

龙南市爱国卫生运动委员会文件

龙爱卫会字〔2024〕4号

关于做好龙南市2024年第四期健康教育宣传工作的通知

区直各部门（单位），各乡镇党委、人民政府，城市社区管委会，市直、驻市各单位，各人民团体：

为进一步推进健康龙南建设，全面提升人民群众健康水平，传播健康理念，倡导健康生活方式，加强健康教育队伍能力建设和健康教育知识传播工作，充分发挥健康教育和健康促进在实施“建设健康中国”战略中的作用，全面提高龙南市城乡居民健康素养水平、打造健康龙南、构建和谐卫生健康。

请各单位、各部门按照龙南市2024年第四期健康教育宣传栏模板（扫描附件5上的百度云二维码下载）在本单位和本单位负责的网格区域进行更换张贴。于2024年7月10日前将张

贴图片发至 1nxjkjyg@163.com 邮箱，联系人：赖玲，联系电话：15879785210。

一、张贴注意事项

(一) 机关单位、学校、企业、医疗机构分别更新对应宣传版本（机关版、学校版、企业版、医院版）；

(二) 其余小区、公园、景区、社区等地点的宣传栏则更新“社区版”；

(三) 宣传栏右下角需注明“××单位宣”“2024年7—8月”“××版”；

(四) 注意每次更新宣传栏后拍照留存，以备督查考核。

二、更新周期

机关版、学校版、企业版、社区版、医疗机构版更新周期为每两个月一次，每年6期。

三、责任分工

乡、镇人民政府：在本辖区的农贸市场、小区、社区、村（居）委会按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

龙南镇、城市社区：在本辖区的所有农贸市场、社区和无物业小区内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市住建局：在全市城区所有有物业小区、在建工地场所内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市城管局：在全市城区所有农贸市场、公园、广场等公共

场所内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市教体局：在全市所有学校内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市商务局：在全市加油站、城区内大型商超按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市市场监督管理局：在全市城区药店、大型餐饮内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市文广旅局：在全市所有景区、星级酒店内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市交通局：在汽车站、公交站台、公共交通工具内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

经开区：在所有企业内按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

市卫健委：在市直各卫生健康单位，各乡镇卫生院、村卫生室按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

龙南火车站：在火车站内及周边公共区域内按照要求更换张贴健康教育宣传栏（社区版）。

龙南东高铁站：在高铁站内及周边公共区域内按照要求更换张贴健康教育宣传栏（社区版）。

其他单位：在本单位宣传栏处按照要求更换张贴健康教育宣传栏。

- 附件：1. 第四期健康教育宣传栏（机关版）
2. 第四期健康教育宣传栏（学校版）
3. 第四期健康教育宣传栏（企业版）
4. 第四期健康教育宣传栏（社区版）
5. 第四期健康教育宣传栏下载链接



附件 1

第四期健康教育宣传栏（机关版）

普及健康知识 提升健康素养 共享健康生活

健康教育宣传栏 2024年第四期

卫生健康知识

提素养 促健康 践行健康生活方式

坚持科学健身，循序渐进，戒烟限酒，规律作息，保持良好的生活习惯

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。

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。

少饮酒，不酗酒。酒的主要成分是乙醇（酒精）和水，几乎没有营养价值成分。

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。

劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠。

应急救护知识

被狗咬伤怎么办？

- 被狗咬伤后马上用肥皂水和流动的清水反复冲洗伤口，至少15分钟；
- 用碘伏或酒精消毒伤口，被咬伤后（未感染、动物的状态下），不要包扎伤口；
- 及时就医，尽快注射狂犬病疫苗，受伤严重的，还需要注射狂犬病免疫球蛋白。

病媒生物防制

“网红”驱蚊法也有实效嘛~

作为驱蚊方法中的“网红”，“驱蚊花露水+扩香棒”真的安全有效吗？

实际上，扩香棒的作用是将驱蚊花露水均匀地散播到空气中，利用药物挥发的原理，在空气中形成气流屏障，这个屏障会干扰蚊虫触角的化学感应器对人体的敏感度，从而使人避开蚊虫叮咬。

