

2018年4月
第三十个爱国卫生月

开展爱国卫生运动 共建美好和谐家园

预防食源性疾病的十条建议

- 1、不买不食腐败变质、污秽不洁及其它含有有害物质的食品；
- 2、不购买无厂名厂址和保质期等标识不全的定型食品；
- 3、不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店；
- 4、不食用在室温条件下放置超过2小时的熟食和剩余食品；
- 5、不私自采食瓜果蔬菜和野生食物；
- 6、不食用来历不明的食品；
- 7、不饮用不洁净的水或者未煮沸的自来水；
- 8、直接食用的瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮；
- 9、进食前或便后应将双手洗净；
- 10、在进食的过程中如发现感官性状异常，应立即停止进食。



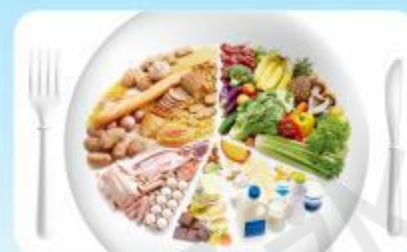
健康的生活方式与习惯

- ♥ 在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不随地吐痰，不随意丢弃吐痰或擦鼻涕使用过的手纸；
- ♥ 勤洗手，不用污浊的毛巾擦手；
- ♥ 双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手或擦净；避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品；
- ♥ 注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖；
- ♥ 衣服、被褥要经常在阳光下暴晒；
- ♥ 多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力；尽量避免到人多拥挤的公共场所；
- ♥ 避免接触猫狗、禽鸟、鼠类及其粪便及排泄物，一旦接触，一定要洗手；
- ♥ 发现死亡或可疑患病的动物，不要触摸，应立即报告。



怎样养成良好饮食习惯

- 1、食物要多样；
- 2、食盐要限量；
- 3、饥饱要适量；
- 4、甜食要少吃；
- 5、油脂要适量；
- 6、饮酒要节制；
- 7、粗细要搭配；
- 8、三餐要合理。



甲型流感预防歌

新流感，易传染，发热咳嗽像感冒；
讲卫生，重科学，防护常识我知晓。
忌生冷，吃熟食，饮食调和很重要；
一日三餐要合理，阳光体育心情好。
遇到病人戴口罩，接触病源危险高；
咳嗽喷嚏捂口鼻，要用纸巾是妙招。
家里教室常通风，衣被常洗太阳照；
个人物品不混用，洗手除菌用香皂。
高热咽痛显症状，及时就医并上报；
甲型流感不可怕，可防可控可治疗。



食物中毒后的应急措施：

食物中毒发生后，千万不要恐慌，可采取以下应急措施：

饮水：立即饮用大量干净的水，对毒素进行稀释。

催吐：用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。

处理：将引起中毒的饮食进行有效处理，避免更多人受害。

个体卫生行为10条

- 1、饭前便后要洗手；
- 2、每天早晚刷牙；
- 3、定期洗澡、理发、剪指甲；
- 4、服装整洁；
- 5、勤晒被褥；
- 6、讲卫生，讲公德，不乱扔乱倒，不随地吐痰；
- 7、每天进行一次锻炼；
- 8、不吸烟，不酗酒；
- 9、按时让孩子参加计划免疫；
- 10、主动学习卫生知识。

饮用水的卫生要求有哪些？

- 1、不含病原微生物，水质对人体无害；
- 2、无色透明，无异味，不含肉眼可见的杂物。



柳江区卫生和计划生育局 宣