口腔卫生习惯】**保持口腔卫生，应每天刷牙早晚各1次，每次刷牙至少3分钟。“转圈刷牙法”可刷得更干净，咬合面和内侧面可配合横刷和竖刷全面清洁牙齿。牙刷最好3个月更换1次，且牙刷、牙膏均需个人单独使用。餐后应及时漱口、养成用牙线清洁牙缝的习惯，可以有效预防龋齿和牙周病。

8. **【识别危险标识】**应会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。但危险标识本身并不能消除任何危险，也不能取代预防事故发生的相应设施，应加强对危险物的管理。

9. **【常见危险标识】**危险标识由安全色、几何图形和图形符号构成，用以表达特定的危险信息，提示人们周围环境中存在相关危险因素。常见的危险标识包括高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等。

10. **【识别危险标识的作用】**识别常见危险标识，可以远离危险，保护自身安全。但要注意，危险标识只起提醒和警告作用，它本身不能消除任何危险，也不能取代预防事故的相应设施。

11. **【测量脉搏】**正常情况下，脉搏数与心脏搏动的次数一致，通过检查脉搏可以了解心脏搏动情况。测量脉搏，可将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处，计一分钟搏动次数。

12. **【测量体温】**腋下体温测量应先将体温计度数甩到35℃以下，擦干腋窝后，再将体温计水银端放在腋下夹紧，10分钟后取出读数。低热体温在37~37.5℃，中度发热体温为37.5~39℃，高热为39~41℃，过高热达41℃以上。

13. **【安全套的作用】**正确使用安全套，可以避免接触感染病原体的体液，减少感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险；可以阻断精子与卵子的结合，防止意外怀孕。不要重复使用安全套，每次使用后应打结丢弃。

14. **【正确使用安全套】**要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套，掌握安全套的正确使用方法，坚持每一次性生活全程正确使用，性生活后要检查安全套有无破裂或脱落，若有破裂或脱落，要立即采取紧急避孕措施。

15. **【农药的存放】**农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体，使人中毒，谨防儿童接触。家中存放的农药、杀虫剂等有毒物品，应分别妥善存放于橱柜或容器中，并在外面加锁。

16. **【农药的存放】**家用杀虫剂、灭鼠剂、灭蟑毒饵等严格按照说明书使用，放置在不易被儿童接触到的地方，以免误食。保管易挥发失效的农药时，一定要把瓶盖拧紧。

17. **【毒药的存放】**有毒物品不能与粮油、蔬菜等放在一起，不能存放在既往装食物或饮料的容器中；特别要防止小孩接触，以免发生误服中毒事故。已失效的农药和杀虫剂不可乱丢乱放，防止误服或污染食物、水源。

18. **【农药的使用】**施用农药时，要严格按照说明书并且遵守操作规程，注意个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。

19. **【创伤出血的处理】**如发生创伤出血，应立即止血、包扎。小伤口只需简单包扎可止血；如出血较多，伤口没有异物，应压迫止血。如伤口有较小异物，要先取出异物；异物较大、深时，应在止血同时固定异物，尽快就医。

20. **【骨折的处理】**对怀疑骨折的伤员进行现场急救时，在搬移前应当先固定骨折部位，以免断骨刺伤血管、神经，不要在现场进行复位。如果伤势严重，应在现场急救的同时，拨打 120 急救电话。

21. **【心肺复苏的适应症】**心肺复苏可在第一时间恢复伤病员呼吸、心跳，挽救伤病员生命，主要用于抢救心肌梗

死等危重急症以及触电、溺水、气道异物梗阻、急性中毒、严重创伤等意外事件造成的呼吸心脏骤停伤病员。

22. **【火灾逃生】**突遇火灾时，如果无力灭火，应迅速逃生，不要顾及财产。逃生时，不要大喊大叫，应当用潮湿的毛巾或者衣襟等物捂住口鼻，用尽可能低的姿势，有秩序地撤离现场。不要乘坐电梯、不要选择跳楼。

23. **【预防火灾】**家庭最好配备家用灭火器、应急逃生绳、简易防烟面具、手电筒等火灾逃生用品。进入商场、宾馆、酒楼、影院等公共场所时，应首先熟悉安全通道，以备发生火灾时迅速从安全通道逃生。

第三部分 传染病防治素养

(共 86 条)

一、传染病基础知识 (26 条)

1. **【传染病定义】** 传染病是指由病原微生物（如病毒、细菌、真菌等）和寄生虫感染人体后产生的具有传染性、在一定条件下可以造成流行的疾病。感染性疾病是指由病原体感染所致的疾病，包括传染病和非传染性感染性疾病。

2. **【传染病三要素】** 传染病有三要素：传染源、传播途径和易感人群。一般通过控制传染源、切断传播途径和保护易感人群，防控传染病。

3. **【三早】** 对于已患传染病的患者，应当做到早报告、早隔离、早治疗；对于疑似患者应该通过技术手段及时确诊或排除。

4. **【五早】** “五早”是传染病防治工作中针对传染源所采取的控制措施，即针对传染病病人做到“早发现、早诊断、早报告、早隔离、早治疗”五项措施，属于传染病二级预防。

5. **【呼吸道传染病预防】** 呼吸道传染病（如流感、SARS、新型冠状病毒感染等）可通过加强通风、减少或避免去人群密集地、佩戴口罩等方式加以预防。

6. **【肠道传染病预防】** 肠道传染病（如诺如病毒感染、霍乱、手足口病等）可通过讲究个人卫生、勤洗手、不喝生水、饭菜热透、碗筷消毒，对病人接触的物体及时正确消毒加以预防。

7. **【血液传播定义】** 血液传播是指被感染的血液经皮肤和黏膜暴露而传播。与感染者共用针头和针具、剃须刀、牙刷、纹身针等，输入其血液或血成分，移植其组织或器官都可感染。

8. **【性接触传播定义】**性接触传播是指（异性或同性）无防护性行为引起的传播，不使用安全套的性行为会通过生殖体液的接触进行传播。

9. **【母婴传播定义】**母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传给胎儿，也可以通过哺乳传给婴儿。

10. **【蚊子传播疾病】**蚊子可传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。要搞好环境卫生，消除蚊子孳生地。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品防止蚊虫叮咬。

11. **【苍蝇传播疾病】**苍蝇可传播霍乱、痢疾、伤寒、病毒性肝炎、阿米巴痢疾、囊虫病等多种疾病。处理好其孳生环境可有效控制传播，如使用专用垃圾袋、不乱丢垃圾、不随地大小便、处理好宠物的粪便等。保管好食物防止苍蝇叮爬。

12. **【老鼠传播疾病】**老鼠可传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。要搞好环境卫生，减少老鼠的藏身之地；收藏好食品，减少老鼠对食物的污染。要注意灭鼠药的保管和使用方法，防止人畜中毒。

13. **【蟑螂传播疾病】**蟑螂可传播痢疾、伤寒等多种疾病，其排泄物中的蛋白还可引起过敏性鼻炎和哮喘。保持室内干燥、清洁，可以减少蟑螂的滋生。

14. **【动物源性传染病】**人类有许多传染病来自动物包括家畜和野生动物，如鼠疫、狂犬病、传染性非典型肺炎、高致病性禽流感等。

15. **【预防动物源性传染病】**预防动物源性传染病，要做到：接触禽畜后要洗手；尽量不与病畜、病禽接触；不加工、不食用病死、不明原因死亡和未经卫生检疫合格的禽畜肉；不吃生的或未煮熟煮透的禽畜肉、水产品；不食用国家保护的野生动物。

16. **【发现病死禽畜】**发现病死禽畜要及时向畜牧部门报告，并按照畜牧部门的要求妥善处理病死禽畜（如深埋处理）。

17. **【饮食卫生】**用餐后要将食物密闭存放，餐具用热水冲洗干净，炉灶等地方保持清洁，及时清理垃圾。

18. **【居室卫生】**居室勤开窗，经常通风。家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

19. **【爱国卫生运动】**开展室内外环境大扫除，清理日常垃圾清除卫生死角，不随地吐痰，不乱扔乱倒。积极践行良好卫生习惯，确保环境卫生保平安。

20. **【应洗手的情况】**以下情况应及时洗手：外出归来，戴口罩前及摘口罩后，接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后，咳嗽打喷嚏用手遮挡后，护理患者后，准备食物前，用餐前，上厕所前后，接触公共设施或物品后（如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等），抱孩子、喂孩子食物前，处理婴儿粪便后，接触动物或处理动物粪便后。

21. **【七步洗手法】**七步洗手法：流水湿润手，涂抹洗手液（肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓；手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；一手指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；揉搓手腕、手臂。双手交换进行。

22. **【正确洗手】**正确洗手：用流动水将手淋湿；取适量肥皂或洗手液均匀涂抹双手；按照“七步洗手法”搓洗至少 30 秒；用流动水将手冲洗干净；捧起一些水，冲淋水龙头后，再关闭水龙头；用清洁毛巾或纸巾擦干双手，也可用吹干机吹干。

23. **【不方便洗手时的做法】**外出不方便洗手时，可选用含 75%酒精的手消毒剂进行手部清洁，将消毒剂涂抹双手，持续揉搓 15 秒。特殊情况下，也可使用含氯或过氧化氢的手消毒剂。应足量使用手消毒剂，让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润，两手相互摩擦，等消毒剂差不多蒸发之后再停止。

24. **【消毒方法】**在生活中常用到的消毒法分为物理和化学，前者包括蒸汽消毒、煮沸消毒，后者包括使用含氯消毒剂、乙醇（酒精）类消毒剂、杂环类气体消毒剂等。

25. **【家用消毒剂】**可在市面上购买含氯的消毒剂（如“84”消毒液等）和医用酒精作为家用消毒剂。含氯消毒剂能灭活包括肝炎病毒在内的大部分病原体。化学消毒剂的配置和使用需要参考消毒对象、目的和用途，遵照说明书的要求，并应当选择儿童不能接触到的地点。

26. **【科学戴口罩】**科学佩戴口罩，对于新冠病毒、流感等传染病具有预防作用，既保护自己，又有益于公众健康。

二、呼吸道传染病防治（25 条）

1. **【流感传播】**流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。接触被病毒污染的物品也可感染。在特定场所，如人群密集且密闭或通风不良的房间内，也可能通过气溶胶的形式传播。

2. **【流感易感人群】**流感不同于普通感冒，是一种严重的呼吸道传染病。流感病毒致病性强、传播迅速，每年可引起季节性流行，严重危害公众健康。儿童、老年人、体弱者免疫力低、抵抗力弱，是流感病毒感染的高危人群。

3. **【流感症状】**流感是由流感病毒（甲型或乙型流感病毒）感染引起的急性呼吸道传染病，主要症状包括高烧、头痛、咽痛、肌肉酸痛、上吐下泻、身体不适等。流感不仅会损害呼吸系统，还会累及神经、心血管系统等。

4. **【流感家庭防护】**家庭成员出现流感患者时，尽量避免近距离接触，尤其是老人与慢性病患者。当带有流感症状的患者去医院就诊时，应同时做好患者及自身防护（如戴口罩），避免交叉感染。

5. **【轻症流感】**流感轻症感染者可自行居家隔离，保持房间通风、充分休息、多饮水，选择清淡易消化且富有营养的食物。同时密切观察病情变化，一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时

就诊。

6. **【流感日常预防】**保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，包括戴口罩、勤洗手；在流感流行期，避免去人群聚集场所；出现流感症状后，咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手；避免用手接触眼睛、鼻或口。

7. **【流感疫苗】**在流感流行季节前接种和流感病毒匹配的流感疫苗可预防流感，减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。儿童、老人、体弱者等人群应当在医生的指导下接种流感疫苗。由于流感病毒常常发生变异，流感疫苗需每年接种。