此方法在一定范围内对蚊虫有一定驱避作用，但是长期在室内使用需要注意及时通风，避免频繁使用导致人体吸入量过大。

控烟知识专栏

吸烟有害健康，那电子烟对人体也有害吗？

基础实验的研究证据显示，电子烟的烟油和烟雾中含有有害物质，包括甲醛、乙醛、丙酮、多环芳烃以及烟草特有的亚硝胺等致癌物。电子烟的气溶胶中还含有重金属，如镍、铅、铁、镁、电子烟、烟雾。吸食电子烟会增加心血管疾病、肺部疾病的患病风险，部分产品还会引起急性肺部损伤，如过敏性肺炎、弥漫性肺泡出血、机化性肺炎等。

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXX 单位（宣）2024年7~8月（机关版）

普及健康知识 提升健康素养 共享健康生活

健康教育宣传栏 2024年第四期

卫生健康知识

提素养 促健康 践行健康生活方式

坚持科学健身，循序渐进，戒烟限酒，规律作息，保持良好的生活习惯

1. 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。

2. 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。

3. 少饮酒，不酗酒。酒的主要成分是乙醇（酒精）和水，几乎没有营养价值成分。

4. 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。

5. 劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠。

病媒生物防制

“网红”驱蚊法也有实效嘛~

为方便大家出行“避蚊”，“驱蚊花露水+扩香棒”真的安全有效吗？

实际上，扩香棒的作用是将驱蚊花露水均匀地散播到空气中，利用药物挥发的原理，在空气中形成气流屏障，这个屏障会干扰蚊虫触角的化学感应器对人体的敏感度，从而使人避开蚊虫叮咬。

此方法在一定范围内对蚊虫有一定驱避作用，但是长期在室内使用需要注意及时通风，避免频繁使用导致人体吸入量过大。

控烟知识专栏

吸烟有害健康，那电子烟对人体也有害吗？

基础研究证据显示，电子烟的烟油和烟雾中含有有害物质，包括甲醛、乙醛、丙酮、多环芳烃以及烟草特有的亚硝胺等致癌物。电子烟的气溶胶中还含有重金属，如镍、铅、铁、镁、电子烟、烟雾。吸食电子烟会增加心血管疾病、肺部疾病的患病风险，部分产品还会引起急性肺部损伤，如过敏性肺炎、弥漫性肺泡出血、机化性肺炎等。

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXX 单位（宣）2024年7~8月（机关版）

附件 2

第四期健康教育宣传栏（学校版）



普及健康知识 提升健康素养 共享健康生活
健康教育宣传栏
2024年第四期

卫生健康知识传染病预防知识病媒生物防制

暑期谨防溺水

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在危险。要保证安全应该做到：

1. 游泳需要经过体检检查，患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。处在经期的女性也不宜游泳。

2. 谨慎选择游泳场所，到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中有礁石、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域，不应当作为游泳的场所，乘往船只较少、受到污染和吸血鱼等病流行地区的水也不宜游泳。

3. 下水前要做准备活动，可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心跳、抽筋现象。

4. 水下情况不能测，不逞能。

5. 饮食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

6. 发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼喊成年人前来救援。

传染病预防知识病媒生物防制控烟知识专栏

1. 清理蚊虫孳生环境2. 安装完整无损的纱门和纱窗，既能保证室内良好的通风，又能有效防止苍蝇进入室内。

电蚊灭蚊器杀虫剂毒饵垃圾桶

青春守护，拒绝烟草

青春，是生命中最宝贵的时光，它代表着活力、梦想和无限可能。然而，烟草却损害着青少年的身体健康。研究证明开始吸烟年龄越小，吸烟量越大，吸烟年限越长，慢性阻塞性肺疾病、肺癌等多种慢性病的发病风险越高。吸烟严重损害青少年的呼吸系统和心血管系统。不仅如此，烟草中的尼古丁还会使青少年的大脑发育受到影响。拒绝烟草，从我做起。



