乌审旗卫生健康委员会关于印发2023年健康

素养知识普及提升行动方案的通知

各苏木镇人民政府、各苏木镇中心卫生院、社区卫生服务中心：

为深入贯彻落实党的二十大精神和习近平总书记重要讲话重要指示批示精神，落实新冠病毒感染“乙类乙管”相关部署要求和自治区、市卫生健康工作会议精神，快速提升全旗居民健康素养水平，进一步细化任务、明确责任，制定本实施方案，现印发给你们，请认真抓好贯彻落实。

乌审旗卫生健康委员会宣传股

联 系 人：孟明霞 联系电话：0477—7581829

乌审旗卫生健康委员会爱国卫生服务中心

联 系 人：吕小琴 联系电话：0477—7583499

邮箱：wsqjjs@163.com

乌审旗卫生健康委员会

2023年4月25日

2023年健康素养知识普及提升行动方案

为深入贯彻落实党的二十大精神和习近平总书记重要讲话重要指示批示精神，落实新冠病毒感染“乙类乙管”相关部署要求和自治区、市卫生健康工作会议精神，快速提升我旗居民健康素养水平，更好地推动健康乌审建设，特制定本行动方案。

一、行动目标

通过全面提高居民健康基本知识和技能知晓率、健康生活方式与行为形成率和健康技能掌握率，树立每个人都是自己健康的第一责任人理念。提升科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗和健康信息素养，降低传染病、慢性病、地方病等疾病发生率。到2023年底，全旗居民健康素养水平达到28%以上。

二、行动任务

（一）旗级

**1.强化全方位宣传教育。**旗卫健委要积极组织所辖苏木镇居民参与全区开展的“我的健康我做主”健康素养核心知识微信答题领红包活动，协调各苏木镇、嘎查村（社区）网格员在居民微信群及时发布、转载健康素养核心知识。

完成时间：4-12月

**2.举办健康素养水平提升培训班。**针对各苏木镇中心卫生院（卫生院、村卫生室）、社区卫生服务中心（站）举办健康素养核心知识普及提升培训班，年内至少要举办1期，进一步提升社区家庭医生和村医的健康教育服务能力。

完成时间：4-9月

**3.提供技术支持和指导。**旗卫生健康委员会爱国卫生服务中心负责本地区行动的组织实施和技术指导，为各苏木镇中心卫生院、社区卫生服务中心提供技术保障。

完成时间：4-9月

（二）苏木镇、嘎查村（社区）级

**1.开展健康教育传播活动。**各苏木镇、嘎查村（社区）网格员及时在居民微信群向居民发布、转载健康素养核心知识。组织居民积极参与“我的健康我做主”健康素养核心知识微信答题领红包活动。结合全民健康生活方式日、全国高血压日、联合国糖尿病日等主题宣传，制作发放健康素养核心知识宣传品，开展多种形式的宣传教育。旗级监测点要增加健康素养核心知识宣传频次，将健康素养核心知识分批次、分阶段进行宣教，确保居民能够牢固掌握健康素养知识点，快速提升健康素养。

农村可以通过村大喇叭、电视、宣传栏滚动宣传，也可结合多种艺术形式如陕北说书、二人台、三句半、数来宝、剪纸窗花、健康知识对联等丰富多彩的形式开展核心知识普及，农闲时要加大宣传频次和密度，农忙时要将健康素养核心知识送到田间地头。

牧区在通讯信号弱的地区，可以利用那达慕大会、祭敖包等活动，开展义诊、咨询和现场健康素养核心知识有奖答题互动活动，激发牧民参与互动的热情。发放健康素养核心知识宣传品，提升偏远牧区牧民健康素养。

完成时间：4-12月

**2.全面开展健康素养入户指导。**根据本旗县区上年度健康素养监测结果，围绕健康素养监测内容的薄弱点，利用第一书记、网格员、志愿者、健康指导员、家庭医生、村医等骨干作用开展入户宣讲和指导，面对面精准宣传健康素养核心知识，可采取有奖问答等多种形势，零活开展健康素养核心知识普及，每月至少1次。