8. **【流感疫苗重点接种人群】**流感疫苗接种的重点人群包括：医务人员，大型活动参加和保障人员，养老机构、护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工，托幼机构、中小学校等重点场所人群，60岁及以上的居家老年人，6月龄~5岁儿童，慢性病患者，孕妇等。

9. **【流感疫苗接种时机】**流感易发生于冬春季节，在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状，即每年的9月、10月是流感疫苗的最佳接种时机。

10. **【禽流感的感染】**人类可以感染禽流感及其他人畜共患型流感病毒，主要途经是直接接触受感染的动物或受污染的环境，大多数甲型H5N1和甲型H7N9人类感染病例均与直接或间接接触染病活禽或病死禽类相关。

11. **【禽流感防护】**减少与活禽接触、勤洗手、保持良好的卫生习惯对预防禽流感十分重要。到有疫情报告地区的活禽市场时，应避免直接接触活动物和动物接触过的表面；确保儿童不要接触患病或死亡动物。

12. **【发生禽流感疫情】**所在地区有禽流感报告后，要尽量将不同种类的动物隔离开；动物患病或死亡后，应立即向当地有关部门报告；不应宰杀和食用患病或死亡动物。

13. **【正确制备烹饪肉类】**正常的烹调温度可使流感病

毒灭活，只要正确制备及烹饪，使食物所有部分达到 70℃ 以上都是安全的，包括禽类。避免食用生肉和未经烹调的含血肉制品。

14. **【肺结核定义】**肺结核病是由结核分枝杆菌（结核菌）引起的呼吸道传染病。痰检有结核菌的病人可通过咳嗽、打喷嚏、大声说话产生的飞沫核（微小颗粒）传播结核菌。

15. **【肺结核传播】**健康人吸入带有结核菌的飞沫核就会形成结核感染，感染结核菌的人如果抵抗力低或感染菌量大、毒力强就可能得结核病。

16. **【肺结核症状】**一般连续 2 周以上咳嗽、咳痰，或痰中带血通常是肺结核的主要症状；如果对症治疗 2 周无效，或同时痰中带有血丝，就有可能是得了肺结核。患肺结核还可能伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他症状。

17. **【肺结核需尽早就诊】**怀疑得了肺结核要及时到所在地的结核病定点医院或结核病防治机构接受规范检查和治疗。早期诊断和及时治疗可以提高治愈率，减少传染他人的可能性。

18. **【肺结核免费治疗】**我国对肺结核病人实行免费检查和免费抗结核药物治疗。坚持规范治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核病。

19. **【肺结核规范治疗】**肺结核病人规范治疗 2~3 周后，其传染性会大大降低。坚持早期、规律、全程、适量、联合用药是治愈的重要条件。

20. **【肺结核传染期】**传染期肺结核病人应该尽量避免去公共场所，必须外出时应佩戴口罩。在咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手绢捂住口鼻，以减少结核菌的传播。

21. **【新冠症状】**新型冠状病毒感染主要表现为咽干、咽痛、咳嗽、发热等，发热多为中低热，部分为高热，热程不超过 3 天；部分患者伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。少数患者会出现肺炎相关表现。

22. **【接种新冠疫苗】**接种新冠病毒疫苗可减少新冠病毒感染和发病，也是降低重症和死亡发生率的有效手段。符合接种条件或符合加强免疫条件的接种对象，应及时进行接种或加强免疫接种。

23. **【新冠居家适应症】**新冠病毒感染者居家治疗适用于：未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者，基础疾病处于稳定期的感染者，无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

24. **【新冠居家治疗】**新型冠状病毒感染者居家治疗期间，应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测，如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。服药时须按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。

25. **【呼吸道传染病预防】**呼吸道传染病流行时应保持良好的个人及环境卫生，均衡营养、适量运动、充足休息，勿过度疲劳。养成“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制等卫生习惯和生活方式，打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。保持室内通风，做好个人防护。

三、肠道传染病防治（10条）

1. **【诺如病毒感染】**诺如病毒具有传染性强，感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点，容易在学校、家庭、医院、社区、幼儿园、旅游区等人群聚集场所出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。

2. **【手足口病症状】**手足口病是由多种人肠道病毒引起的一种儿童常见传染病，发病人群以5岁及以下儿童为主。大多数患者症状轻微，以发热和手、足、口腔等部位的斑丘疹或疱疹为主要症状，呈自限性，7~10天病程后痊愈。

3. **【手足口病传播】**手足口病主要通过接触患者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、粪便，以及接触被污染的玩具、奶瓶、餐具、床上用品、毛巾等物品或环境进行传播。良好的个人和环境卫生是预防手足口病的重要手段。

4. **【手足口病预防】**预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生，讲究个人卫生。流行期间不带孩子到人群密

集、空气流通差的公共场所，要避免接触患病儿童。流行期可每天晨起检查孩子手心、脚心和口腔有没有异常，注意孩子体温的变化。

5. **【手足口病消毒】**家有手足口病儿童：奶嘴、奶瓶、餐具、毛巾等物用 50℃ 以上热水浸泡 30 分钟或煮沸 3 分钟；玩具、桌椅和衣物等用含氯消毒剂按使用说明每天清洗；孩子的痰、唾液、粪便和擦拭用纸等应倒入消毒剂，搅拌消毒后再丢入厕所。

6. **【疟疾传播】**疟疾是一种可防可治的寄生虫病，非洲和东南亚是高度流行区，发病的典型症状是发冷、发热和出汗。疟疾通过蚊子叮咬或者输血传播，预防疟疾最好的办法是防蚊灭蚊，禁止疟疾患者献血。

7. **【肠道传染病症状】**肠道传染病主要表现有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等，是人们生活中常见的症状，长时间不能治愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降等。

8. **【肠道传染病预防】**饮用水需煮沸后再饮用，高温可杀灭致病微生物。食物要生熟分开，避免交叉污染。生吃瓜果要洗净，饭前便后要洗手、养成良好的卫生习惯。

9. **【注意饮食卫生】**尽量少食用容易携带致病菌的食物，如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品，尤其注意不在流动路边摊吃海鲜，不生吃、半生吃水产品。

10. **【出现腹泻的应对】**如腹泻不严重，可通过调整饮食、对症治疗并注意休息，2 至 3 天即可改善；如腹泻严重，尤其出现脱水、高热等症状，以及免疫力较弱的儿童、老人出现腹泻，应及时到医院就医。

四、地方病防治（10 条）

1. **【钩端螺旋体病传播】**在户外活动时接触污染的土壤或水感染钩端螺旋体病。鼠类和猪是主要传染源。在流行区和流行季节，禁止青壮年及儿童在疫水中游泳、涉水或捕鱼；农忙时节尽量穿长筒靴和戴胶皮手套，并防止皮肤破损、减

少感染概率。

2. **【血吸虫病传播】**血吸虫病是严重危害人体健康的寄生虫病，人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的疫水，就会感染血吸虫病。血吸虫感染集中发生在每年的4~10月。

3. **【血吸虫病预防】**在血吸虫病流行区，应尽量避免接触血吸虫病传播的中间宿主钉螺；避免接触疫水。

4. **【血吸虫病预防】**预防血吸虫病，不接触有钉螺滋生地的湖、河、塘及水渠的水，不在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

5. **【血吸虫病预防】**因生产、生活和防汛需要接触疫水时，要涂抹防护油膏，穿戴防护用品等。接触疫水后，要及时到当地医院或血吸虫病防治机构进行检查或接受预防性治疗。

6. **【鼠疫传播】**感染鼠疫菌的鼠类（包括旱獭）、野兔、狐狸、狼、狗、猫、黄羊等动物，是鼠疫的主要动物传染源。鼠疫还可通过肺鼠疫患者传染给人。

7. **【鼠疫传播】**鼠疫传播途径有：跳蚤叮咬鼠疫患者或感染鼠疫的动物后，再叮咬人，可致人感染；人们在捕猎、宰杀、处理感染鼠疫的动物时，通过皮肤上的伤口致人感染；肺鼠疫患者或动物通过呼吸、咳嗽将鼠疫菌排入空气中，导致传播。

8. **【鼠疫预防】**在鼠疫疫源地旅游要注意：不捕猎疫源动物；不剥食、处理疫源动物；不携带疫源动物及产品；不接触病、死鼠类（包括旱獭）、野兔、狐狸、狼、狗、猫等动物；不在鼠疫源地的动物洞穴边休憩，或挖刨动物洞穴。

9. **【鼠疫地区处理】**在鼠疫疫源地被跳蚤叮咬，不用恐慌，注意观察。如在1~2天后出现叮咬部位的所属淋巴结肿大（以腹股沟、腋下、颈部等为多见）、疼痛，以及发热等症状，要怀疑可能感染了鼠疫，及时到附近的医院就诊。

10. **【鼠疫地区防护】**在疫源地内进行野外活动时需做好个人防护。佩戴防蚤手套，穿防蚤袜，不在野外坐卧。回

家脱防蚤袜前应先喷洒灭蚤药物，防止蚤类攀附在防蚤袜上。

五、血液及性传播疾病防治（7 条）

1. **【血液及性传播疾病】**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。

2. **【血液及性传播疾病】**艾滋病、乙肝和丙肝病毒不会借助空气、水或食物传播；不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播；不会通过一般社交上的接吻、拥抱传播；不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

3. **【艾滋病危害】**艾滋病是一种危害大、病死率高的重大传染病，目前既不可治愈，也没有疫苗。目前我国艾滋病主要传播方式为性传播，特别是男性同性性行为传播。

4. **【艾滋病阻断】**性病可增加感染艾滋病病毒的风险，必须及时到正规医疗机构诊治。发生易感染艾滋病危险行为后，必要时可采取药物阻断，减少艾滋病病毒感染的风险。

5. **【猴痘传播】**所有人群对猴痘病毒普遍易感。与猴痘病例有密切接触（如触摸、亲吻、性行为等）会感染猴痘，接触被猴痘病毒污染的物品（如床单、被褥、贴身衣物）也有可能感染。我国已将猴痘纳入乙类传染病进行管理。

6. **【猴痘健康监测】**如果和疑似猴痘病例发生过密切接触，要从密切接触之日起进行自我健康监测 21 天，期间避免与他人发生密切接触。如出现发热、淋巴结肿大、皮疹等症状，要及时到医院感染科、皮肤科等就诊。

7. **【性传播疾病防护】**学习掌握性健康知识，提高自我保护意识与技能，做自己健康的第一责任人。保持单一性伴侣，培养积极向上的生活方式，知晓性责任，拒绝和预防不安全性行为，正确使用安全套。提倡负责任、安全的性行为。

六、预防接种（8 条）

1. **【疫苗定义】**疫苗是指为了预防、控制传染病的发生、流行，用于人体预防接种的预防性生物制品。接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应按照免疫规划程序接种疫苗。

2. **【疫苗分类】**接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。疫苗分为两类，第一类是指政府免费向公民提供，公民应当依照政府的规定受种的疫苗；第二类是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。

3. **【国家免疫规划】**我国实施国家免疫规划，为适龄儿童免费提供乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百日咳白喉破伤风联合疫苗、麻疹风疹联合疫苗、麻疹风疹腮腺炎联合疫苗、A 群流脑疫苗、A+C 群流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗、白喉破伤风联合疫苗，预防 12 种传染、感染性疾病。

4. **【自费疫苗】**公民可自愿自费选择接种第二类疫苗，包括流感疫苗、肺炎疫苗、B 型流感嗜血杆菌疫苗（Hib）、水痘疫苗、口服轮状病毒疫苗、狂犬病疫苗等。

5. **【儿童预防接种制度】**我国对儿童实行预防接种证制度。儿童出生 1 个月内应办理预防接种证，每次接种疫苗时应携带预防接种证，儿童在入托、入学时需要查验预防接种证。

