乌审旗卫生健康委员会关于印发2024年健康素养知识普及提升行动方案的通知

各医疗卫生健康单位：

按照内蒙古自治区卫生健康委关于做好《2024年健康素养促进和居民健康素养监测项目工作的通知》（内卫办宣传字〔2024〕130号）要求，2024年继续实施健康素养促进项目和居民健康素养监测项目，其中，健康素养促进项目为基本公共卫生服务项目的内容，居民健康素养监测项目为重大传染病防控项目中“重点传染病与健康危险因素监测”项目的内容。现就有关事项通知如下。

一、主要目标

2024年全旗居民健康素养水平原则上应较上一年度增长不少于1个百分点目标，达到34.5%以上。

二、重点任务

（一）持续开展常态化健康科普工作。进一步完善旗级健康科普专家库。继续开展以“文明健康生活方式”为主题的健康中国行活动。倡导合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，推广使用公勺公筷、分餐制等，引导公众保持良好卫生习惯，当好自己健康第一责任人。结合基本公共卫生服务健康教育项目，针对地区重点健康问题，有针对性的开展健康科普精准宣教。自治区卫生健康宣传教育中心建立百度云健康科普资源库，免费为基层提供权威科普素材（网址及提取码见附件1），做好项目技术支持相关工作。其中，健康教育公益广告，供各医疗卫生健康单位自行下载。各医疗卫生健康单位针对老年人、妇女、儿童、青少年等各类重点人群开展符合其特点的健康科普活动。

（二）做好季节性高发疾病防治和健康问题应对相关科普。各医疗卫生健康单位结合不同季节疾病流行特点和突出健康问题，例如呼吸道疾病、鼠疫、布病、过敏性疾病、中小学暑期安全、腹泻、低温寒潮应对等，提前谋划，组织科普宣传，及时回应群众关切。

（三）围绕《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》（以下简称“健康素养66条”），开展主题为“提素养 促健康”多种形式的健康科普和宣传活动。今年6月是首个全民健康素养宣传月，各医疗卫生健康单位一是积极组织开展系列健康科普活动。围绕今年活动主题，着力开展“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼），健康饮食（增豆、加奶等）、心理健康、科学运动等健康知识普及和宣传活动，积极创新宣传形式和载体，全方位宣传“健康素养66条”，扩大活动覆盖面和影响力。二是打造传播优质健康科普作品。围绕“健康素养66条”内容，不断创新健康科普理念、视角、模式，通过多种方式，组织开展进嘎查村（社区）、进家庭、进学校、进企业、进机关，发挥全社会力量，引导公众自觉践行文明健康绿色环保的生活方式。三是积极拓宽多元健康科普渠道。以现有法定节日、传统文化节日、卫生健康主题纪念日等做好健康素养宣传，通过宣传标语、海报、短视频、专题节目、健康知识竞赛等多样形式，开展贴近百姓生活的健康生活方式与健康素养宣传教育活动，提高“健康素养66条”知晓率，促进全人群更重视健康、维护健康、享受健康，践行健康生活方式。

（四）稳步实施脱贫地区健康促进行动。继续加强对农村牧区特别是脱贫地区的技术和经费支持，缩小居民健康素养水平的城乡和地域差距。发挥健康科普专家库和资源库积极作用，继续推进健康教育进乡村、进家庭、进学校。结合各地实际开展健康知识进万家。持续加强基层健康促进与教育骨干培养，提升服务能力。大力建设健康主题公园、健康步道（街、墙、栏）等健康支持性环境。

（五）依法开展居民健康素养监测。继续使用自治区居民健康素养电子调查系统开展健康素养监测工作，各医疗卫生健康单位依法组织开展本年度居民健康素养监测，结合电子调查系统特点要求做好人员、经费、设备等相关准备工作。旗卫健委爱国卫生服务中心做好项目的具体技术支持和日常指导工作。同时，要结合健康教育工作实际，加强基本公共卫生服务健康教育项目、健康素养促进项目和重大传染病防控项目等经费使用的统筹协调，进一步提高项目执行质量和经费使用效率。

请各卫生健康单位于7月18日前将健康素养宣传月活动开展情况报送至邮箱wsqjjs@163.com。

联系人：旗卫健委宣传科 孟明霞

联系电话：0477-7581829

联系人：旗卫健委爱国卫生服务中心 曹建霞

联系电话：0477-7581788

附件:1.健康科普资源库

2.2024年全民健康素养宣传月宣传口号

3.中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）

4.健康素养宣传月活动分配表

乌审旗卫生健康委员会

2024年6月12日

附件1

健康科普资源库

百度网盘网址链接：https://pan.baidu.com/s/1xVutb5kJsUhgMLcLQbz2zw?pwd=r161

提取码：r161

附件2

2024年全民健康素养宣传月宣传口号

（一）普及健康知识 提升健康素养；

（二）坚持吃动平衡 保持健康体重；

（三）涵养健康心态 积极自信乐观；

（四）加强健康管理 科学就医用药；

（五）建设健康环境 共创绿色家园。

附件3

中国公民健康素养——基本知识与技能

（2024年版）

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不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。

附件4

健康素养宣传月活动分配表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位名称 | 开展场次 | | | | |
| 农村  牧区 | 机关 | 社区 | 学校 | 企业 |
| 旗人民医院 | / | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 旗蒙医综合医院 | / | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 旗疾病预防控制中心 | / | / | 1 | / | 5 |
| 旗妇幼保健和计划生育服务中心 | 1 | / | 1 | 2 | / |
| 旗第二人民医院 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 旗第三人民医院 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 嘎鲁图镇社区卫生服务中心 | 3 | / | 6 | 2 | / |
| 图克镇中心卫生院 | 2 | 1 | 1 | 1 | / |
| 乌审召镇中心卫生院 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 乌兰陶勒盖镇中心卫生院 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 无定河镇中心卫生院 | 2 | 1 | 1 | 1 | / |
| 河南中心卫生院 | 2 | 1 | 1 | 1 | / |
| 苏力德苏木中心卫生院 | 2 | 1 | 1 | 1 | / |
| 陶利卫生院 | 1 | / | 1 | 1 | / |
| 呼吉尔特卫生院 | 1 | / | 1 | 1 | / |

乌审旗卫生健康委员会 　 2024年6月14日印发