普及健康知识 提升健康素养 共享健康生活
健康教育宣传栏
2024年第四期

卫生健康知识传染病预防知识

预防登革热

登革热是一种由登革热病毒引起的急性传染病，有时也称作热带斑疹伤寒。登革热是由蚊子传播的，蚊子叮咬是主要传播途径。

建议大家做到以下预防措施：

1. 及时、彻底地清除各种垃圾、粪便和腐烂的动植物，保持干净清洁的卫生环境。
2. 安装完整无损的纱门和纱窗，既能保证室内良好的通风，又能有效防止苍蝇进入室内。

病媒生物防制控烟知识专栏

1. 清理蚊虫孳生环境2. 安装纱门和纱窗，既能保证室内良好的通风，又能有效防止苍蝇进入室内。

电蚊灭蚊器杀虫剂毒饵垃圾桶

青春守护，拒绝烟草

青春，是生命中最宝贵的时光，它代表着活力、梦想和无限可能。然而，烟草却损害着青少年的身体健康。研究证明开始吸烟年龄越小，吸烟量越大，吸烟年限越长，慢性阻塞性肺疾病、肺癌等多种慢性病的发病风险越高。吸烟严重损害青少年的呼吸系统和心血管系统。不仅如此，烟草中的尼古丁还会使青少年的大脑发育受到影响。拒绝烟草，从我做起。

附件 3

第四期健康教育宣传栏（企业版）

普及健康知识 提升健康素养 共享健康生活

健康教育宣传栏

2024年第四期

卫生健康知识

正确认识肥胖

如何正确判断肥胖：体质指数(BMI)是测定肥胖的最常用指标。BMI(kg/m^2) = 体重(kg)/身高(m) 2 。BMI $18.5\sim23.9\text{kg}/\text{m}^2$ 定义为正常体重，BMI $24.0\sim27.9\text{kg}/\text{m}^2$ 定义为超重，BMI $\geq28\text{kg}/\text{m}^2$ 定义为肥胖。还有通过腰围、腰臀比指标来评价中心型肥胖。腰臀比 $>$ 腰围/臀围，成年男性腰围 $>90\text{cm}$ ，成年女性腰围 $>85\text{cm}$ ，或男性、女性腰臀比 >1.0 时，即可判定为中心型肥胖。

肥胖的危害

大量证据表明：肥胖容易引起高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化、脑卒中、胆结石、痛风、甚至癌症。

减重小妙招

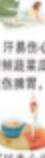
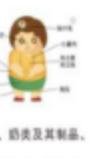
饮食健康：全谷物、蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类及其制品、鱼肉、坚果、饮水。
少食：①咸、腌、烟熏食品；②高盐食品；③高糖及含糖食品；④高脂及油炸食品；⑤畜肉食品；⑥酒、含糖饮料。

②积极运动

坚持活动。推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上。

正确减重：超重肥胖者的减肥目标：不宜过高过快，从减少脂肪摄入量切入，增加运动频次和强度开始，做好记录，长期坚持。

融入日常：上下班路上多步行、多骑车、少开车；工作时常做伸展运动减少久坐；居家时间多做家务、多散步、减少看电视、手机和其他屏幕时间。



中医养生保健

夏季养生有“四避”

夏属火，通于心。夏季心脏经络，暑热易扰心；汗为心液，过汗易伤心。所以夏天要注意养心。

一避：避心火

夏季心火旺容易导致心脏虚乱。心虚体，心乱则神乱。此时宜调节情志。通过各种愉悦养神手段使自己心悦平和，愉悦，心静则心火自安分，心安则神安，火安则身凉，正所谓心静自然凉。

二避：食养心

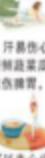
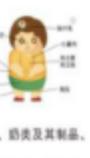
夏季气候炎热，出汗多，暑热伤心气、汗蒸伤心阴，所以夏季要适当吃一些涼润养心之品，如新鲜蔬果瓜果，少喝冷饮冷食。不提倡饮冷饮，而过冷不仅伤脾胃，也容易伤心肾。

三避：开静心

夏季心火甚旺，汗为心液，适当出汗可以去心火，如夏天在空调房里待着，不出汗，虽然身体凉了，但心火太旺，久之成火积，其次汗也有助于人体排出代谢垃圾，不出汗就少了一个排泄物的途径。需要适当运动出一些汗，身体才会更健康。

四避：穴位养心

内关穴，为心脏之保护穴，亦是全身强壮穴。能宁心安神、宣肺解郁、调补阴阳气血。在日常养生保健中，还可以按摩劳宫、涌泉、后溪等穴位，可以预防和缓解心脏病。长期坚持可以起到很好养心护心作用。

