

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 lnxjkjyg@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

龙南市爱国卫生运动委员会

2024年6月28日



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

提营养 促健康 践行健康生活方式

吃动平衡、保持健康体重，每日膳食多样性，少油少盐，更健康

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。
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，不挑食、不偏食。
膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。

生熟食分开存放，不吃变质、过期食品，注意饮水卫生。前往正规商店购买，按需采购

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。
珍惜食物不浪费，提倡公筷分餐讲卫生。
注意饮水卫生，每天足量饮水，不喝或少喝含糖饮料。

保持科学健身，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，几乎不含营养成分。
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？

- 1.被狗咬伤后立即用肥皂水和流动的清水反复冲洗伤口，至少15分钟；
- 2.用碘伏或酒精消毒伤口。被咬伤后（未伤及肺、动脉的情况下），不要包扎伤口；
- 3.及时就医，尽快注射狂犬病疫苗。伤势严重的，还需要注射狂犬病免疫球蛋白或狂犬病免疫球蛋白。

病媒生物防制

“网红”驱蚊法也有实效吗？

作为驱蚊方法中的“网红”，“驱蚊花露水+扩香藤”真的安全有效吗？
实际上，扩香藤的作用是将驱蚊花露水均匀地扩散到空气中，利用挥发原理，在空气周围形成气状屏障，这个屏障会干扰蚊虫触角的化学感受器对人体的感知，从而使蚊虫避开叮咬。
此方法在一定范围内对蚊虫有一定驱避作用，但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、丙醛、多环芳烃以及烟草特有的亚硝胺等致癌物。电子烟的气雾中还会含有重金属，如镍、铝、铁、锡、电子纸、铜等。吸食电子烟会增加心血管疾病、肺部疾病的发病风险，部分产品还会引起急性肺损伤。如过敏性肺炎、弥漫性肺间质出血、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

践行健康生活方式

吃动平衡，保持健康体重，每日膳食多样性，少油少盐，更健康。
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。
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，不挑食、不偏食。
膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。

生熟食分开存放，不吃变质、过期食品，注意饮水卫生。前往正规商店购买，按需采购

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。
珍惜食物不浪费，提倡公筷分餐讲卫生。
注意饮水卫生，每天足量饮水，不喝或少喝含糖饮料。

应急救护知识

被狗咬伤怎么办？

- 1.被狗咬伤后立即用肥皂水和流动的清水反复冲洗伤口，至少15分钟；
- 2.用碘伏或酒精消毒伤口。被咬伤后（未伤及肺、动脉的情况下），不要包扎伤口；
- 3.及时就医，尽快注射狂犬病疫苗。伤势严重的，还需要注射狂犬病免疫球蛋白或狂犬病免疫球蛋白。

病媒生物防制

“网红”驱蚊法也有实效吗？

作为驱蚊方法中的“网红”，“驱蚊花露水+扩香藤”真的安全有效吗？
实际上，扩香藤的作用是将驱蚊花露水均匀地扩散到空气中，利用挥发原理，在空气周围形成气状屏障，这个屏障会干扰蚊虫触角的化学感受器对人体的感知，从而使蚊虫避开叮咬。
此方法在一定范围内对蚊虫有一定驱避作用，但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、丙醛、多环芳烃以及烟草特有的亚硝胺等致癌物。电子烟的气雾中还会含有重金属，如镍、铝、铁、锡、电子纸、铜等。吸食电子烟会增加心血管疾病、肺部疾病的发病风险，部分产品还会引起急性肺损伤。如过敏性肺炎、弥漫性肺间质出血、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）

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

暑期谨防溺水

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全应该做到：

1. 游泳前应进行体检，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。处在月经期的女同学也不宜游泳。
2. 要选择正规游泳场所，到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中有无暗流、漩涡、乱石等，水深和水草较多的水域，不宜作为游泳的场所。来往船只较多、受到污染和血吸虫病流行地区的水也不宜游泳。
3. 下水前应做好准备活动，可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下脸部和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。
4. 水下情况不明时，不要跳水。
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援助。

传染病预防知识

登革热高发期，预防措施要牢记

防治要点：目前尚无登革热疫苗可以接种。
药物：无特效治疗药物，以对症治疗为主。
关键：防蚊灭蚊是预防登革热的根本措施。

建议大家做好以下预防措施：

1. 清理蚊虫孳生环境
白纹伊蚊是典型的容器型蚊种，喜欢将卵产在小容器中，如废弃的盆、罐、瓶、桶等。清除水体、清理蚊虫孳生环境是灭蚊中最重要、最经济有效的措施。
2. 登革热流行季节，做好防蚊灭蚊工作
在白纹伊蚊活动高峰期穿宽松、浅色长袖衣和长裤，安装纱门纱窗，使用蚊帐、灭蚊灯、驱蚊器、蚊香等都能有效防止被白纹伊蚊叮咬。
3. 早发现、早诊断、早治疗
一旦出现突发高热、头痛、肌肉关节和骨关节痛等不适症状应及时就医，以免传染给家人。
4. 避免出行疫区
出境旅游前首先了解前往国家的登革热流行情况。

