

未成年人护苗专项行动公益宣传

心动护苗情

行动海南人

中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心 宣

中国公民健康素养——基本知识

(接上期)

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。(儋州健康教育)

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登

防蚊灭蚊是预防登革热的关键

目前防控登革热的主要措施是防蚊和灭蚊,切断传播登革热病毒的源头。

1.在登革热流行区,应穿着长袖衣服及长裤,并使用驱蚊液,预防蚊子叮咬;

2.房间内床上,尤其是婴儿床和婴儿车,要装置蚊帐;

3.家中使用杀虫剂灭蚊时,要按照产品的说明进行操作,避免儿童接触;

4.避免在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留;

5.防止积水,清除伊蚊孳生地;

6.尽量避免用清水养殖植物;

7.对于花瓶等容器,每星期至少清洗、换水一次,勿让花盆底盘留有积水。把所有用过的罐子及瓶子放进有盖的垃圾桶内或倒置于防雨的场所。