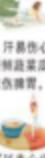
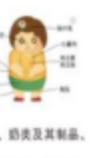


病媒生物防制

夏季防蚊有妙招

随着气温升高，雨水变多，蚊子开始渐渐地多了起来。蚊子不但干扰大家的日常生活，还会传播登革热、乙脑、寨卡等几十种疾病。不要担心。夏季防蚊有妙招：

- 1.清除积水孳生地，将雷雨屋后所有可能积水的瓶子、水桶、水盆等容器进行彻底清理。将空容器倒置存放，防止蚊虫孳生；家庭花瓶和水养植物5~7天需更换水体，清理花盆底座积水。
- 2.房间可安装纱门，纱窗以阻止蚊虫飞入，也可使用蚊帐或纱网驱蚊。
- 3.在蚊子较多的地方活动时，尽量穿浅色的长袖衣服，并喷驱蚊药剂。外出活动时推荐涂抹裸露的皮肤上。可有效驱蚊效果。



XXXX单位(宣) 2024年7-8月(企业版)

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXXX单位(宣) 2024年7-8月(企业版)

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXXX单位(宣) 2024年7-8月(企业版)

龙南市卫生健康服务中心 监制

— 7 —

附件 4

第四期健康教育宣传栏（社区版）



普及健康知识 促进健康素养 共享健康生活

健康教育宣传栏

2024年第四期

卫生健康知识

高温天 如何预防中暑

高温天如何预防中暑：尽量避免在上午10点到下午4点这个太阳辐射最强烈的时间段长时间户外活动。如果需要在该时间段户外活动，应提前做好防晒，如戴帽子、穿防晒衣、涂防晒霜等。

避免高温时段外出：尽量避免在上午10点到下午4点这个太阳辐射最强烈的时间段长时间户外活动。如果需要在该时间段户外活动，应提前做好防晒，如戴帽子、穿防晒衣、涂防晒霜等。

及时补充水分及电解质：夏天要多喝水，尤其是在高温环境下工作或运动时，更要适时少量多次的补充水分，不要等到口渴了才喝水，当您感到口渴时，身体已经处于脱水状态了。此外，可以适量补充一些含盐分的饮料，如淡盐水或运动饮料，以补充身体因出汗而流失的盐分，避免电解质失衡。

备药防暑药品：在家中或办公室内可以备一些防暑药品，如藿香正气水、十滴水等。

控烟知识专栏

正确认识吸烟误区

误区：戒烟后，身体机能失去平衡，很容易生病。
解析：部分吸烟者在戒烟后可能会出现明显的戒断症状，使人感觉不适，但是生病了，这并不是戒烟的直接反应，并且是暂时的，在开始戒烟后，一个月后会逐渐减轻。有些人患病（如肺癌）的原因不是因为戒烟，而是因为长期吸烟已是对身体造成了损害。流行病学研究结果显示，吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都在下降。所以不是戒烟导致生病，而是戒烟反应引起的误解。

病媒生物防制

夏季防蝇早知道

夏季苍蝇乱飞，不仅影响心情，传播的霍乱、痢疾等疾病还严重威胁人们的健康，日常生活中秋我们应及时清除卫生死角，做好垃圾分类、日产日清，必要时用药物快速消灭苍蝇，比如：

- ①拨打120电话时，切勿惊慌，应保持镇静，讲清地址、简、姓名。
- ②呼救者必须说明病人症状或病情；讲清地点，以便尽快找到病人；留下自己的姓名和电话号码以及病人的姓名、性别、年龄，以便联系。
- ③等车地点应该选择路口、公交车站、大的建筑物等有明显标志处。
- ④等救护车时不要把病人提前扶或抬出来，以免影响病人的救治。应尽量提前接救护车。见到救护车时主动挥手迎接。
- ⑤教育子女如何在紧急情况下向急救中心电话求助。

XXXX单位(章) 2024年7-8月(社区版)

监督电话：12345 政务服务监督电话
监督人名(章) XXXXX(社区)

— 8 —

附件 5

第四期健康教育宣传栏下载链接



