

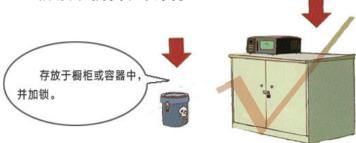
儿童篇

之健康生活



接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应按照国家免疫规划程序接种疫苗。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。

孩子出生后应尽早开始母乳喂养,因母乳含有婴儿所需的全部营养和抗体,应坚持母乳喂养至2岁左右;孩子出生后6个月添加辅食时,要预防孩子偏食和厌食。



妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。



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要尽早干预。



家养犬、猫应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和狂犬病疫苗。



肩背倒立水法



伏膝倒水法

避免儿童接近危险水域,预防溺水。

让良好的生活方式促进身心健康



题记

幸福的定义包含很多,但一定离不开健康的身心。十九大报告提出,“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”,并为全体国民描绘了一幅“健康中国”总体路线图。然而,提高群众的健康水平,不仅需要国家在政策层面进行保障,更需要广大群众的共同努力。我们每个人都应该树立健康观念,采取并坚持健康的生活方式,以促进健康、提高生活质量。

执行策划 杜海燕
策划 高富国 陈琳君

老人篇

之健康生活



关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。



“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。



保健食品不是药品,正确选用保健食品。



小毛病能扛就扛,别给孩子们增添经济负担!

生了病也别硬扛着,耽误治疗往往得不偿失。

生病后要及时就诊,按照医嘱用药。



寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。

成人篇

之健康生活



主动接受婚前和孕前保健,孕期应至少接受5次产前检查并住院分娩。



避免不必要的注射和输液,注射时必须做到一人一针一管。

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 $16 \sim 20$ 次/分;心率 $60 \sim 100$ 次/分。



您需要适当运动、控制体重、戒烟限酒.....

劳逸结合,每天保证7-8小时睡眠。晚上10点至凌晨4点睡眠质量最高;回笼觉睡眠浅,质量不高。



1.掌心对掌心揉擦

2.掌心对手背揉擦

3.手指交错对揉擦

4.两手互握揉擦指背

5.拇指在掌中转动揉擦

6.指尖在掌心揉擦

7.掌心与手腕揉擦

·彻底有效洗手
·每次40-60秒
·洗手在流水下进行

勤洗手可以防止病从口入,很多细菌都是通过脏手和食物进入人体的。

每日平衡膳食宝塔

油 25-30克
盐 6克

奶类及奶制品 300克
大豆类及坚果 30-50克

畜禽肉类 50-75克
鱼虾类 50-100克
蛋类 25-50克

蔬菜类 300-500克
水果类 200-400克

谷类薯类及杂豆 250-400克
水 1200毫升

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4个方面。

肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播;出现咳嗽、咯痰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,绝大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药肺结核。



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。任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好。戒烟门诊可提供专业戒烟服务。



冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。



艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴3种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