病媒生物防制

病媒生物防制是控制登革热的关键措施。

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

消灭病媒生物：

- 电击灭蝇器
- 杀虫剂
- 诱饵
- 粘蝇纸

控烟知识专栏

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，烟草却严重危害青少年的身体健康。研究表明，开始吸烟年龄越小，吸烟量越大，吸烟年限越长，慢性阻塞性肺炎、肺癌等多种慢性病的发病风险越高。吸烟严重影响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。

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXX 单位（宣）2024年7-8月（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

暑期谨防溺水

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全应该做到：

1. 游泳前应进行体检，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。处在月经期的女同学也不宜游泳。
2. 要选择正规游泳场所，到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中有无暗流、漩涡、乱石等，水深和水草较多的水域，不宜作为游泳的场所。来往船只较多、受到污染和血吸虫病流行地区的水也不宜游泳。
3. 下水前应做好准备活动，可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下脸部和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。
4. 水下情况不明时，不要跳水。
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援助。

传染病预防知识

登革热高发期，预防措施要牢记

防治要点：目前尚无登革热疫苗可以接种。
药物：无特效治疗药物，以对症治疗为主。
关键：防蚊灭蚊是预防登革热的根本措施。

建议大家做好以下预防措施：

1. 清理蚊虫孳生环境
白纹伊蚊是典型的容器型蚊种，喜欢将卵产在小容器中，如废弃的盆、罐、瓶、桶等。清除水体、清理蚊虫孳生环境是灭蚊中最重要、最经济有效的措施。
2. 登革热流行季节，做好防蚊灭蚊工作
在白纹伊蚊活动高峰期穿宽松、浅色长袖衣和长裤，安装纱门纱窗，使用蚊帐、灭蚊灯、驱蚊器、蚊香等都能有效防止被白纹伊蚊叮咬。
3. 早发现、早诊断、早治疗
一旦出现突发高热、头痛、肌肉关节和骨关节痛等不适症状应及时就医，以免传染给家人。
4. 避免出行疫区
出境旅游前首先了解前往国家的登革热流行情况。

病媒生物防制

病媒生物防制是控制登革热的关键措施。

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

消灭病媒生物：

- 电击灭蝇器
- 杀虫剂
- 诱饵
- 粘蝇纸

控烟知识专栏

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，烟草却严重危害青少年的身体健康。研究表明，开始吸烟年龄越小，吸烟量越大，吸烟年限越长，慢性阻塞性肺炎、肺癌等多种慢性病的发病风险越高。吸烟严重影响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。

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXX 单位（宣）2024年7-8月（学校版）

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

体重指数(BMI)是测定肥胖的最常用指标。BMI(kg/m²)=体重(kg)/身高(m)²。BMI18.5-23.9kg/m²定义为正常体重，BMI 24.0-27.9kg/m²定义为超重，BMI≥28kg/m²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≥90cm，成年女性腰围≥85cm，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、脂肪肝、胆结石、痛风、甚至癌症。

减重小妙招

健康饮食

多食：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.高糖及加糖食品；4.高脂及油炸食品；5.畜肉食品；6.酒、含糖饮料。

坚持运动

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

超重肥胖者的减重目标不宜过高过快，从减少脂肪能量摄入、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“四忌”

夏属火，通于心。夏季心火易旺，暑热易扰心；汗为心液，过汗易伤心，所以夏天养生要重养心。

一忌：忌养心

夏季心火旺容易导致心烦意乱、心神不宁、心乱则神乱。此时宜调节情绪，通过各种怡情养神手段使自己心情平静、愉悦，心静则心火自安，心安则神安，火安则身安，正所谓心静自然凉。

二忌：忌养心

夏季气候炎热，出汗多，易伤伤心气、汗易伤心阴，所以夏季要适当吃一些凉润养心之品，如新鲜蔬菜水果，少吃油腻之品，不提倡饮冷饮，而过凉不仅伤脾胃，也容易伤伤心气。

三忌：忌养心

夏季心火易旺，汗为心液，适当出汗可以去心火，如整天在空调房里待着，不出汗，虽然身体凉了，但心火无处去，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废物的途径，需要适当运动出一身汗，身体才会更健康。

四忌：穴位养心

内关穴，为心脏之保护穴，亦是全身强壮要穴，能宁心安神、宣通脉气、调补阴阳气。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，不要粗心，夏季防蚊有妙招：

1.清除蚊虫孳生地，将容器倒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天需要换水体，清理花盆底部积水。

2.房间可安装纱门、纱窗以防止蚊虫飞入，也可使用蚊帐减少蚊虫骚扰。

3.在蚊子较多的地方活动时，尽量穿浅色的长袖衣服，并携带驱蚊药物，外出活动时提前涂抹在裸露的皮肤上，可有效驱蚊。

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。

解释：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，似乎是生病了，这是戒烟的正常反应，并且是暂时的，在开始第一周最明显，一个月后会逐渐减轻。有些人患病（如肺癌）的原则不是因为戒烟，而是因为长期吸烟已经对身体造成了损害。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。

