

卫生与健康科普知识大全

1、怎样养成合理营养，养成良好饮食习惯？

(1)食物要多样。(2)食盐要限量。(3)饥饱要适量。(4)甜食要少吃。(5)油脂要适量。(6)饮酒要节制。(7)粗细要搭配。(8)三餐要合理。

2、 如何掌握锻炼时的运动量？在运动时无心慌及明显气急感觉，微微出汗即可。

3、睡眠时间多长为宜？

健康的成年人每天睡 7——8 小时；青少年要 8——9 小时；老年人有 5——6 小时即可。

4、 刷牙的时间、方法：每天早晚各一次，每次 3 分钟，竖刷牙。

卫生与健康知识（预防眼病知识）

1、怎样预防沙眼？

(1)每人一条洗脸毛巾。(2)不用脏手揉眼睛。(3)保持手帕、毛巾、脸盆清洁。(4)公用毛巾、脸盆经常消毒后方可使用。(5)有条件的最好每人一个专用脸盆。

2、怎样预防结膜炎（红眼病）？

(1)避免和病人接触。(2)每人一条洗脸毛巾。(3)病人所用的脸盆、毛巾手绢要煮沸消毒。(4)不用脏手揉眼睛。(5)有条件的最好每人一个专用脸盆。

卫生与健康知识（夏季传染病预防知识）

1、怎样预防支气管炎？

(1)注意防寒，预防感冒。(2)严戒吸烟。(3)一旦患病，必须就医，反复发作要查明病因。(4)加强锻炼，提高抗病能力。

2、怎样预防痢疾？

(1)消灭苍蝇。(2)饭前便后要洗手。(3)不喝生水，生吃瓜果要

洗净。(4)不吃不洁食物。(5)不用病人的食具，不吃病人吃剩的食物。(6)粪便要无害化处理。

2、怎样预防肠道传染病？

(1)不喝生水、生吃瓜果要洗净削皮；(2)隔餐的饭菜要煮熟、煮透；(3)饭前便后要洗手。

卫生与健康知识（防病知识）

1、预防感冒？

(1)锻炼身体，增强抵抗力。(2)经常开窗通风换气。(3)随气候变化增减衣服。(4)不去病家串门。(5)感冒流行时少去公共场所。(6)讲究个人卫生，常晒被褥，不随地吐痰。

2 怎样预防狂犬病（狗咬伤）？

(1)被狗咬伤后应及时到就近医院治疗。(2)注射狂犬疫苗。

3、计划免疫的对象及接种的“七苗”是什么？

我国计划免疫对象是 7 岁以内儿童。需接种的疫苗的七种：麻疹、百白破、卡介苗、脊髓灰质炎、流脑、乙脑、乙肝疫苗。

卫生与健康知识（防非典知识）

1、什么是非典型肺炎及其传播途径潜伏期多长？在非典型肺炎的防治工作，广大居民应该注意什么？

非典型肺炎是指由新型冠状病毒引起的，主要通过近距离飞沫，接触患者分泌物传播的呼吸系统传染病。世界卫生组织称其为严重急性呼吸综合症（SARS）非典型肺炎潜伏期约为 2 至 12 天之间，通常在 4 到 5 天。广大居民应该注意做到“四早”：早发现、早报告、早隔离、早治疗。“四勤”：勤洗手、勤洗脸、勤饮水、勤通风。

卫生与健康知识（防禽流感知识）

1、什么是禽流感及其传播途径？人类如何避免感染禽流感？

禽流感是指禽流感病毒引起的一种人、禽共患的急性传染病。

主要发生在鸡、鸭、鹅、鸽子等禽类，引起从呼吸系统到严重全身败血等多种症状。按病原体的类型，禽流感可分为高致病性、低致病性和非致病性三大类。高致病性禽流感因其传播快、危害在，被世界卫生组织列为 A 类动物疫病，我国将其列为一类动物疫病。

