

漫画 健康66条

中国公民健康素养读本（2015年版）

中国健康教育中心 编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

漫画健康66条：中国公民健康素养读本：2015年版/中国健康教育中心编. —北京：中国人口出版社，2016.4

ISBN 978-7-5101-4244-4

I. ①漫… II. ①中… III. ①保健—通俗读物IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第071283号

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京天恒嘉业印刷有限公司印刷
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	2.5
字数	35千字
版次	2016年4月第1版
印次	2016年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-4244-4
定价	12.00元

社长	张晓林
网址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编者按

世界卫生组织指出：健康生活方式可以使心脑血管疾病、2型糖尿病减少80%，癌症减少50%，健康寿命延长10年，而且生活质量大大提高。健康生活方式重在知、信、行，强调传播的科学性、可行性和趣味性。基于此，2008年，原卫生部组织专家精心编写了“中国公民健康素养——基本知识与技能”，即健康66条。2015年底，国家卫生计生委又对原66条作了修订。修订后的健康66条涵盖了基本理念和知识、健康生活方式与行为、基本技能三部分，从理论到实践，深入浅出、简明生动、贴近百姓、贴近生活，让人一看就懂，一懂就用，一用就灵，深受广大群众欢迎。

为了使人们在轻松阅读中享受知识的乐趣，使高深的健康素养像春雨，随风潜入夜，润物细无声，入目，入心，融化到血液里，自觉转化为健康习惯和行为，本书以幽默风趣的漫画形式，配以简洁文字，让人在学到健康知识的同时收获更多微笑，给您的生活带来放松、智慧和启迪！



目录

- 一、基本知识和理念 -----1
- 二、健康生活方式与行为 -----27
- 三、基本技能 -----57



基本

知识/和/理/念

01

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。

>>



健康的最高境界是身心健康。

吃嘛嘛香，身体倍儿棒，这就是健康吧！



世界卫生组织关于健康的十大标准，你够健康吗？



“爱国 敬业 诚信 友善”
践行核心价值观 做健康社会公民！

02

每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

>>



我的健康我做主，健健康康最快乐。

咱们健康，既是对孩子们的最大支持，也是对社会的巨大贡献。

1 健康 千万别让 1 倒下
金钱 房子 车子 权力 家庭 ...

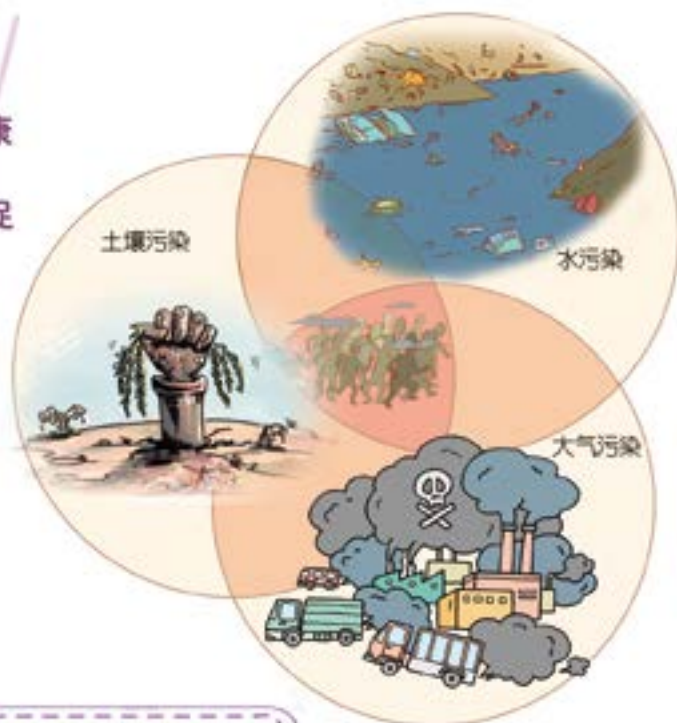
健康中国我来啦！



03

环境与健康
息息相关。
保护环境促进健康。

>>



保护环境从一点一滴做起：
绿化、美化、净化生活环境；
少开一天车、节约一度电；
垃圾分类……你能做到吗？



04

漫画健康00条

04

无偿献血，
助人利己。

>>



适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次献血200-400毫升，不会影响健康。如果连续献血，两次献血间隔期不少于6个月。