完成时间：4-9月中旬

**3.举办健康素养提升讲座。**各苏木镇中心卫生院（卫生院、村卫生室）、社区卫生服务中心（站）结合基本公共卫生服务健康教育项目开展健康讲座的要求，分期分重点举办健康素养核心知识培训，内容包括如何预防控制传染病、预防慢性病，倡导合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，推广使用公勺公筷、分餐制等绿色环保的健康生活方式，加大火灾、地震、心肺复苏等生存与应急救护基本知识和技能培训，每月至少1次。

完成时间：4-9月中旬

**4.举办健康主题宣传活动。**各苏木镇中心卫生院（卫生院、嘎查村卫生室）、社区卫生服务中心（站）结合辖区居民主要健康问题，在卫生健康节日纪念日组织医务人员深入（嘎查村）社区、公园、文化广场、集市等开展义诊、咨询、体检等活动，发放健康素养核心知识宣传品，每月至少2次。

完成时间：4-9月中旬

三、行动要求

（一）加强组织保障。各苏木镇要高度重视健康素养知识普及提升行动，将其作为新冠病毒感染“乙类乙管”和健康乌审行动重要工作来抓。要继续发挥新冠病毒感染防控指挥体系作用，做好“乙类乙管”期间健康素养核心知识普及提升工作，将疫情期间形成的良好健康行为内化于心，外化于行。各苏木镇中心卫生院（卫生院、村卫生室）、社区卫生服务中心（站）严格按照自治区要求，加强基本公共卫生服务健康教育项目、健康素养促进项目和综合疾病预防控制宣传教育经费使用的统筹协调，满足行动中人、财、物等工作需要，保障行动各项任务高质量完成。

（二）明确责任分工。各苏木镇要落实主体责任，建立相应

工作机制，细化行动方案，明确各项任务的时间表和路线图，层层压实责任，倒排工期，压茬式推进健康素养核心知识宣传等各项任务落实，快速提升居民健康素养水平，确保年初确定的工作目标如期实现。

（三）强化指导调度。旗卫健委要按照行动方案要求定期对工作进行指导和调度，发现问题要及时予以整改。2023年度，参照自治区、市标准，将行动任务推进和完成情况列入年底旗对各苏木镇绩效考核，并加大其分值占比。对每次指导调度结果进行通报，做得好的苏木镇给与表扬，落实不力的给与通报批评。

（四）抓好示范总结。各苏木镇要在行动过程中积极总结好经验、好做法，及时学习宣传推广，充分发挥示范引领作用，切实将健康素养知识普及提升行动各项任务落到实处。各苏木镇、各苏木镇中心卫生院、社区卫生服务中心于2023年6月20日和12月20日前将行动任务推进及完成情况形成文字材料上报旗卫生健康委。