人类如何避免感染禽流感：别去疫区旅游；别与活禽接触；重视疾病预防；重视高温杀毒。

卫生与健康知识（除四害知识）

1、“除四害”的“四害”是指什么？老鼠、苍蝇、蚊子、蟑螂。

2、老鼠能传播什么疾病？

老鼠至少能传播 35 种人类疾病，如传播鼠疫和流行性出血热，伤寒等。

灭鼠的方法有：（1）堵洞、坚壁（2）放鼠夹和使用灭鼠工具（3）投鼠药。

3、蚊子能传播什么疾病？蚊子能传播乙脑和疟疾、丝虫病等。

灭蚊的方法有：(1)消除积水，控制孳生地。(2)用药物灭卵、幼虫、蛹

4、苍蝇能传播什么疾病？

苍蝇能传播消化道疾病（痢疾、伤寒、霍乱、肠炎、肝炎等）。

灭蝇的方法有：(1)搞好室内卫生，消灭苍蝇孳生地。(2)采用各种工具扑打。

(3)药物杀灭。

5、蟑螂能传播什么疾病？

蟑螂能传播肠道传染病（疾病、伤寒、副伤寒等）。

灭蟑螂的方法有：(1)翻箱倒柜，捕杀成虫。(2)热水烫、堵寒缝、洞。(3)药物杀灭。

卫生与健康知识（用眼健康知识）

1、预防近视眼的关键是注意用眼卫生、读写姿势正确。每天认真做两次眼保健操可以预防近视。定期检查视力有利及早发现、及早预防和矫正视力。发现视力减退时应该及时请眼科医生检查。

2、长时间使用电脑应注意劳逸结合、注意用眼卫生、合适的亮度和视角。

3、看电视应注意时间不要太长、注意电视屏幕离眼的距离。看电视 50 分钟——1 小时就应起身活动。

4、在桌前看书写字时要注意保持眼与书本的距离是 1 尺左右。连续看书写字 30——40 分钟需要休息看远处事物 3~5 分钟。

5 不能在直射阳光下看书是因为光线太强、影响视力。

卫生与健康知识（个人健康行为规范）

1、前便后洗手； 2、每天早晚刷牙； 3、定期洗澡、理发、

剪指甲；4、服装整洁；

5、勤晒被褥；6、讲卫生公德（不乱扔乱倒垃圾、不随地吐痰）；7、不吸烟、不酗酒；

8、每天进行一次锻炼；9、按时让孩子参加计划免疫；10、不共用餐具、手巾、牙刷、洗脸盆；11、主动学习卫生知识（通过广播、电视、报纸、卫生科普杂志、专栏等）。

卫生与健康知识（群体健康行为规范）

1、室内整洁，无蚊、蝇、老鼠、蟑螂等；2、室内无异味、空气新鲜；3、办公室内有禁止吸烟或劝阻吸烟的宣传品；4、厨房灶具干净、碗筷干净、生熟食品分开；5、厨房通风良好；6、厕所无臭、无蝇、便池无尿碱；7、厕所地面、门窗、墙壁、灯具、洗手盆池整洁；8、阳台封闭规范；9、遵守交通规则，避免意外事故；10、积极组织有益于身心健康的文体体育活动。

卫生与健康知识（科学文明生活方式）

1、不乱扔垃圾，乱倒污水；

- 2、不随地吐痰、擤鼻涕；
- 3、咳嗽打喷嚏要掩饰；
- 4、饭前便后要洗手；
- 5、共同维护公厕卫生；
- 6、不要随地便溺；
- 7、不共用餐具；
- 8、不滥捕食野生动物；
- 9、少喝酒、不劝酒；
- 10、崇尚科学破除迷信；
- 11、不赤膊外出、随附坐卧；
- 12、不用手蘸唾液点钱；

13、不共用毛巾、牙刷、洗脸盆；

14、不在公共场所吸烟；

15、不大声喧哗。

中国公民健康素养 66 条

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、心理和社会适应的完好状态。

2.每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

3.环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

4.无偿献血，助人利己。

- 5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 6.定期进行健康体检。
- 7.成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg 且 < 140 mmHg，舒张压 ≥ 60 mmHg 且 < 90 mmHg；腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 16~20 次/分；心率 60~100 次/分。
- 8.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。
- 9.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。
- 10.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。
- 11.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播；出现咳嗽、咳痰 2 周以上，或痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。
- 12.坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预

防耐药结核的产生。

13.在血吸虫病流行区,应当尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。

14.家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

15.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

16.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用野生动物。

17.关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。

18.关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。

19.积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

20.每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁症和焦虑症。

21.关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

22.选择安全、高效的避孕措施，减少人工流产，关爱妇女生殖健康。

23.保健食品不是药品，正确选用保健食品。

24.劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。

25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

二、健康生活方式与行为

26.健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

27.保持正常体重，避免超重与肥胖。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/187135136024006042>