

我市第33个爱国卫生月启动
对照“健康公约”做健康市民

打喷嚏时用手挡住口鼻？ 这个动作很多人都做错了

1 如何做好个人科学防护？

戴口罩可以有效阻挡空气和飞沫中的细菌和病毒，是预防呼吸道传染病、保护自身健康的有效措施。乘坐公共交通工具、出入密闭公共场所、医疗机构就诊等，必须佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。如有发热等不适症状时，应科学佩戴口罩，做好健康监测，减少人群聚集，保持社交距离，尽快就近到医疗机构发热门诊就诊。

2 咳嗽打喷嚏时该怎么做？

一个喷嚏可向周围空气排放高达100万个微粒，喷嚏或咳嗽是呼吸道传染病传播的主要途径。打喷嚏或者咳嗽时，要注重咳嗽礼仪，应尽可能避开他人，用纸巾遮掩口鼻，然后将其扔入垃圾桶。如果来不及准备纸巾，可弯曲手肘尽量贴近脸部遮住口鼻，尽量避免用手遮掩口鼻。

3 如何保持环境清洁卫生？

家庭和工作场所经常清洁打扫、开窗通风，能有效改善室内空气质量，减少室内致病微生物和其他污染物的含量，降低环境中二氧化碳和有害气体的浓度。此外，阳光中的紫外线还有杀菌作用。条件允许的情况下，建议每天早、中、晚均开窗通风，每次通风时间不少于30分钟。积极开展爱国卫生运动，减少鼠蟑蚊蝇等有害生物的孳生。室内工作场所、公共场所和公共交通工具内全面禁烟，保持无烟清新环境。

4 如何正确刷牙和洗手？

每天早晚两次刷牙是保持口腔健康的最简便易行的方法。每次刷牙不少于3分钟，推荐使用巴氏刷牙法。养成勤洗手习惯，掌握正确的洗手方法（七步洗手法）。接触公共物品、外出返家、戴口罩前及摘口罩后、饭前便后等，需及时使用流动水和肥皂或洗手液，揉搓不少于20秒，或用含酒精成分的免洗手消毒剂保持手部清洁。

5 如何戒烟限酒和适量运动？

吸烟和二手烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病，戒烟越早，获益越多。长期过量饮酒，会增加患高血压、脑卒中、肝硬化、急性酒精中毒、恶性肿瘤等疾病的风险，还可导致交通事故及暴力事件的增加，严重危害身心健康。不提倡饮酒，如饮酒应适量，不醉酒、不酗酒。成人一天饮酒的酒精量，男性不超过25克，女性不超过15克。儿童、青少年、孕妇、哺乳期女性不饮酒。

每个年龄段人群都应该坚持适量运动、吃动平衡、保持健康体重。运动应适度量力、循序渐进，选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康成年人每周进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动，每周2-3次肌肉抗阻力锻炼。掌握科学运动方法，避免运动损伤。

昨天上午，我市第33个爱国卫生月现场活动暨《宁波市民健康公约》发布仪式在镇海举行。

爱国卫生月是爱国卫生运动的一项基本工作制度，始于1989年，今年我市爱国卫生月活动由市爱卫办、市文明办和市健康办主办，以“文明健康 绿色环保”为主题，以开展一次“文明健康始于心”科普活动、策划一次“低碳环保践于行”群众实践活动、组织一次“绿色家园齐守护”共建活动为重点内容，将爱国卫生运动同群众性精神文明创建活动有机结合，动员全社会积极参与新时代爱国卫生运动和健康宁波行动。

《宁波市民健康公约》共有十个方面，简称“健康公约十条”：科学防护戴口罩，咳嗽喷嚏掩口鼻，清洁环境常通风，早晚刷牙勤洗手，戒烟限酒爱运动，控油减盐少食糖，公筷公勺拒野味，垃圾分类重环保，定期体检打疫苗，平和心态常欢笑。

6 怎样做到控油减盐少食糖？

食盐、烹调油和脂肪摄入过多，是导致高血压、肥胖和脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要膳食因素。应该培养清淡饮食习惯，成人每天食盐不超过5克，每天烹调油不超过25-30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重肥胖的风险，每天添加糖的摄入量最好控制在25克以下。

7 为什么要倡导公勺公筷拒食野味？

使用公筷公勺和分餐制能有效减少唾液所携带病原微生物的传播风险，提倡家庭成员固定餐具，集体就餐时采用分餐制，使用公勺公筷，珍惜粮食，杜绝浪费。避免帮助孩子咀嚼食物、与孩子共用餐具等做法。接触和食用野生动物都会增加罹患疾病的风险，每个人都应保护野生动物，尊重自然，拒绝食用野味。

8 垃圾分类和健康的有什么关系？

垃圾分类投放有利于在垃圾的收集、运输、储存、处置的全过程中减少以至避免对环境和人体健康造成不利影响。倡导每位市民将垃圾进行分类后再投放到规定场所，不随意丢弃垃圾和宠物粪便，自觉保持环境卫生。宁波市垃圾分类实行四分法原则，将生活垃圾分为厨余垃圾、可回收物、有害垃圾、其他垃圾，垃圾桶颜色分别是绿、蓝、红、黑。

9 为什么倡导定期体检和接种疫苗？

定期体检能够及时发现许多没有明显症状、不易被察觉的疾病或者健康隐患，有助于疾病的早发现、早诊断和早治疗，是疾病预防的重要措施。接种疫苗，是预防和控制传染病最经济、有效的方法之一。儿童需按照国家免疫规划按时接种疫苗，成年人也可以通过接种流感疫苗、人乳头瘤病毒(HPV)疫苗、23价肺炎球菌多糖疫苗等来强化自身保护。接种新冠病毒疫苗是每个公民的权利和应尽的义务，广大市民需积极响应，主动预约登记，为构建人群免疫屏障发挥个人力量。

10 如何保持心态平和乐观？

健康是生理、心理和社会适应的完好心态。保持乐观、开朗、豁达的生活态度和积极的情绪，学会宽容，理性看待挫折。在处理人与事的矛盾时，多倾听，多沟通，多换位思考；培养一些兴趣爱好，如运动、唱歌、旅游、阅读等；建立良好的人际关系，多参加集体活动，践行文明健康、绿色环保的生活方式，做自己健康的第一责任人。

- 1 科学防护戴口罩
- 2 咳嗽喷嚏掩口鼻
- 3 清洁环境常通风
- 4 早晚刷牙勤洗手
- 5 戒烟限酒爱运动
- 6 控油减盐少食糖

- 7 公筷公勺拒野味
- 8 垃圾分类重环保
- 9 定期体检打疫苗
- 10 平和心态常欢笑