6. **【儿童预防接种制度】**预防接种是儿童的基本权利，儿童监护人应按照程序按时带孩子接种疫苗，因故错过接种的要尽快补种。

7. **【HPV 疫苗】**HPV 疫苗是预防 HPV 感染的有效方法，也是防控生殖器疣、宫颈癌等 HPV 感染相关疾病的一级预防措施，推荐 9~45 岁有条件的女性接种 HPV 疫苗。

8. **【带状疱疹疫苗】**建议 50 岁以上的中老年人，久病身体虚弱者；精神紧张、压力较大、长期熬夜、过度疲劳的人；免疫力低下的人接种带状疱疹疫苗。

第四部分 慢性病防治素养

(共 59 条)

一、慢性病基础知识 (5 条)

1. **【慢性病危害】**心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病发病广、致残致死率高，严重危害健康和生命，给个人、家庭和社会带来沉重负担。

2. **【慢性病危险因素】**慢性病受经济社会、生态环境、生活方式、遗传等多种因素影响，高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖、吸烟、不健康饮食、缺乏运动、过量饮酒是慢性病的重要危险因素。

3. **【慢性病预防】**坚持合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式可以有效预防慢性病。

4. **【慢性病预防】**每个成年人都应知道自己的身高、体重、腰围、血压、血糖值，定期体检，尽早发现早期征兆，积极采取有效措施，降低慢性病患者风险。

5. **【慢性病预防】**慢性病病人应及时就诊，规范治疗，合理用药，预防并发症，提高生活质量。

二、心脑血管系统疾病防治 (17 条)

1. **【高血压预防】**预防高血压，从每一天做起：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。

2. **【高血压预防】**减轻体重可以预防高血压：超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

3. **【高血压预防】**适量运动可以预防高血压：运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件开展适量有氧运动、进行肌肉力量练

习和柔韧性练习。

4. **【高血压预防】**保持心理平衡可以预防高血压：长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。

5. **【高血压诊断】**血压超过 130/80mmHg 即应引起关注，随着血压的升高，可能对心、脑、肾产生危害。未使用降压药物的情况下，非同日 3 次血压超过 140/90mmHg，可诊断为高血压，并开始生活方式干预和药物治疗。

6. **【高血压治疗】**高血压患者应坚持长期服药，鼓励选择每天需服用 1 次的长效降压药物，以确保平稳降压。一般高血压患者血压降至 140/90mmHg 以下；合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，如能耐受，应降至 130/80mmHg 以下。

7. **【冠心病定义】**给心脏供应血液的动脉叫冠状动脉。冠状动脉血管发生粥样硬化，会引起血管管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或坏死，导致冠心病。我国冠心病发病率居高不下，且患病年龄趋于年轻化。

8. **【冠心病症状】**胸痛或不适、呼吸困难、疲劳和乏力、心跳过速或过缓、头晕和晕厥是冠心病常见症状。心绞痛是冠心病加重的重要症状，心梗则是冠心病的最严重后果。

9. **【冠心病预防】**预防冠心病，要控制血压；保持合理饮食结构，减少热能摄入，避免超重；防治高脂血症；戒烟；积极治疗糖尿病；避免长期精神紧张，过分激动；积极参加体育锻炼。

10. **【冠心病治疗】**冠心病患者应遵医嘱接受药物治疗，控制心肌缺血症状，降低心梗和死亡风险。如服用抗血小板药物、 β 受体阻滞剂、他汀类药物和血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素受体拮抗剂。

11. **【脑卒中定义】**脑卒中俗称“中风”，是一种由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞、引起脑组织损伤的急性脑血管疾病，分为缺血性和出血性两大类。

12. **【脑卒中特点】**脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的特点，是威胁国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

13. **【脑卒中预防】**预防脑卒中发生或复发，要清淡饮食；适度增强体育锻炼；克服不良习惯，如戒烟酒、避免久坐等；防止过度劳累；注意防寒保暖；保持情绪稳定；定期进行健康体检，发现问题早防早治。

14. **【脑卒中症状】**脑卒中的症状主要包括突然出现的口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等。脑卒中可防可治，发现早期症状应及时就诊。

15. **【警惕脑卒中】**当情绪过度兴奋时、从暖和房间突然到寒冷空间时、上厕所用力时、职场压力过大或过劳时、冬天洗澡时、夏天运动大量出汗时应警惕发生脑卒中。

16. **【脑卒中后遗症】**脑卒中患者常存在各种后遗症，包括肢体活动障碍、言语不清等，及时的康复治疗对于功能恢复至关重要。建议生命体征平稳即可开始进行康复治疗，越早开展规范的康复治疗，患者的预后将会越理想。

17. **【心脑血管疾病预防】**防治心脑血管疾病的重要措施是预防和控制高血压、高血脂、糖尿病等危险因素，戒烟酒，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。

三、呼吸系统疾病防治（9 条）

1. **【慢阻肺危险因素】**慢阻肺是一种可以预防和治疗肺部疾病，与接触烟草烟雾等有害气体或有害颗粒引起的慢性炎症反应增强有关。

2. **【慢阻肺危害】**随着疾病的进展，慢阻肺长时间不能治愈，常常共患其他慢性病，还可累及心肺、脑部等器官组织，增加经济负担，严重威胁患者的生命和生活质量。

3. **【慢阻肺症状】**慢阻肺主要症状包括：慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷，还会有体重下降、食欲

减退等全身症状。慢阻肺的早发现早治疗至关重要，肺功能检查是诊断慢阻肺的金标准。

4. **【慢阻肺危险人群】**40岁及以上人群伴有慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难等症状，具有吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、慢阻肺家族史等情况，应警惕慢阻肺，建议每年进行一次肺功能检查。

5. **【慢阻肺预防】**慢阻肺患者需要做好长期自我管理，可在医生指导下戒烟、接种流感和肺炎球菌疫苗、坚持长期规律用药、合理膳食、适量进行康复训练、长期家庭氧疗等，可有效减少急性加重和住院次数，维持病情稳定，提高生活质量。

6. **【慢阻肺预防】**吸烟是导致慢阻肺发生的重要危险因素，戒烟是慢阻肺的重要预防和治疗措施。

7. **【慢阻肺治疗】**慢阻肺患者在早期往往没有明显症状，通过肺功能检查可早发现、早治疗。目前，我国二级及以上医院可开展肺功能检查和慢阻肺诊断。

8. **【呼吸系统疾病好发人群】**呼吸系统疾病发病率与年龄密切相关，年龄越大发病率越高。随着年龄增长机体器官功能减退，老年人免疫力降低也、为病原菌的侵入和繁殖提供有利条件，吸烟是呼吸系统疾病的诱因之一。

9. **【呼吸系统疾病预防】**避免烟草使用，减少室内外空气污染，是预防慢性呼吸系统疾病发生发展的关键。

四、内分泌系统疾病防治（11条）

1. **【糖尿病好发人群】**年龄大于40岁、超重与肥胖、高血压、血脂异常、久坐不运动、具有糖尿病家族史和妊娠糖尿病史的人，即为糖尿病高危人群。

2. **【糖尿病症状与诊断】**糖尿病是以血糖升高为特征的代谢病，典型症状是“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻），糖尿病典型症状并空腹血糖水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或一天中任一时间血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ ，可诊断为糖尿病。

3. **【糖尿病危害】**糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常，发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高 2~4 倍，并使心脑血管疾病发病年龄提前，病情更严重。

4. **【糖尿病危害】**糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因；糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一；糖尿病足严重者可导致截肢。

5. **【糖尿病预防】**保持合理膳食、经常运动的健康生活方式对于预防糖尿病至关重要。通过饮食控制和运动，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降 35%~58%。

6. **【糖尿病预防】**建议健康人群从 40 岁开始每年检测 1 次空腹血糖，建议糖尿病前期人群每半年检测 1 次空腹血糖或餐后 2 小时血糖。

7. **【糖尿病治疗】**营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措施；降糖、降压、调整血脂、控制体重，戒烟限酒、控油减盐、增加体力活动，可明显减少糖尿病并发症发生的风险。

8. **【糖尿病治疗】**糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法，积极治疗糖尿病，平稳控制病情，延缓并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

9. **【甲状腺疾病筛查】**甲状腺是人体最大的内分泌腺，对于维持机体的正常生长、促进新陈代谢、蛋白质合成、脂肪分解等方面至关重要。居民可通过查血（甲状腺功能检查）和彩超（甲状腺彩超）筛查甲状腺疾病。

10. **【高脂血症危害】**血脂异常，往往提示机体代谢能力下降，饮食生活习惯不健康，高血脂虽然看似不疼不痒，但这种状态与高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性疾病的风险都有所关联。

11. **【高脂血症策略】**对需要降脂的人来说，需要注意控油脂、控酒精、控糖、控精白淀粉，高危人群应限制胆固醇摄入量。选择合理的膳食模式有助于血脂维持正常水平。

五、心理行为问题和精神障碍防治（7 条）

1. **【心理健康】**心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切关联、相互影响。出现心理行为问题积极求助是负责任、有智慧的表现。用科学的方法缓解压力，不逃避不消极。要理解和关怀精神障碍患者，不歧视，不排斥。

2. **【精神心理类疾病预防】**精神障碍是一类需要重视和关注的疾病。保持积极乐观的心态，锻炼身体，健康的生活方式，及时就医，有助于降低精神障碍的发生风险。

3. **【精神心理类疾病预防】**每个人在一生中都会遇到各种心理健康问题，重视和维护自身的心理健康是非常必要的。心理健康问题程度较重，持续时间较长，达到精神障碍程度的，要及早去精神专科医院或综合医院的精神科或心理科就诊。

4. **【躯体忧虑障碍】**躯体忧虑障碍患者往往因为躯体不适症状感到焦虑，可在生活中体察、描述自己的情绪，及时向家人及朋友倾诉，通过行为表达情绪；并丰富生活，寻找兴趣爱好，主动创造积极情绪，减轻对身体的关注。

5. **【睡眠障碍】**睡眠障碍大致可分为两类，一是原发的无明显诱因的失眠或睡眠过多，二是继发于其他疾病的睡眠呼吸暂停综合征、不安腿综合征和睡行症等。出现睡眠障碍要及时就医。

6. **【抑郁症的定义】**抑郁症是一种常见疾病，可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。抑郁症可治愈，要在医生指导下坚持规范治疗。

7. **【抑郁症的预防】**如果情绪低落，兴趣丧失，精力缺乏持续 2 周以上，应及时就医。多交友、勤运动、规律作息和饮食，可有效降低患抑郁症的风险。

六、癌症筛查（10 条）

1. **【癌症定义】**癌症是严重危害群众健康的慢性病，其发生是多因素、多阶段、复杂渐进的过程，从正常细胞发展到癌细胞需要十几年到几十年时间。致癌因素复杂，包括化

学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

2. **【癌症可防可治】**世界卫生组织提出：三分之一的癌症完全可以预防；三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治；三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

3. **【癌症预防】**吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

4. **【癌症预防】**癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情，要尽早关注癌症预防，从小养成健康的生活方式，避免接触烟草、酒精等致癌因素，降低癌症的发生风险。

5. **【癌症预防】**癌症不会传染，但与癌症发生密切相关的细菌（如幽门螺杆菌）、病毒（如人乳头瘤病毒、肝炎病毒、EB病毒等）是会传染的。通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗可以避免感染相关的细菌和病毒，从而预防癌症的发生。