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXX单位 | 宣 | 2024年7-8月 | 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

体重指数(BMI)是测定肥胖的最常用指标。BMI(kg/m²)=体重(kg)/身高(m)²。BMI18.5-23.9kg/m²定义为正常体重，BMI 24.0-27.9kg/m²定义为超重，BMI≥28kg/m²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≥90cm，成年女性腰围≥85cm，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、脂肪肝、胆结石、痛风、甚至癌症。

减重小妙招

健康饮食

多食：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.高糖及加糖食品；4.高脂及油炸食品；5.畜肉食品；6.酒、含糖饮料。

坚持运动

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

超重肥胖者的减重目标不宜过高过快，从减少脂肪能量摄入、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“四忌”

夏属火，通于心。夏季心火易旺，暑热易扰心；汗为心液，过汗易伤心，所以夏天养生要重养心。

一忌：忌养心

夏季心火旺容易导致心烦意乱、心神不宁、心乱则神乱。此时宜调节情绪，通过各种怡情养神手段使自己心情平静、愉悦，心静则心火自安，心安则神安，火安则身安，正所谓心静自然凉。

二忌：忌养心

夏季气候炎热，出汗多，易伤伤心气、汗易伤心阴，所以夏季要适当吃一些凉润养心之品，如新鲜蔬菜水果，少吃油腻之品，不提倡饮冷饮，而过凉不仅伤脾胃，也容易伤伤心气。

三忌：忌养心

夏季心火易旺，汗为心液，适当出汗可以去心火，如整天在空调房里待着，不出汗，虽然身体凉了，但心火无处去，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废物的途径，需要适当运动出一身汗，身体才会更健康。

四忌：穴位养心

内关穴，为心脏之保护穴，亦是全身强壮要穴，能宁心安神、宣通脉气、调补阴阳气。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，不要粗心，夏季防蚊有妙招：

1.清除蚊虫孳生地，将容器倒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天需要换水体，清理花盆底部积水。

2.房间可安装纱门、纱窗以防止蚊虫飞入，也可使用蚊帐减少蚊虫骚扰。

3.在蚊子较多的地方活动时，尽量穿浅色的长袖衣服，并携带驱蚊药物，外出活动时提前涂抹在裸露的皮肤上，可有效驱蚊。

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。

解释：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，似乎是生病了，这是戒烟的正常反应，并且是暂时的，在开始第一周最明显，一个月后会逐渐减轻。有些人患病（如肺癌）的原则不是因为戒烟，而是因为长期吸烟已经对身体造成了损害。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。

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXX单位 | 宣 | 2024年7-8月 | 企业版 |

第四期健康教育宣传栏（社区版）

普及健康知识 倡导健康素养 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

中暑是指在炎热天气、湿度大及无风环境中，由于体温调节中枢功能障碍、汗液功能衰竭和水、电解质丢失过多而出现头痛、头晕、高热、面色潮红等相关临床症状的疾病。预防中暑，可以采取以下措施：

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外出活动。如果需要在这段时间长时间户外活动，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，更要注意及时少量多次的补充水分，不要等到口渴了才喝水。当你感到口渴时，身体已经处于脱水状态了。此外，可以适当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。

备好防暑药品：
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。

注意清淡饮食：

多吃清淡、易消化的食物，如绿豆汤、冬瓜汤等。同时，多吃新鲜的蔬菜和水果，以补充身体所需的维生素和矿物质。避免食用过多油腻、辛辣的食物，以免加重胃肠道负担。

保持室内通风：

在室内时，要保持空气流通，避免长时间待在密闭的环境中。可以使用空调、风扇等设备降低室内温度，但要注意湿度控制和使用时长等，以免引发空调病等问题。

如何拨打“120”

控烟知识专栏

正确认识吸烟误区

病媒生物防制

夏季防蝇早知道

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXXX单位【宣】2024年7-8月【社区版】

普及健康知识 倡导健康素养 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

中暑是指在炎热天气、湿度大及无风环境中，由于体温调节中枢功能障碍、汗液功能衰竭和水、电解质丢失过多而出现头痛、头晕、高热、面色潮红等相关临床症状的疾病。预防中暑，可以采取以下措施：

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外出活动。如果需要在这段时间长时间户外活动，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，更要注意及时少量多次的补充水分，不要等到口渴了才喝水。当你感到口渴时，身体已经处于脱水状态了。此外，可以适当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。

备好防暑药品：
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。

如何拨打“120”

控烟知识专栏

正确认识吸烟误区

病媒生物防制

夏季防蝇早知道

龙南市卫生健康服务中心 监制

XXXX单位【宣】2024年7-8月【社区版】

附件 5

第四期健康教育宣传栏下载链接



