

中国公民健康素养

2024年版

——基本知识 & 技能



为进一步提升全民健康素养水平,助力健康中国建设,国家卫生健康委发布了《中国公民健康素养——基本知识 & 技能(2024年版)》,分为“基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能”三部分,帮助大家更加轻松地学习掌握健康素养知识与技能,强化“每个人是自己健康第一责任人”理念,持续提升健康素养水平。

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,正确使用保健食品。



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,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,管理好畜禽粪便。
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,减少道路交通安全伤害。
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。



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。