6. **【癌症筛查】**规范的防癌体检能够早期发现癌症。目前的技术手段可早期发现大部分常见癌症，如使用胸部低剂量螺旋CT可检查肺癌，超声结合钼靶可检查乳腺癌，胃肠镜可检查消化道癌等。

7. **【癌症早防早治】**癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关，发现越早，治疗效果越好，生存时间越长。

8. **【癌症早防早治】**如身体浅表部位出现异常肿块，体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大，身体出现哽咽感、疼痛等，皮肤或黏膜经久不愈的溃疡等异常感觉，不明原因发热、乏力、进行性体重减轻，应及时到医院诊治。

9. **【癌症早防早治】**如出现持续性消化不良和食欲减退，大便习惯及性状改变或带血，持久性声音嘶哑、干咳、痰中

带血，听力异常、鼻血、头痛，阴道异常出血，特别是接触性出血，无痛性血尿、排尿不畅，应及时到医院诊治。

10. **【癌症规范化治疗】**规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结，根据癌症种类和疾病分期制定综合治疗方案，是治愈癌症的基本保障。癌症患者要到正规医院进行规范化治疗，不要轻信偏方或虚假广告，以免贻误治疗时机。

第五部分重点人群健康素养

(共 125 条)

一、女性健康 (32 条)

1. **【婚前保健】**婚前保健是促进生殖健康、预防出生缺陷、提高婚育质量的重要措施。婚前保健可以发现影响婚育的疾病,并获得婚育指导,不同于常规的健康体检。准备结婚的男女在婚姻登记前,应接受婚前保健,包括婚前卫生指导、婚前医学检查以及婚前卫生咨询。

2. **【科学备孕】**准备怀孕的女性应合理膳食,适量运动,戒烟戒酒,远离毒品和成瘾性药品,避免接触有毒有害物质。提倡适龄生育,避免高龄妊娠。从孕前 3 个月开始,每天服用 0.4mg 叶酸或含 0.4mg 叶酸的复合维生素,至少服用到怀孕后 3 个月,降低胎儿神经管缺陷的发生风险。地中海贫血高发地区的夫妇双方应当在婚前或孕前接受地贫筛查。

3. **【孕前检查】**准备怀孕的夫妇应到当地定点机构接受孕前优生健康检查,及早发现可能影响孕育的风险因素和采取干预措施,降低出生缺陷发生风险。家族成员中有遗传性疾病患者、分娩过出生缺陷儿、有反复流产或死胎等不良孕产史的,应当到医疗机构接受有针对性的咨询指导。准备怀孕女性如患有慢性病、传染性疾病等,应当积极治疗,待疾病治愈或病情稳定后再备孕。

4. **【孕早期注意事项】**怀孕早期的妇女可出现恶心、呕吐、食欲异常等消化系统症状,属于早孕反应。孕妇应戒烟、禁酒,并远离吸烟环境;避免密切接触宠物;避免接触汞、苯、放射线、铅、农药等有毒有害物质。

5. **【孕期检查】**孕妇在整个孕期应至少接受 5 次产前检查,监测孕妇和胎儿健康状况。首次检查应在孕早期进行。

孕期及早进行艾滋病、梅毒、乙肝检测，以预防疾病母婴传播。孕妇应定期监测血压，血压在 140/90mmHg 及以上时应及时就医。

6. **【产前筛查】** 孕妇应当在孕 12-22 周到医疗机构知情选择进行唐氏综合征产前筛查。35 岁以上的孕妇应当到有资质的医疗机构进行产前诊断。超声产前筛查应当在孕 16~24 周进行，最佳筛查时间是孕 20~24 周。如超声筛查提示有胎儿结构异常，应当及时到具有产前诊断资质的医疗机构进一步检查。需要强调的是，无创 DNA 检测仅是一种产前筛查方法，不能替代产前诊断，检测结果高风险者，应及时接受介入性产前诊断及后续遗传咨询。

7. **【孕期营养】** 孕妇要合理营养，适当增加牛奶、鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量。孕晚期宜少食多餐。孕妇应保持体重适宜增长，应根据孕前或孕早期体重指数（BMI）进行管理。

8. **【孕期补钙、铁】** 孕妇容易出现钙缺乏和铁缺乏，应常吃富含钙、铁的食物。必要时在医生指导下补充钙剂、铁剂和维生素 C。

9. **【计数胎动】** 大部分孕妇从孕 20 周左右能感觉到胎动。28 周后胎动 ≥ 10 次/2 小时，应每天计数胎动，及时发现胎儿宫内缺氧情况。

10. **【孕期需就医的情况】** 孕妇患病应主动就诊，在医生和药师指导下合理用药，切勿自行用药。孕妇一旦出现头晕、头疼、视物不清、心慌、气短、腹痛、阴道出血和流水、胎动异常等症状，应立即就医。

11. **【临产】** 怀孕满 37 周的孕妇，如出现规律性的腹痛或阴道流水，应尽快到医院分娩。阴道分娩是自然的生理过程，对母婴损伤最小，应避免非医学指征的剖宫产。

12. **【住院分娩】** 住院分娩是母婴安全最好的保障，所有孕产妇都应住院分娩。产妇分娩后应尽早下床活动，适宜活动和锻炼，促进产后康复。

13. **【产妇卫生保健】** 产妇应每天清洗外阴，保持个人

卫生。若恶露异味、颜色污浊、带有块状物，应及时就医。产妇饮食应少食多餐，多食用富含优质蛋白和维生素的食物。

14. **【母乳喂养保健】**产妇应学会母乳喂养技巧。做好乳房护理，出现乳汁不足或淤积、乳头皲裂等问题应及时处理，必要时就医。提倡持续母乳喂养，婴儿不满1周岁的女职工在工作时间内可享受哺乳假。

15. **【产后情绪不良】**由于产后体内激素水平变化，部分产妇会出现短暂的产后情绪不良，家庭成员应关心、体贴产妇，必要时及时就医。

16. **【产后保健】**产后6~8周、恶露干净，生殖系统已经恢复正常后可恢复性生活，但同时应注意避孕。产妇在出院后1周内和产后28天可各享受1次免费产后访视。产后42天应到医院进行健康检查。

17. **【妇女保健】**良好的卫生习惯、安全性行为是预防女性生殖道感染/性传播疾病的重要措施。女性若出现阴道分泌物异常、阴道出血、腹痛等生殖道感染的症状，应及时去正规医疗保健机构就诊。

18. **【泌尿生殖系统感染防治】**泌尿生殖系统感染的男女性均可能通过性行为传染给性伴侣，因此性伴侣应关注病情或根据医嘱同时治疗。

19. **【妇女病筛查】**育龄期妇女应定期接受妇女常见病筛查检查，及早发现宫颈癌、乳腺癌和生殖道感染等疾病。定期进行乳房自我检查，如发现乳房肿块、乳头溢液等情况，应及时就医。

20. **【避孕】**育龄夫妇应在医生的指导下知情选择适宜的避孕方法。妇女一旦发生意外妊娠，应到正规医院就医。女性在流产后及分娩后都应及时落实避孕措施，以避免反复多次的人工流产对妇女身体造成伤害。

21. **【再次受孕】**流产后需等待6个月后考虑受孕，分娩后应间隔24个月考虑受孕。

22. **【更年期时间】**更年期是妇女的一个生理过渡期，

一般在 40~60 岁期间，此期最突出的表现是绝经。更年期妇女要有意识地丰富生活内容，保持健康心态，适当保持性生活。更年期妇女应继续避孕，直至确诊绝经。

23. **【更年期症状】**更年期妇女可能会出现潮热、出汗、心慌、易哭泣、激动、头昏、耳鸣、注意力不集中等症状，应做好自我心理调节，如果影响正常生活和工作，应就医。

24. **【更年期的危害】**更年期女性可因雌激素水平下降而易患心血管疾病、骨质疏松以及阴道炎、尿道炎等，应在医生指导下及时防治。更年期症状严重的妇女可在医生的指导下接受规范的性激素药物、中医药等治疗。

25. **【更年期保健】**更年期女性要坚持规律生活，睡眠充足，每周身体活动 5 次以上，每次不少于 30 分钟，运动量不宜过大。饮食要清淡，应在膳食中添加豆类食物。

26. **【更年期保健】**更年期女性至少每年做 1 次全面体检，其中应包含妇科检查、宫颈癌和乳腺癌的筛查。更年期女性易出现尿失禁，应经常练习提肛肌，增强盆底肌肉功能。

27. **【不孕不育指导】**适龄婚育，降低不孕不育发生。年龄是影响生育能力的关键因素，适龄婚育更容易受孕。女性在 30 岁后生育能力呈下降趋势，35 岁以后生育能力迅速下降，男性 40 岁以后生育能力开始下降。

28. **【不孕不育指导】**保持心情舒畅，有利于受孕。长期的焦虑、抑郁或恐惧不安等不良情绪，会影响生育意愿和性生活和谐，也会影响女性激素分泌甚至卵巢正常排卵，导致不孕不育发生。计划怀孕的夫妻应保持心情舒畅和心理健康，减少精神压力，必要时可寻求专业的心理咨询帮助。

29. **【不孕不育指导】**不孕不育夫妻双方应共同就诊，接受正规治疗。不孕不育病因复杂，夫妻双方应积极寻找病因，共同到医疗机构就诊。

30. **【不孕不育指导】**促排卵药物、促生精药物以及激素类药物滥用会严重危害身体健康，甚至可能危及生命，必须在专科医师和药师的指导下应用。

31. **【不孕不育指导】**不孕不育治疗手段多样，通过生

活方式调整、中西医药物治疗、手术治疗、心理疏导等综合手段可以使 80%~90% 的患者获得妊娠，仅有少部分患者需要应用人类辅助生殖技术治疗。

32. **【不孕不育指导】** 买卖卵子、代孕等行为严重损害女性健康权益，违背社会公序良俗，践踏伦理道德底线，属于违法行为，应自觉抵制相关行为。

二、儿童青少年健康（41 条）

1. **【新生儿生长情况】** 新生儿出生时体重一般为 2500~4000 克，新生儿满月时，体重增加 600 克以上、身长增加 2.5 厘米以上为正常。新生儿一般出生后 2~3 天会出现生理性黄疸，7~10 天消退。如果黄疸出现过早或逐渐加深，要及时就医。

2. **【新生儿母乳喂养】** 母乳是 0~6 个月婴儿的最佳食物和饮料，在此期间不需要添加其他食物和水。新生儿出生后应在 1 小时内尽早实施早接触、早吸吮、早开奶。

3. **【新生儿母乳喂养】** 初乳含有丰富的营养物质和抗病物质，有助于预防新生儿常见的感染性疾病。哺乳时抱新生儿的四个要点为：新生儿的头和身体保持一条直线，身体贴近母亲，鼻尖对着乳头，张大口含接大部分乳晕。

4. **【新生儿母乳喂养】** 母乳喂养应按需哺乳，母乳不足时，更应增加喂哺次数。纯母乳喂养的新生儿从出生后数日开始每天应补充 400 国际单位的维生素 D，早产儿每天应补充 800~1000 国际单位的维生素 D，正常足月新生儿一般不需要额外补充钙剂。

5. **【新生儿保健】** 要注意给新生儿保暖，体温保持在 36℃~37℃，居室定时通风。充足的睡眠有助于促进新生儿生长和发育，新生儿一昼夜的睡眠时间一般为 16~20 个小时。

6. **【新生儿保健】** 新生儿有视、听、触等感觉，可通过母婴间皮肤接触、回应性的表情和语言交流以及利用颜色鲜艳、可发声的玩具等对新生儿进行感知觉刺激。

7. **【新生儿保健】**新生儿皮肤娇嫩，擦洗时要轻柔，保持臀部皮肤清洁和干燥，选用柔软的棉质衣物。新生儿如出现体温异常、反应差、哭声弱、拒奶、呼吸急促、腹泻等异常情况，应及时就医。