附件：1.2023年健康素养知识普及提升行动任务清单

2.健康素养核心知识宣传要点

附件1 2023年健康素养知识普及提升行动任务清单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 层级 | 行 动 任 务 | 完成时间 | 目标 |
| **旗级** | 1.组织参加“我的健康我做主”微信答题领红包活动 | 4-12月 | 居民健康素养水平达到28%以上 |
| 2.协调苏木镇、嘎查村（社区）网格员在居民微信群发布、转载健康素养核心知识 |
| 3.举办1期社区家庭医生和村医健康素养水平提升培训班 | 4-9月 |
| 4.对承担居民健康素养监测工作的苏木镇中心卫生院加强技术支持 | 4-9月 |
| **苏木镇、嘎查村级** | 1.组织苏木镇、嘎查村（社区）网格员在居民微信群发布、转载健康素养核心知识 | 4-12月 |
| 2.组织居民参与“我的健康我做主”微信答题领红包活动 |
| 3.结合全民健康生活方式日、全国高血压日、联合国糖尿病日等主题宣传，制作发放健康素养核心知识宣传品 |
| 4.开展入户面对面宣教、有奖问答等，提升各群体健康素养，每月至少1次 |
| 5.农村通过村大喇叭、电视、宣传栏滚动宣传，结合多种艺术形式如陕北说书、二人台、三句半、数来宝、剪纸窗花、健康知识对联等开展核心知识普及 |
| 6.牧区在那达慕大会、祭敖包等活动期间，组织开展义诊、咨询和现场健康素养核心知识有奖答题互动活动，发放健康素养核心知识宣传品 |
| **苏木镇中心卫生院（卫生院、村卫生室）、社区卫生服务中心（站）** | 1.组织社区家庭医生或村医开展入户宣讲和指导，面对面精准宣传健康素养核心知识，每月至少1次 | 4-9月中旬 |
| 2.举办健康素养提升讲座，每月至少1次。内容包括如何预防控制传染病、预防慢性病，倡导合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，推广使用公勺公筷、分餐制等绿色环保的健康生活方式，加大火灾、地震、心肺复苏等生存与应急救护基本知识和技能培训 | 4-9月中旬 |
| 3.在卫生健康节日纪念日组织医务人员深入嘎查村（社区）、健康主题公园、文化广场、集市等开展义诊、咨询、体检等活动，发放健康素养核心知识宣传品，每月至少2次 |

附件2

健康素养核心知识宣传要点

1.新冠病毒感染“乙类乙管”后，高风险人群、60岁及以上老年人群，尤其具有基础性疾病人群应尽早接种新冠病毒疫苗加强针。

2.新冠病毒感染“乙类乙管”后，未合并严重基础疾病的无症状感染者、轻型病例可以在家庭医生的指导下居家对症治疗，重型病例要及时就医。

3.兽药不能用来治疗人的疾病。

4.新冠病毒感染“乙类乙管”后，坚持戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯，在公共场所保持人际距离。

