

第32个爱国卫生月

防疫有我 爱卫同行

做好自身健康第一责任人

今年4月是第32个爱国卫生月。为深入贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神,大力开展爱国卫生运动,强化预防优先,打造健康环境,为全面打赢新冠肺炎疫情阻击战奠定坚实基础,全国爱卫办、中央文明办、生态环境部、住房和城乡建设部、农业农村部、国家卫生健康委、全国总工会、共青团中央和全国妇联决定联合开展主题为“防疫有我、爱卫同行”的第32个爱国卫生月活动。

卫生是健康的前提,健康是生命的保障。创造干净、卫生、整洁的生活、工作环境,营造文明、和谐的社会秩序,是你我的共同心愿。当我们做好家庭个人卫生,摒弃各种不文明陋习,养成良好的健康生活习惯;当消毒杀菌处处到位,垃圾分类步步推进,公共卫生环境越来越整洁干净,我们的祖国也会更加美丽和谐。在此爱国卫生月与疫情防控之际,人人动手,人人参与,让我们一起为建设美好家园而努力奋斗!

爱国卫生运动的由来

将爱国和卫生相结合,与当时的历史背景密不可分。1952年,抗美援朝战争时期,为防御细菌战,在全国范围内深入开展了群众性卫生防疫运动,人民群众将之称为“爱国卫生运动”。党中央肯定了这个名字,并将爱国卫生运动列为我国人民卫生事业的重要组成部分。“卫生工作与群众运动相结合”,也成为我国卫生工作的重要方针。从那时起,爱国卫生运动就在全中国上下蓬勃开展,针

对不同时期的突出卫生问题,先后开展了除“四害”、“五讲四美三热爱”、卫生城镇创建、厕所革命等一系列工作,取得显著成效。

搞好环境卫生 建设美好家园

环境卫生对人的身体健康有很大的影响,环境卫生状况不好时,空气中会含有可能携带病菌、病毒等微生物的灰尘,人吸入后就可能会生病,所以要保持整洁干净的家居环境,不断提高生活质量。

我们平时要保持家中地面、天花板、家具及墙壁清洁,清理卫生死角,定期消毒,擦干角落积水,确保排水道通畅;及时清理生活垃圾,做好垃圾分类(分成干垃圾、湿垃圾、有害垃圾和可回收物投入指定垃圾桶内),保护自然环境;清除可传播病毒、细菌引发多种传染病的病媒生物,如蟑螂、苍蝇、蚊子、老鼠;保持室内空气流通,每天应开窗换气两次,每次至少10分钟。同时,在公共空间也要注意卫生,不随意乱丢果皮纸屑和使用过的口罩、手套,及时清理宠物的

粪便,为营造良好的社会公共环境贡献出自己的一份力量。

摒弃陋习 预防疾病

在疫情防控阶段,我们要关注个人卫生,勤洗手、戴口罩、常通风、不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻;在公共场地不吸烟;注意饮食卫生,进食禽肉、蛋类要彻底煮熟,加工、保存食物时要注意生、熟分开,处理家禽、家畜及其制品后要彻底洗手;不随便吃野菜、野果、野生蘑菇以防中毒,拒绝食用野生动物如蝙蝠、穿山甲、果子狸、野猪、竹鼠、蛇等;推行“光盘行动”,勤俭节约,不浪费食物;养成健康饮食习惯,使用公筷母匙,践行分餐制,不共用牙刷牙膏等个人物品,有效防止各类病菌传播,从而保护自己与家人朋友的健康。

养成健康生活方式

合理膳食 一日三餐按时吃饭,搭配多种谷物蔬果,补充好蛋白质和肉类,以白肉为佳;饮食有节,

不暴饮暴食,少油少盐,拒绝垃圾食品,保证饮水充足。

戒烟限酒 烟草含有多种致癌物,吸烟有害健康,最好及时戒烟;过度饮酒加重肾脏、肝脏负担,还容易引发心脑血管疾病,所以尽量不喝酒或不过度饮酒。

作息规律 生活有规律,早睡早起,不熬夜,不过度劳累,保证充足的睡眠。

适量运动 每天坚持适量的运动,养成健身锻炼的习惯。可以选择跑步、做操、跳舞、瑜伽、打球等适合自己身体、爱好的运动,不要久坐、久站,不断提高自身免疫力。

心态平和 自尊自信,乐观向上;缓解焦虑,快乐生活。保持良好的心态,对健康十分有益。

做好自身健康第一责任人,养成文明健康、绿色环保的生活方式,让我们持之以恒,全民动员、携手共治,提升文明素质、弘扬时代新风,用健康体魄,建设美丽家园,拥抱幸福生活,共享健康中国!

湖南省疾病预防控制中心
应急办主任 刘富强

防疫有我 爱卫同行

第32个
爱国
卫生月

ài guó

爱国

知识点

爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的伟大创举和成功实践,是毛泽东同志倡导发起的。

例句

自觉遵守疫情防控各项规定,就是爱国的体现。

wèi shēng

卫生

知识点

爱国卫生运动相继开展了除“四害”、城乡环境卫生整洁行动、卫生城镇创建和健康城镇建设等一系列卫生活动。

例句

良好的卫生习惯、饮食习惯、生态文明习惯,一个都不能少。

yùn dòng

运动

知识点

爱国卫生运动是由党委政府领导、多部门协作、全社会广泛参与的群众性卫生活动。

例句

宅发霉了吗? 来场爱国卫生运动吧!

全国爱卫办 | 中央文明办

生态环境部 | 住房和城乡建设部 | 农业农村部 | 国家卫生健康委

全国总工会 | 共青团中央 | 全国妇联

承制 中国健康教育中心