8. **【新生儿筛查】**新生儿出生后应接受甲状腺功能低下、苯丙酮尿症等遗传代谢病筛查和听力筛查。新生儿出院后1周内及满月时，可各享受1次免费健康检查和咨询指导。

9. **【婴儿生长情况】**儿童12月龄时体重约为出生时的3倍，身长约75厘米，头围约46厘米，胸围约等于头围。婴儿乳牙一般4~10月龄萌出，每日喂奶后家长要给婴儿进行口腔清洁。

10. **【婴儿辅食】**婴儿6个月时应及时添加泥糊状食物，首先是强化铁的谷类或肉类等富含铁的食物。遵循由一种到多种、由少量到多量、由细到粗、少糖无盐的原则。同时继续母乳喂养至24个月及以上。

11. **【婴儿习惯养成】**7~9月龄婴儿开始学习固体食物的咀嚼、吞咽技能，学习抓食；10~12月龄学习用杯饮、用勺自喂。养育人应耐心喂养，鼓励进食，但绝不强迫喂养。

12. **【婴儿保健】**应带婴儿每天户外活动2小时以上，通过抚触、做操等形式，促进婴儿身体活动。婴儿出生后即可练习俯卧抬头，6个月后开始练习爬行，家长应敏感把握婴儿需求，及时提供回应性照护。通过与婴儿交流与玩耍，促进婴儿发育。

13. **【婴儿保健】**婴儿出现吃奶差、发热、咳嗽或腹泻等症状，要及时就医。婴儿发生腹泻，不需要禁食，可以继续母乳喂养，应当在医生指导下及时补充体液，避免发生脱水。婴儿应按时接受预防接种，以有效预防相关传染病。

14. **【婴儿筛查】**婴儿3、6、8、12月龄时可各享受一次免费健康检查、心理行为发育筛查和咨询指导，6~8个月时接受血常规检查。

15. **【婴幼儿体格生长】**婴幼儿神经心理发育水平应从感知觉、大运动、精细运动、语言、社会适应行为等方面进

行评估。生长监测图是监测婴幼儿体格生长状况的有效方法，有助于及时发现体格生长偏移。

16. **【幼儿生长情况】** 幼儿 24 月龄时体重约 12 千克，身高约 85 厘米，牙齿约 16 颗。30 月龄时乳牙出齐。36 月龄时体重约 14 千克，身高约 95 厘米。

17. **【幼儿膳食】** 幼儿膳食逐渐趋于家庭饮食，但食物应体积较小，品种多样，口味清淡。三次正餐两次加餐营养合理分配。幼儿食物中，每天都应包括肉、蛋、奶，注意预防维生素 D 缺乏。

18. **【幼儿膳食】** 鼓励幼儿自己用勺吃饭，按时进餐，控制零食，少吃高糖、高脂和高盐食品。鼓励喝白开水，少喝或不喝含糖饮料和碳酸饮料。儿童应养成饭后漱口，早晚由家长使用含氟牙膏给儿童刷牙的口腔卫生习惯。

19. **【幼儿运动】** 幼儿练习手的抓握动作和手眼协调操作物体，可促进神经行为发育。幼儿一般 15~18 月龄可独立行走，18~21 月龄可上台阶，24~30 月龄能跑跳，同伴间交往明显增多。

20. **【幼儿语言】** 2~3 岁是幼儿语言发育的关键时期，要多给幼儿看画报、讲故事、教儿歌，鼓励幼儿多说话、多回答问题。

21. **【幼儿保健】** 幼儿出现咳嗽时，应数 1 分钟呼吸次数，若多于 40 次，应及时就医。幼儿发热时体温超过 38.5℃，需在医生的指导下及时采取适当的降温措施。

22. **【幼儿习惯养成】** 养成良好的卫生习惯是预防幼儿肠道感染的关键，要做到不喝生水、不吃生冷食物，饭前便后洗手。

23. **【幼儿防意外伤害】** 儿童活泼好动，自我保护意识差，家长要注意预防烧烫伤、溺水、跌落、窒息和交通事故等伤害。

24. **【幼儿筛查】** 幼儿 18、24、30、36 月龄时可各享受一次免费健康检查、心理行为发育筛查和咨询指导，18、30 月龄时分别至少查一次血常规。继续完成预防接种。

25. **【学龄前儿童生长情况】**3~6岁学龄前期儿童生长发育趋于稳定，每年体重约增加2千克，身高约增加5~7厘米。学龄前儿童每年可享受一次免费健康管理服务，包括体格检查、心理行为发育评估、血常规（或血红蛋白）检测、视力筛查、健康指导、健康问题处理等服务内容。

26. **【学龄前儿童膳食】**学龄前期儿童食物要多样化，定时进餐，不挑食，少吃零食、甜食和冷饮。保证学龄前儿童规律、充足的睡眠和户外活动。每天保证3小时运动时间，其中户外活动时间应达到2小时。

27. **【学龄前儿童眼卫生】**0~3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3~6岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品。

28. **【学龄前儿童眼卫生】**儿童应从新生儿期开始眼病筛查及视力评估，24月龄开始屈光筛查。生长过程中，要注意预防眼病与眼外伤。

29. **【学龄前儿童习惯养成】**要培养孩子独立性和自我控制能力，形成良好的学习习惯，为进入学校学习打下基础。要训练学龄前儿童生活自理能力，从易到难，从简到繁。

30. **【学龄期儿童生长情况】**学龄期儿童在进入青春前期，体重每年约增加2千克，身高约增加5~7厘米。注意加强营养，平衡膳食，保证早餐的质量，选择奶类、坚果、果蔬等健康零食，少喝含糖饮料和碳酸饮料。

31. **【学龄期儿童生长情况】**小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。学龄期儿童每天应保证1小时的体育锻炼。儿童应做到饭后漱口、睡前刷牙、少吃甜食、定期口腔检查。

32. **【学龄期儿童眼卫生】**中小學生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时。坚持正确做眼保健操。每年进行视力检查，发现视力异常，及时就医。

33. **【青春期发育】**青春期逐渐出现第二性征，女性包括乳房发育、阴毛、腋毛。月经初潮是女性青春期生殖功能

发育的重要标志，初潮年龄一般在 11~16 岁。应注意个人卫生，保持外阴清洁。月经期更应注意每天清洗外阴，及时更换卫生用品。

34. **【青春期发育】** 青春期逐渐出现第二性征，男性包括胡须、腋毛、阴毛，喉结和变声；遗精是男性青春期生殖功能发育的重要标志，是正常生理现象，首次遗精一般发生于 12~18 岁，每月 1~2 次遗精属正常。应注意保持外阴清洁。

35. **【青春期的性教育】** 青春期是青少年性意识萌发阶段，出现性冲动、性幻想等性心理表现是正常的。无节制地自慰可能会影响青少年的学习和健康。

36. **【青春期的性教育】** 青少年如果被迫发生性关系，一定要及时告知父母或老师，以寻求保护和帮助。

37. **【青春期的膳食】** 青少年膳食应均衡多样，营养丰富，避免暴饮暴食或盲目节食。应经常吃富含铁和维生素 C 的食物，预防贫血。

38. **【青春期的运动】** 青少年应保证每天至少 1 小时的户外体育活动；每周至少 3 次高强度的身体活动，包括哑铃、杠铃、引体向上等抗阻力运动和游泳、跑步等骨质增强型运动。

39. **【青春期的心理】** 青少年在成长过程中会面临各种烦恼，要学会自我调适及与他人沟通。如果影响学习生活，应及时寻求心理咨询与辅导。

40. **【青春期的网瘾】** 青少年要正确认识和应用网络，避免诱惑。一旦出现沉迷网络的倾向应采取措施自我调适。发现网络成瘾应及时寻求专业帮助，避免严重危害身心健康。

41. **【青春期的眼卫生】** 青少年应培养良好的用眼习惯，注意用眼卫生，坚持正确做眼保健操，应尽可能减少近距离使用电子产品的频率，每年进行视力检查。

三、老年人健康（43 条）

1. **【老龄观】** 老年人要积极认识老龄化和衰老。不断强

化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，早期发现和规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。

2. **【老年人膳食】**老年人要合理膳食，均衡营养。饮食要定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类（粗细搭配），动物性食物，蔬菜、水果，奶类及奶制品，以及坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量。

3. **【老年人饮食习惯】**建议老年人坚持“三餐两点”，一日三餐能量分配为：早餐约 30%，午餐约 40%，晚餐约 30%，上下午各加一次零食或水果。

4. **【老年人运动】**老年人要适度运动，循序渐进。最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目，如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午 10~11 点和下午 3~5 点为最佳运动时间，每次运动时间 30~60 分钟为宜。

5. **【老年人戒烟限酒】**老年人要及早戒烟，限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒，应当限量，避免饮用 45 度以上烈性酒，切忌酗酒。

6. **【老年人睡眠】**老年人要保持良好睡眠。每天最好午休 1 小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者，应当及时就医。如使用安眠药，请遵医嘱。

7. **【老年人血压监测】**老年人要定期监测血压，掌握正确测量血压的方法。测前应当休息 5 分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍，间隔 1 分钟，取两次的平均值。

8. **【老年人血压监测】**高血压患者每天至少自测血压 3 次（早、中、晚各 1 次）。清晨血压是全天血压波动最高的时段，防止心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。

9. **【老年人血糖监测】**老年人要定期监测血糖。血糖正常老年人应该每 1~2 个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后 2 小时血糖。

10. **【老年人血糖监测】**糖尿病患者血糖稳定时，每周

至少监测 1~2 次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽，空腹血糖<7.8 毫摩/升，餐后 2 小时血糖<11.1 毫摩/升，或糖化血红蛋白水平控制在 7.0%~7.5%即可。

11. **【老年人血管病预防】**预防老年人血管疾病。应当保持健康生活方式，控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入，适度运动，保持良好睡眠，定期体检，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。

12. **【老年人脑卒中】**老年人要关注脑卒中早期症状，及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木，偏盲，语言不利，眩晕伴恶心、呕吐，复视等症状，必须拨打“120”，紧急送到有条件的医院救治。

13. **【老年人视听保健】**老年人要重视视听功能下降。避免随便挖耳；严格掌握应用耳毒性药物（如庆大霉素、链霉素等）的适应证。听力下降严重时要及时到医疗机构检查，必要时佩戴助听器。定期检查视力，发现视力下降及时就诊。

14. **【老年人口腔保健】**老年人要重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙，合理使用牙线或牙签；每隔半年进行 1 次口腔检查，及时修补龋齿孔洞；及时镶补缺失牙齿，尽早恢复咀嚼功能。

15. **【老年人防跌倒】**老年人要预防跌倒。老年人 90% 以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动，佩戴适当的眼镜以改善视力，避免单独外出和拥挤环境，室内规则摆放物品，增加照明，保持地面干燥及平整。

16. **【老年人防跌倒】**老年人要注意预防跌倒。增强防跌意识，学习防跌常识，参加跌倒风险评估，积极干预风险因素。

17. **【老年人跌倒应对】**如果老年人跌倒，经尝试后自己无法起身，勿强行站起；可以通过大声呼喊，打电话，敲打房门、地板、管道等物品发出声音求助，但要注意保持体力。在等待救助期间，可用垫子、衣物、床单等保暖。

18. **【老年人跌倒应对】**如老年人跌倒，伤势不重可自己站起，首先应先将身体变为俯卧位，利用身边的支撑物慢

慢起身，起身后先休息片刻，部分恢复体力后再寻求救援或治疗。跌倒后应告知家人和医务人员，根据情况进一步检查。

19. **【老年人跌倒应对】**如发现老年人跌倒，施救者应先确定周围环境是否安全，在确保老年人和救助者安全的前提下进行救助。救助时首先判断老年人的意识、呼吸、有无骨折、大出血等伤情，避免因盲目扶起伤者而加重损伤。