5.预防流感最有效的措施是接种流感疫苗，抗生素（消炎药）对流感病毒无效。

6.保健食品不是药品，也不能代替药品治病。

7.有病后要合理用药，能吃药不打针，能打针不输液。

8.不可以用吃水果代替吃蔬菜，建议餐餐有蔬菜，天天有水果。

9.正常人的体温在一天内可以上下波动，但是波动范围一般不会超过1℃。

10.儿童青少年也可能发生抑郁症。

11.长期睡眠不足不仅会加快衰老，还会诱发多种健康问题。

12.居民可以到社区卫生服务中心（站）和乡镇卫生院（村卫生室）免费获得健康知识。

13.“久病成良医”是错误的说法，慢性病患者要在医生的指导下调整治疗方案。

14.健康体检发现的问题和疾病，即使自己感觉没有症状，也要及时就医。

15.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。

16.通常情况下，献血者要到血液中心（血站）或其献血车进行无偿献血。

17.乙肝可以通过性行为、输血、母婴传播。

18.高血压患者即使自测血压稳定，也要定期到医院门诊进行随访治疗。

19.低焦油的卷烟危害不比普通卷烟的危害小。

20.身体出现异常肿块或不明原因便血是癌症早期危险信号。

21.发现煤气中毒后，救护者首先应该将病人移到通风处。

22.对肺结核病人的治疗，国家免费提供抗结核药物。

23.从事有毒有害作业时，工作人员应该使用个人职业病防护用品。

24.缺碘最主要的危害是影响智力和生长发育。食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。

25.剧烈活动时，会因大量出汗而丢失体内水分，在这种情况下，最好补充淡盐水。

26.国家基本公共卫生服务项目老百姓可免费享受。城市在社区卫生服务中心（站）开展，农村在乡镇卫生院、村卫生室开展，大医院不开展。

27.儿童感冒发烧时应该暂缓打疫苗。

28.出现发热症状，要及时找医生看病。

29.当患者依照医生的治疗方案服药后出现了不良反应，要找医生处理。

微信截图_2023032809235030.某地发生烈性传染病，不管是否是当地人，都需要关注疫情的变化。

31.警示图 （黄色三角形标有骷髅头）表示该物品具有毒性或该场所存在有毒物品。

32.全国统一的免费卫生热线电话是12320。

33.就医时不能为了让医生重视而把病情说的严重些。

34.药品标签上印有“OTC”标志，该药品为非处方药，不用医生开处方，就可以购买，并按说明书使用。

35.流感季节，即使是冬季也要勤开窗通风。

36.用玻璃体温计测体温时，手持体温计玻璃端水平读取数值。

37.被狗、猫抓伤或咬伤，皮肤有破损，应当立即清洗伤口，尽快打狂犬病疫苗。

38.超过保质期的食品不能吃。

39.皮肤轻度烫伤后出现水泡，不要挑破水泡，以免感染。

40.发生火灾时，不能乘坐电梯逃生。

41.生活态度要乐观，把目标定格在自己能力所及的范围

内，建立良好的人际关系，积极参加社会活动，都可以促进心理健康。

42.生老病死是客观规律，不是所有的病都能够治愈，需要理性看待诊疗结果。

43.肝脏能分泌胆汁，有解毒功能，是人体重要的消化器官。

44.孩子出现发热、皮疹等症状应暂停去幼儿园，家长及时通知孩子所在幼儿园的老师，并及时去医院就诊。

45.骨质疏松症不是人衰老的正常生理现象，是一种疾病。每天2杯牛奶可以有效预防骨质疏松症，体育活动也能够提高骨密度预防骨质疏松症。

46.选购包装食品时，应注意包装袋上的生产日期、保质期、营养成分表、生产厂家等信息。

47.发现病死禽畜，应做到不宰杀，不加工；不出售，不运输；不食用。

48.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，应采取胸外心脏按压、人工呼吸、拨打急救电话等措施。

49.吃豆腐、豆浆等大豆制品对身体健康有好处，对心血管病患者有好处，增加优质蛋白质的摄入量。

50.运动对健康有好处，可以保持合适体重，预防慢性病，减轻心理压力、改善睡眠。

51.不要盲目相信任何可以完全治愈糖尿病的不实信息，如有疑问可以向社区医生咨询、核实。

52.咳嗽、打喷嚏时，要用手帕、纸巾或者胳膊肘弯处捂住口鼻。

53.关于就医的正确说法是：应尽量选择附近的社区医院诊疗，必要时再去大医院。后期康复治疗时，应回到社区进行管理。

54.母乳是婴儿最好的天然食品。母乳喂养可以使婴儿少生病，可增进母婴感情，有利于婴儿心理发育。

55.农药应保管在固定、安全的地方，放在小孩接触不到的地方，不能与食品放在一起。

56.在户外，出现雷电天气时，要远离高压线、避免打手机等。

57.鼠疫的传播途径有三种，通过带菌的鼠蚤叮咬传播；通过破损皮肤直接接触传播；通过呼吸道飞沫传播。

58.预防布鲁氏菌病，要做好个人防护和牲畜菌苗接种，杜绝私自运输和贩卖未检疫的牲畜。

59.体质指数（BMI）是衡量健康体重的一项常用指标。具体计算方法为：体重（千克）除以身高（米）的平方。体质指数在18.5和24.0之间为成人健康体重，在24.0和28.0之间为成人超重，28及以上为成人肥胖，小于18.5为成人体重过低（消瘦）。

60.超重和肥胖容易导致高血压，可通过适量运动进行控制。建议成年人每天主动运动6000步或运动至少半小时，可以1次完成，也可以分2-3次完成，年龄超过60岁的老年人完成6000步的时间可以更长。

（自治区综合疾病预防控制中心、自治区卫生健康宣传教育中心提供）