20. **【老年人跌倒应对】**发现老年人跌倒时，不能猛烈晃动伤者，注意给老年人保暖。受伤的老年人如意识不清，请立即帮助拨打急救电话；如老年人意识清醒，可给予安抚、宽慰等心理支持。

21. **【老年人骨质疏松预防】**老年人预防骨质疏松，应均衡饮食，选择适量蛋白质、富含钙、低盐的食物，如奶制品、豆制品、坚果、蛋类等。老年人应定期进行骨质疏松风险评估、骨密度检测，及早发现骨质疏松。避免吸烟、酗酒，慎用影响骨代谢的药物。天气条件允许时，每天至少 20 分钟日照。

22. **【老年人骨健康】**老年人要预防骨关节疾病和骨质疏松症。注意膝关节保暖，避免过量体育锻炼，尽量少下楼梯，控制体重以减轻下肢关节压力。

23. **【老年人骨健康】**老年人保持骨骼健康状态，要增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食，通过步行或慢跑等适度运动提高骨强度。

24. **【老年人骨骼肌肉功能】**老年人要注意改善骨骼肌肉功能。鼓励户外活动，进行适当的体育锻炼，增强平衡力、耐力、灵活性和肌肉强度。

25. **【老年人预防压力性尿失禁】**老年人要预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯，如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

26. **【老年人心理健康】**老年人要保持良好心态，学会自我疏导。一旦出现失眠、头痛、心情压抑、提不起精神，对日常活动缺乏兴趣，感到生活没有意义或体重下降等抑郁症早期症状，要及时就诊，请医生进行心理辅导和药物治疗。

27. **【老年人预防阿尔茨海默病】**老年人要预防阿尔茨海默病的发生发展。该病多起病于 65 岁后，主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等症状，要及早就诊。

28. **【阿尔茨海默病早期迹象】**知晓阿尔茨海默病早期迹象。包括很快忘掉刚刚发生的事；完成原本熟悉的事务变得困难；对所处的时间、地点判断混乱；说话、书写困难；不爱社交，对原来的爱好失去兴趣；性格或行为出现变化等。

29. **【阿尔茨海默病早期迹象】**老年人若出现阿尔茨海默病早期迹象，家人应及时陪同到综合医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神专科医院就诊。

30. **【阿尔茨海默病治疗】**患有阿尔茨海默病要积极治疗。药物和非药物治疗可帮助患者改善认知功能，减少并发症，提高生活质量，减轻照护人员负担。可在专业人员指导下开展感官刺激、身体和智能锻炼、音乐疗法、环境疗法等。

31. **【阿尔茨海默病家庭照护】**如家中老人患有阿尔茨海默病，要做好家庭照护。家人掌握沟通技巧、照护技能以及不良情绪的调适方法。

32. **【阿尔茨海默病家庭照护】**在照顾阿尔茨海默病日常生活中，家人要做到协助而不包办，有助于维持患者现有功能。应当为患者提供安全的生活环境，佩戴防走失设备，预防伤害，防止走失。

33. **【老年人合理用药】**老年人要注意合理用药。用药需严格遵医嘱和药师用药指导，掌握适应证、禁忌证，避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静睡眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。

34. **【老年人合理用药】**老年人要掌握科学就医合理用药知识，不轻易采用“秘方”“偏方”“验方”“新药”“洋药”等。用药期间如出现不良反应要暂时停药，及时就诊。

35. **【老年人体检】**老年人要定期体检。每年至少做 1 次体检，积极参与由政府 and 大型医院等组织的普查，高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号。辖

区内常住的 65 岁及以上老年人每年可在就近的基层医疗卫生机构享受一次免费的健康管理服务。

36. **【老年人体检】**老年人一旦在体检中发现癌症早期危险信号和指标异常，应当去正规医院就诊，发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病，采取有效干预措施，降低疾病风险。

37. **【老年人外出】**老年人要外出随身携带健康应急卡。卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息，患有哪些疾病，可能会发生何种情况及就地进行简单急救要点，必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

38. **【老年人社会参与】**促进老年人积极参与社会活动，结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动，提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康，避免不安全性行为。

39. **【老年人预防接种】**老年人要注意进行预防接种。建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。

40. **【老年人疾病管理】**老年人要学会管理老年常见疾病及老年综合征。定期体检，管理血压、血糖和血脂等，早期发现和干预心脑血管病、骨关节病、慢阻肺等老年常见疾病和老年综合征。

41. **【老年人康复】**老年人要注意避免绝对静养。提倡老年人坚持进行力所能及的体力活动，避免长期卧床、受伤和术后的绝对静养造成的“废用综合征”。

42. **【老年人康复】**老年人要重视功能康复。重视康复治疗与训练，合理配置和使用辅具，使之起到改善和代偿功能的作用。

43. **【失能】**早期识别失能高危人群。高龄、新近出院或功能下降的老年人应当接受老年综合评估服务，有明显认知功能和运动功能减退的老年人要尽早就诊。

四、职业健康（9 条）

1. **【宣贯《职业病防治法》】**《职业病防治法》是预防、控制和消除职业病危害，防治职业病，保护劳动者健康及其相关权益的基本法律。《职业病防治法》对职业病的预防、治疗和职业病病人待遇保障等环节作出了法律规定。

2. **【职业致病因素】**职业病的致病因素包括两个方面：一是劳动者所患疾病必须是在职业活动中发生；二是在职业活动中接触了职业病危害因素。职业病危害因素包括各种有害的化学、物理、生物因素以及在作业过程中产生的其他职业病危害因素。

3. **【职业病预防】**职业病是可以预防的疾病。通过采取预防措施，可以减少职业病的发生，减轻职业病对劳动者健康的危害程度。

4. **【职业病责任主体】**用人单位是职业病防治的责任主体，应认真落实预防、控制措施，加强职业健康管理和职业病病人救治，规范用工行为等主体责任，依法保障劳动者健康权益。

5. **【职业病责任主体】**用人单位有义务对劳动者进行上岗前的职业卫生培训和在岗期间的定期职业卫生培训。劳动者也有学习和掌握相关职业卫生知识的义务。

6. **【职业人群防护】**劳动者应当提高职业病防护意识，遵守操作规程，正确佩戴和使用个体防护用品。

7. **【职业人群防护】**劳动者应了解上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查的目的，并参加用人单位组织的相应的职业健康检查。

8. **【职业病患者保护】**职业病患者依法享受国家规定的职业病待遇。用人单位应当按照国家有关规定，安排职业病患者进行治疗、康复和定期检查。

9. **【职业病患者保护】**用人单位已不存在或者无法确认劳动关系的职业病患者，可向地方政府医疗保障、民政部门申请医疗救助和生活等方面的救助。地方各级政府应根据本地区实际情况采取其他措施，使职业病患者获得医疗救治。

第六部分 安全与急救素养

(共 88 条)

一、安全素养基本技能 (16 条)

(一) 常用急救求助电话

1. **【120 医疗急救电话】**需要医疗救助拨打 120 时, 应说清: 病人所在方位、病情, 发病表现, 患病或受伤的时间, 病人特殊需要等。如是意外伤害, 说明伤害性质 (如触电), 并报告受害人受伤的部位和情况。同时了解救护车到达时间, 做好接车准备。

2. **【119 火灾急救电话】**发生火灾拨打 119 时, 需准确报出: 灾情状况、有没有人被困, 如果灾情发生新变化, 要立即再次告知, 以便调整应援部署。119 火警除了救援火灾外, 还参加其他各种灾难或事故的抢险救援工作。

3. **【122 交通事故急救电话】**发生交通事故或交通纠纷拨打 122 时, 应说出自己的姓名、联系电话等, 准确报出事故发生的地点及人员、车辆伤损情况等。交通事故造成人员伤亡时, 应同时立即拨打 120, 不要破坏现场和随意移动伤者。

4. **【110 报警电话】**需要报警拨打 110 时, 应讲清案发时间、地点、方位等。要保护现场, 保留物证。110 除受理刑事、治安案件外, 还接受突遇的、个人无力解决的紧急危难求助。遇到各种自然灾害或交通事故也可报警。

(二) 心肺复苏

5. **【心肺复苏操作步骤】**心肺复苏操作步骤: (1) 确保现场环境安全。(2) 判断患者有无意识。(3) 胸外按压。(4) 患者意识丧失、阻塞气道的, 要先开放气道。(5) 人工呼吸。

(6) 胸外按压与人工呼吸比 30:2 循环操作。(7) 每 5 个循环 (约 2 分钟) 评估 1 次, 判断呼吸、意识等是否恢复。

6. **【胸外按压操作方法】**胸外按压方法: (1) 让伤病员躺在硬地面上, 头、胸处于同一平面。(2) 抢救者左手掌根放在伤病胸骨中下半部, 右手掌放在左手背上。手臂伸直, 垂直下压胸腔 3~5 厘米 (儿童 3 厘米, 婴儿 2 厘米) 然后放松。放松时掌根不要离开伤病员。挤压要平稳、有规则、不间断, 不能冲击猛压。频率为成人每分钟 80~100 次, 儿童每分钟 100 次, 婴儿每分钟 120 次。

7. **【开放气道操作方法】**开放气道方法: 先用单指清理伤病员口腔内异物, 包括假牙等。一手置于其前额, 手掌向后下方压, 使头后仰; 另一手食指、中指在靠近下巴的下颌骨下方, 将下巴向前抬起, 拇指使患者口张开, 打开气道。

8. **【人工呼吸操作方法】**人工呼吸方法: 一手捏住病人鼻翼两侧, 另一手抬起患者下巴, 深吸一口气, 用口对准病人的口吹入, 吹气停止后放松鼻孔。依此反复进行。成人每分 14~16 次, 儿童每分 20 次。吹气应持续 1 秒, 不得过深、过快和过长。

9. **【AED 使用方法】**AED 是自动体外心脏除颤器, 是专为心脏骤停现场急救设计的急救设备, AED 操作简单、易学, 根据音、像提示功能操作。概括来说就是打开电源、贴上电极片、AED 自动分析心率和电击四步。

(三) 海姆立克急救法 (腹部挤压法)

10. **【海姆立克急救法 (腹部挤压法) 操作步骤】**海姆立克急救法 (腹部挤压法) 操作步骤: 施救者站其身后, 一条腿向前插进其两腿之间, 另一条腿以后蹬的姿势站稳。让伤病者身体弯腰前倾, 施救者一手握拳并以虎口面放在伤病者肚脐上心窝下的腹部, 另一手放在拳头上并紧握。双手反复做快速向内、向上压迫的动作。

(四) 止血

11. **【指压动脉止血法】**指压动脉止血法: 适用于头、面、颈、四肢动脉出血。是用手指压住离心脏近的血管上部,

使血管闭塞、血流中断。但不宜长时间使用，压迫时不能太用力。

12. **【填塞止血法】**填塞止血法：多用于腋窝、鼻腔出血或伤口较深严重出血者。使用无菌或洁净的布类、纱布等，紧紧堵塞住伤口。

13. **【加压包扎止血法】**加压包扎止血法：适用于静脉、毛细血管出血，动脉紧急止血后。是在伤口覆盖无菌材料，再用纱布等置于之上，用绷带等增加压力包扎，直到停止出血。

14. **【止血带止血法】**止血带止血法：适用于四肢大动脉出血，指将止血带扎在靠近伤口离心脏近的位置，从而阻止出血。

（五）包扎

15. **【包扎材料】**常用的包扎材料有绷带、三角巾等，如情况紧急可就近取材，如洁净的床单、毛巾、围巾等布类。

16. **【包扎注意事项】**伤口包扎应注意：材料尽量洁净、无菌，避免伤口感染。应先对伤口进行消毒处理，再进行包扎。包扎松紧适度，不影响血液循环。包扎四肢由内至外、由上至下，露出肢体末端，以便观察血液循环。绷带起始端及末端重复两圈固定，收尾于肢体外侧。包扎动作要迅速、敏捷、谨慎，不要碰撞、污染伤口。

二、常见意外伤害的急救（26 条）

（一）气道异物阻塞

1. **【气道异物阻塞定义】**气道异物阻塞：是液体、异物、食物、呕吐物、假牙等物因误入气管而引起的呼吸道的阻塞或障碍。但鱼刺、鸡骨等“喉咙被卡”属于食道异物阻塞，不能按其方法进行施救。

2. **【气道异物阻塞的自救】**气道异物阻塞的自救：找到圆钝的椅背处，连续弯腰用力挤压腹部，直到异物排出。如没有物品也没有人，一手握拳，另一只包住拳头，拳眼对准自己肚脐上两横指位置，快速冲击、反复按压自己腹部，直

到异物排出。

3. **【气道异物阻塞的急救】**3 岁以上清醒者气道异物阻塞的急救：直接询问是否气道阻塞。让其咳嗽，争取将异物咳出。如出现严重症状，施救者站其身体侧面，一手托住其胸部，使其尽量弯腰头朝下，儿童可让其俯卧在施救者的大腿上，用力在其肩胛骨之间拍打 5 次。若无法清除阻塞物，立即施行海姆立克急救法（腹部挤压法）。

4. **【气道异物阻塞的急救】**3 岁以下孩童气道异物阻塞的急救：让孩童俯卧，施救者用小臂托住其胸部及腹部，一手稳握下巴使其脸朝下。另一手掌根连续拍其肩胛骨中间 5 次（力度要比成人轻）。如不成功，将其翻身，用小臂托住后背，在其乳头连线下一指处快速压胸 5 次。重复拍背及压胸直至堵塞物清除或患儿丧失意识。

5. **【气道异物阻塞的急救】**肥胖者或孕妇气道异物阻塞的急救：施救者站其身后，将一拳头放其胸骨下半部，用另一只手放在拳头上，施以快速向内挤压的压胸法。

6. **【气道异物阻塞的急救】**丧失意识者的气道异物阻塞的急救：将其平躺于地上。检查口腔并清除异物。双手重叠置于其心窝下，用掌根向前、下方冲击反复推压，每 2 分钟评估一次，如无呼吸或脉搏立刻实施心肺复苏。

（二）溺水

7. **【溺水后急救】**他人溺水后，拨打 120，尽快将溺水者救上岸。如意识清醒，拍打背部促使其咳嗽或气道液体排出；如意识丧失，将其平放在地面，头偏向一侧，撬开口腔并清除口鼻腔异物。无呼吸心跳者立即心肺复苏。

8. **【不会游泳者溺水自救】**不会游泳者溺水要保持清醒。扔掉身上重物，衣服可产生浮力不用脱。头抬起将口鼻露出水面进行呼吸，呼气浅，吸气深。勿将手上举或拼命挣扎。

9. **【会游泳者溺水抽筋自救】**会游泳者溺水抽筋，要平心静气及时呼人援救。将身体抱成一团，浮上水面。深吸一口气，把脸浸入水中，将抽筋下肢的拇趾用力向上方拉使其跷起来，直到抽筋消失。对抽筋处充分按摩并慢慢向岸边游。

如手腕抽筋，可将手指上下伸屈，并采取仰泳。

（三）触电

10. **【触电后急救】**触电后，关闭开关、切断电源。若无法断开电源，可用干木棒、皮带等绝缘物品挑开触电者身上的带电物品。立即拨打 120。解开触电者的紧身衣服。清理触电者口腔异物。如心脏呼吸骤停立即心肺复苏。

11. **【触电急救的注意事项】**他人触电后，未切断电源的，不可直接推拉触电者，谨防自己触电。禁止猛烈摇晃、大声呼唤触电者。对有电灼伤、出血、骨折等触电者，应先行止血、包扎、固定等处理。

12. **【防止触电注意事项】**防止触电发生，要学习安全用电知识，正确使用家用电器，不超负荷用电；不私自接拉电线；不用潮湿的手触摸开关和插头；远离高压线和变压器；雷雨天气时，不站在高处、树下避雨、不打手机。

（四）烧（烫）伤

13. **【烧（烫）伤急救】**烧烫伤后，迅速避开热源。谨记“冲、脱、泡、包、送”五字要诀。冲：用冷水冲洗烧伤创面 20 分钟以上。脱：边冲边脱掉其外衣，如衣服粘住皮肉，不能强扯，可用剪刀剪开。泡：用冷水浸泡创面。包：用干净的布单、衣物包扎伤处。送：尽快送到医院治疗。不要将水疱挑破，以免发生感染。

（五）中暑

14. **【中暑的急救】**中暑后，将患者移至通风阴凉处，用头部冷敷、冷水浸泡、冷水擦身等方法降温。大量出汗者，应饮用含盐的清凉饮料、含电解质运动饮料或果汁。昏迷者则禁止喂水。

（六）猫狗咬伤抓伤

15. **【猫狗咬伤抓伤的危害】**无论猫狗是否健康，也有 5%~10% 带有狂犬病毒，而人一旦感染狂犬病毒发病后，死亡率 100%，所以被他们抓伤后，应立即前往医院就诊。

16. **【猫狗咬伤抓伤的伤口处理】**猫狗咬伤抓伤的伤口

处置越早越好。立即用肥皂水不断冲洗、擦拭伤口，再用大量流动的清水冲洗，至少冲洗 20 分钟，同时尽力挤出污血。用碘伏或 75% 的酒精进行消毒。不要包扎伤口（除了伤及血管需要止血外），立即前往医院治疗。

（七）毒蛇、虫咬蜇伤

17. **【毒蛇咬伤的急救】**被毒蛇咬伤后，保持镇静，勿奔走乱跑加速毒液扩散。用止血带（或手帕等）扎于伤口离心脏 5~10 厘米处，松紧程度能通过一指。用肥皂水或清水清洗伤口，用消过毒的刀片或利器在牙痕处做长 1 厘米的“十”字形切口，可用吮吸器将毒液吸出，但不宜用口吸出毒液，以免自己中毒。立即送往医院。

18. **【蜜蜂蜇伤的急救】**被蜜蜂蜇伤后，用消毒细针挑出蜂刺，或用胶布粘贴伤口拔出毒刺。用肥皂水、清水清洗伤口。用冰块敷在蜇咬处可减轻疼痛和肿胀。儿童被蜇后要密切观察，如出现红肿、皮疹等过敏反应要及时就医。

19. **【海洋生物蜇伤的急救】**被海洋生物蜇伤后，立即上岸，用镊子或胶布粘贴伤口拔去海蜇刺。用肥皂水、生理盐水等清洗伤口。切忌用淡水冲洗，会加速毒素的扩散和吸收。

（八）食物中毒

20. **【食物中毒的急救】**食物中毒后，用手指或筷子伸向喉咙深处进行催吐。保留好可疑食物和吐泻物。迅速前往医院诊治。如中毒较轻立即饮用大量干净的水对毒素稀释。

（九）鱼刺卡喉

21. **【鱼刺卡喉的急救】**鱼刺卡喉后，可用小勺将舌头压低仔细检查咽部，如发现鱼刺，用镊子夹出即可。如看不到鱼刺，及时去医院治疗。

22. **【鱼刺卡喉的注意事项】**鱼刺卡喉后，注意千万不能吞咽大块馒头等食物，使鱼刺更加深入导致邻近的大血管被刺破出血危及生命。喝醋不能软化鱼刺，不宜使用此方法。

（十）误服（食）农药、老鼠药、异物

23. **【误服农药的急救】**误服农药后，将患者移至空气

新鲜通风处。神志清醒者立即催吐。昏迷者保持呼吸道通畅，头偏向一侧，以防分泌物及呕吐物堵塞气管引起窒息。立即拨打 120。

24. **【误服老鼠药的急救】**误服老鼠药后需立即催吐，并保持呼吸道通畅。如有抽搐在背部垫上衣物避免擦伤，咬住纱布等以防咬伤舌头。如呼吸心脏骤停立即心肺复苏。拨打 120。

25. **【儿童误食异物的急救】**儿童误食异物后，询问其吞入了何种异物。如异物光滑，可让其多吃一些含粗长纤维的蔬菜，从而包裹住异物随粪便排出体外。如异物不光滑，气道不通畅，可按照气道异物阻塞的方法进行急救。

（十一）一氧化碳/燃气中毒

26. **【一氧化碳/燃气中毒的急救】**一氧化碳/燃气中毒后，抢救者低姿进入室内，立即打开门窗通风，将中毒者转移至空气流通处。如昏迷，将其摆放成稳定侧卧位，保持气道畅通，注意保暖。中、重度中毒者立即吸入高浓度氧。昏迷或抽搐者，可头置冰袋。及时拨打 120。

三、交通、拥挤踩踏、烟花爆竹意外伤害（8 条）

（一）交通意外

1. **【交通意外的急救】**交通事故被卡车内，如车门打不开，可尝试按下车窗逃离。离开车体以前，应检查自己的肢体是否受到损伤，如颈椎、胸椎、腰椎损伤后身体活动受限时，不能随意移动身体。如伤势严重出血量大，可用力按压出血点止血。

2. **【交通意外的急救】**交通事故导致撞击失火，应立即熄火停车，切断油路、电源，有序下车。万一身上着火，可下车后倒地滚动，边滚边脱衣服。切记不要张嘴深呼吸或高声呼喊，以免烟火灼伤上呼吸道。

3. **【交通意外的急救】**交通事故导致下沟翻车，车辆倾翻时，司机应抓紧方向盘，两脚钩住踏板，随车体旋转。乘客应趴到座椅上，抓住车内固定物，使身体夹在座椅中稳住

身体。向车辆翻转相反方向跳跃。落地时应双手抱头向惯性方向滚动或奔跑一段距离，避免二次受伤。

4. **【交通意外的急救】**车辆落水，先深呼吸再开车门，若水较浅，未全部淹没车辆，设法从门窗处离开车辆；若水较深，不急于打开车门与车窗玻璃。车内人员将头部伸入水面，迅速用力推开车门或玻璃，再浮出水面。

5. **【交通意外的急救】**发生车辆追尾，当碰撞主要方位不在司机一侧时，应双手紧握方向盘，两腿向前蹬直，身体后倾，保持身体平衡，以免在车辆撞击时头撞到挡风玻璃；如主要方位临近司机或撞击力度过大，应迅速躲离方向盘，并将两脚抬起，以免受到挤压。

6. **【交通意外的急救】**在高速公路发生交通事故，应严格遵循“保持冷静、设置警示、人车分离、迅速报警”的处置原则。

（二）拥挤踩踏

7. **【拥挤踩踏的急救】**拥挤踩踏发生后，要尽快脱离危险区。清除伤者口鼻内泥块、呕吐物等异物，保持伤者呼吸道畅通。呼吸心跳停止者，立即心肺复苏。伤者口渴时可给予碱性饮料，以防止酸中毒。搬运伤者要稳，避免颠簸和扭曲。若遇脊椎受伤者，应用硬木板担架搬运，并将其身体固定在担架上。

（三）烟花爆竹

8. **【烟花爆竹的急救】**烟花爆竹燃放前认真阅读说明和警示语，严禁在街道等公共场所、山林和靠近易燃易爆物品的地方燃放。烟花爆竹炸伤后，受伤者就近立即送往医院进行救治。

四、火灾、洪灾、地震等自然灾害急救（19 条）

（一）火灾

1. **【灭火器的使用方法】**常用手提式干粉灭火器适宜扑灭油类、可燃气体、电器设备等初起火灾，使用时，先打开保险销，一手握住喷管，对准火源，另一手拉动拉环，即可

灭火。

2. **【家用油锅起火急救】**炒菜油锅着火时，应迅速盖上锅盖灭火。如没有锅盖，可将切好的蔬菜倒入锅内灭火。切忌用水浇，以防燃着的油溅出来，引燃厨房中的其他可燃物。

3. **【家用电器起火急救】**电器起火时，先切断电源，再用湿棉被或湿衣服将火压灭。电视机起火，灭火时要特别注意从侧面靠近电视机，以防显像管爆炸伤人。

4. **【汽车加油起火急救】**汽车加油过程中起火，立即停止加油，疏散人员，迅速将车开出加油站，用灭火器等将火焰扑灭。地面如有流洒的燃料着火，立即用灭火器或沙土将其扑灭。

5. **【火灾逃生注意事项】**火灾逃生时，要放低身体，最好沿墙角蹲式前进，并用湿毛巾或手帕等捂住口鼻，背向烟火方向迅速离开。逃生时不要留恋财物。

6. **【火灾受伤人员急救】**火灾发生后，用棉被覆盖等方式帮助受伤人员脱离火源。严禁用双手扑打火焰，以免头面部等烧伤。尽快脱去着火的衣服或用冷水淋湿后剪开，如皮肤与衣物粘在一起，不可强行撕开衣物。用干净的布料等包扎创面，不可涂外用药。

（二）洪灾

7. **【洪灾逃生】**户外突然遭到洪水袭击时，选择就近安全的路线沿山坡横向跑开。千万不要顺山坡往下或沿山谷出口往下游跑。

8. **【洪灾逃生】**被洪水围困，有通信条件，可利用通信工具寻求救援。无通信条件，可制造烟火或挥动颜色鲜艳的衣服或集体同声呼救。寻找体积较大的漂浮物自救。

9. **【洪灾逃生】**当住宅遭受洪水围困时，应迅速安排家人向屋顶转移。想办法发出信号，条件允许时，可利用竹木等漂浮物转移到安全的地方。

10. **【洪灾逃生注意事项】**洪灾逃生注意事项：不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，不要爬到泥坯房的屋顶。发现高压线铁塔倾斜或电线断头下垂时，要迅速远避，

防止触电。

11. **【洪灾受伤人员的急救】**洪灾发生时，应立即清除受伤人员口鼻咽喉内的泥土及痰、血等。对昏迷伤员，应将其平卧，头后仰，将舌头牵出，保持呼吸道畅通，如有外伤应采取止血、包扎、固定等方法处理。送往医院急救。

12. **【洪灾过后的疫情防控】**洪灾过后往往伴随疫情发生，应积极主动做好疫病防治工作，加强粪便、农药及鼠药等的管理，个人要喷洒花露水和驱蚊剂，防治蚊虫叮咬，不喝生水，保证食品卫生，饮食中可适量加入胡椒粉等发热食材，服用预防性药物。

（三）泥石流

13. **【泥石流逃生】**发现泥石流逃生时要抛弃一切影响速度的物品，不要停留在有滚石和堆积物的陡峭山坡下，不要停留在低洼处，不要攀爬至树上躲避。

14. **【泥石流受伤人员的急救】**应立即清除泥石流受伤人员口鼻咽喉内的泥土及痰、血等，如其昏迷，应将其平卧，头后仰，将舌头牵出，保持呼吸道畅通，如有外伤应采取止血、包扎、固定等方法处理。送往医院急救。

（四）地震

15. **【地震的室内逃生】**地震发生时，如在室内，就近躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁，也可快速跑到开间小、有支撑的房间。要趴下，低头，脸朝下但不要压住口鼻，用手护住头部和后颈，或用被子、枕头等保护头部。远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等，同时抓住身边牢固的物体。

16. **【地震的室外逃生】**地震发生时，如在室外，避开山脚、陡崖等以防滚石和滑坡，如遇山崩，朝滚石前进方向的两侧跑，远离海边，以防地震引起海啸，远离烟囱、水塔、高树、立交桥、高压线、路灯、广告牌等。

17. **【被困废墟的自救】**地震被困废墟时：保持冷静，保存体力。挪开周围的杂物，清除口鼻附近的灰土，保持呼吸通畅。避开上方不结实的危险物，用砖石、木棍等支撑残

垣断壁。不要动用电源、水源、明火等。注意户外的动静，伺机呼救，如敲击物体等。

18. **【地震现场的救护原则】**地震现场，要确保自身安全，听从专业救援人员的指导：先救近，后救远；先救易，后救难；先挖掘，后救治；先救命，后治伤。

19. **【地震后自救互助】**震后应立即开展自救互救。在救护伤员时，要立即清理口鼻异物，保持呼吸道通畅；对出血部位及时止血、包扎；对骨折部位进行固定。

五、常见突发疾病的急救（19 条）

（一）心脏、呼吸骤停

1. **【心脏呼吸骤停的急救】**心脏、呼吸骤停立即就地实施心肺复苏。判断有无反应时，应拍击其双肩，忌拍头、拍胸等。对怀疑脊椎受伤者在翻转体位或开放气道时，注意保护脊椎。施救成功后可为其整理衣服和保暖等。施救要求坚持 30 分钟以上。

（二）猝死

2. **【猝死的前兆】**猝死的前兆症状：可能出现胸闷、胸痛、心悸、乏力、持续性心绞痛、大汗淋漓、眼前发黑或肢体麻木等，最常见的原因是急性心肌梗死和心律失常。

3. **【猝死的急救】**发生猝死后就地将其平放在硬板或地上进行心肺复苏，同时拨打 120。检查有无搏动，紧急服用急救药物，如心梗病人舌下含服硝酸甘油、速效救心丸等。不要随意搬动病人。保持镇静，不要大喊大叫，避免加重病情。

（三）脑卒中

4. **【脑卒中的症状】**脑卒中的症状：一侧肢体不协调或无力麻木。口角歪斜。言语不清、理解困难。双眼向一侧凝视或视力丧失、视物模糊。严重眩晕伴呕吐。突然不省人事等意识障碍或抽搐。身体平衡障碍，动作失调。无缘由的记忆困难。

5. **【脑卒中的快速识别法】**脑卒中的识别：“中风 120”

的脑卒中快速识别法，即指：1 看——1 张脸不对称，口角歪斜。2 查——2 只手臂，平行举起，单侧无力。0 聆——听语言，言语不清，表达困难。如果有以上任何突发症状，立刻拨打 120 急救电话。

6. **【脑卒中的急救】**脑卒中的急救：绝对卧床，勿枕高枕，保持安静，不搬动。保持气道通畅，松开领口，千万不要喂水、喂药。对于昏迷的病人，应采取稳定侧卧位。拨打 120。

（四）昏迷

7. **【昏迷的急救】**昏迷的急救：保持安静。卧床时切勿让其枕高枕，不搬动。保持呼吸道通畅，清除口鼻腔异物，昏迷者应侧卧位或头偏向一侧。注意保暖。及时拨打 120。

8. **【昏迷急救的注意事项】**昏迷急救的注意事项：对躁动不安或抽搐的昏迷者，可用绳子将其固定在床上防止坠床摔伤。如呼吸、心脏骤停，立即心肺复苏。严禁给其喂水、喂药。

（五）休克

9. **【休克的症状】**休克的症状：面色苍白、四肢发凉、全身软弱无力、伴有大汗、血压降低、脉搏细弱、心跳加快、呼吸急促、尿少或无尿，很快进入昏迷，进而危及生命。

10. **【休克的急救】**休克的急救：将休克者平卧，可将双腿略抬高。如有呼吸困难可将头部和躯干抬高一点，以利于呼吸。保持呼吸道通畅，清除口鼻腔异物，昏迷者应侧卧位或头偏向一侧。注意保暖。及时拨打 120。如出血性休克，应立即采取有效的止血措施。

（六）晕厥

11. **【晕厥的前兆】**晕厥的前兆表现：晕厥者会感到头晕、眼前发黑、心慌、胸闷、恶心、出冷汗、全身无力、饥饿等，然后突然意识丧失、跌倒在地。晕厥常与环境、情绪有关。

12. **【晕厥的急救】**晕厥的急救：将其平卧，双腿抬高。确定气道畅通，检查呼吸和脉搏。解开较紧的衣领裤带。若

其在几分钟内不能自己醒来，应迅速拨打 120。

（七）发热

13. **【发热的急救】**发热后，将其转移至空调房，脱去过厚的衣物。可用酒精或温水擦拭四肢等，也可用冰袋或冷毛巾置于额、颈、腋等处。补充水分营养。尽快送入医院。

14. **【儿童高热惊厥的急救】**儿童发生高热惊厥，家长要保持镇定，不要大声呼喊、用力摇晃、使劲拍打孩子。保持呼吸道通畅，应将孩子保持平卧并将头偏向一侧，松开衣领。非新生儿期的高热抽搐，可用冷毛巾湿敷额头或枕冰袋，使头部温度不会过高；同时用酒精或温水擦拭四肢等进行物理降温。

（八）过敏

15. **【过敏的急救】**过敏的急救：立即移除可疑的过敏原。平卧并抬高患者下肢。如有呕吐，应保持患者头部偏向一侧并清除异物。保持呼吸道通畅。如过敏严重，尽快到医院就诊。

（九）急性高血压

16. **【急性高血压的急救】**急性高血压的急救：立即服用短效降压药。保持镇定，不刺激病人情绪，让其半卧位，头部抬高安静休息。如服用短效降压药后血压不降低，及时去医院就诊。

（十）心绞痛

17. **【心绞痛的急救】**心绞痛的急救：安静休息，不搬动。如呼吸困难应半卧位或坐位；如血压下降或休克，应平卧。解开其衣领与腰带，注意保暖。如有条件可给其吸氧，拨打 120。

（十一）急性心肌梗死

18. **【急性心肌梗死的急救】**急性心肌梗死的急救：迅速呼救，拨打 120。如其意识清醒，可令其深呼吸。保持镇静，卧床休息勿搬动。解开其衣领、腰带。若其休克，立即清理口腔中的呕吐物、分泌物，将下巴抬起，使头部后仰。

(十二) 急性腹泻

19. **【急性腹泻的急救】**急性腹泻发生后，卧床休息，暂时禁食，为腹部保暖。多饮淡盐水，防止脱水。症状缓解后可进食清淡流食。急性食物中毒早期应催吐导泻，以便将有毒物质尽快排出体外。如严重吐泻，立即去医院。

参考文献

1. 中国公民健康素养——基本知识与技能（2015 年版）
2. 中国公民健康素养——基本知识与技能释义（2015 年版）
3. 中国公民中医养生保健素养
4. 合理用药健康教育核心信息
5. 控烟健康教育核心信息
6. 科学就医健康教育核心信息
7. 中国公民环境与健康素养
8. 老年健康核心信息
9. 失能预防核心信息
10. 预防老年跌倒核心信息
11. 阿尔茨海默病预防与干预核心信息
12. 合理膳食健康教育核心信息及释义
13. 妇幼保健健康教育基本信息（2019 版）
14. 中国青少年健康教育核心信息
15. 慢性病防治核心信息
16. 癌症防治核心信息及知识要点
17. 120 医生教您学急救：家庭篇
18. 家庭急救手册
19. “救”在眼前：社会急救速查手册
20. 一本书读懂健康素养
21. 出生缺陷防治健康教育核心信息