是啊！无偿献血利国、利民、利己。

爸，你也去献血吧。
献血光荣！



05

基本知识和理念

05

每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

>>



关爱病残人员



凡是人 皆须爱
天同覆 地同戴

弟子规

人和人之间，要和睦，相互爱护，因为大家都生活在同一片蓝天下，同一块土地之上……

06

定期进行健康体检。

>>



是啊，去年我一哥们查出胃癌早期，及时治疗后基本没事了！

身体就像汽车，也要定期保养、检查和维修。



有病早治，无病预防



老年人更容易出现健康问题，建议在医生指导下，定期体检。



07

电子血压计使用方法

成年人的正常血压为收缩压
 $\geq 90\text{mmHg}$ 且
 $< 140\text{mmHg}$;
 舒张压
 $\geq 60\text{mmHg}$ 且
 $< 90\text{mmHg}$;
 腋下体温
 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$;
 平静呼吸
 $16 \sim 20$ 次/分;
 心率
 $60 \sim 100$ 次/分。



老嫂子，你高压150，低压110，可要控制啊。血压高了容易引起中风、心脏病和肾功能不全等疾病。

那我可要小心了！



理想血压：低于120/80毫米汞柱

血压正常高值：130~139/85~89毫米汞柱

08

接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。



4月25日
全国儿童预防接种日

预防接种是每个儿童的基本权利，我国对儿童实行预防接种证制度，儿童入托入学时都要出示预防接种证。流动儿童跟当地儿童享受同等的待遇，可持接种证在现居住地接种疫苗。



打疫苗预防传染病，我也要打。

09/

在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。



体弱多病者可以通过接种流感疫苗有效预防流感；接种疫苗后，即使得了流感症状也往往较轻；接种时间一般在冬季来临之前。



10

10/

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。



艾滋病、乙肝和丙肝一般不会经马桶圈、电话听筒、餐具、卧具、游泳池或公共浴池等公共用品传播，不会通过一般社交上的接吻、拥抱传播，也不会通过蚊虫、蚊虫叮咬等方式传播。



不传染



11

基本知识和理念

11

肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。

>>



咳嗽、咳痰两周以上或痰中带血,很可能是肺结核,你还是去结核病定点医院检查一下吧!

咳嗽两周了,感冒药吃了不少,就是不管用。



12

坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。

>>



肺结核传染性强,才传染期病人尽量避免去公共场所,外出要戴口罩。不随地吐痰、咳嗽、打喷嚏要用纸巾遮住口鼻。

13

在血吸虫病流行区，应当尽量避免接触疫水；接触疫水后，应当及时进行检查或接受预防性治疗。

>>



显微镜下的血吸虫



急性血吸虫病的症状

防治血吸虫病的6个主要措施：

健康教育，查治传染源（患者、患者），粪便管理，查灭钉螺，安全用水，个人防护。

14

家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应当立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白（或血清）和人用狂犬病疫苗。

>>



狂犬病是迄今为止死亡率最高的传染病。



万一被咬伤或抓伤，立即用肥皂水或清水清洗伤口15~20分钟。



不要包扎伤口，冲洗后立即到医院或疾控中心注射人用狂犬病疫苗，并且要按时、全程接种。



文明养犬公约

1. 要按规定登记注册；
2. 为狗接种疫苗；
3. 带狗外出要使用狗链，带上笼嘴，防止咬人；
4. 圈养；
5. 妥善处理宠物粪便；
6. 公共汽车、饭店等公共场所禁止宠物入内；
7. 不要影响邻居休息。



15

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。



哪儿脏我就去哪儿，传播霍乱痢疾和伤寒！



我最喜欢喝人血，传播疟疾乙脑登革热！



爱国卫生
除四害！



我偷吃粮食最拿手，传播鼠疫、流行性出血热！



痢疾伤寒我传播，“小强”“小强”就是我！

对付四害，就要赶尽杀绝。



净化环境，消除四害的孳生地最关键！



16

漫画健康66条

16

发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。



是畜牧局吗.....



鼠疫、狂犬病、禽流感、非典、包虫病、绦虫病、囊虫病和血吸虫病等都可以通过动物传播。



都说我极阴极毒，身体里有很多细菌和病菌，吃我你们就不怕做恶梦吗？

求求你，放过我吧！

还记得SARS吗？我们会传染100多种疾病



吃掉我，病虫害就没有了天敌。农药不仅仅能杀死害虫，还有人类本身。

17

基本知识和理念

17

关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我健康管理。



高血压的高危人群，有你吗？



除了按时服药，定期测量血压和复查，养成健康的生活方式对高血压患者至关重要。



健康的生活方式

每日食盐摄入量不超过6克
多吃水果和蔬菜
少吃油和油炸食物
合理膳食
控制体重
戒烟限酒
适量运动
学会自我减压
保持心理平衡

小心，糖尿病病魔正在靠近你！



多尿，多饮，多食，体重却在减少。肾病，视网膜病变，白内障，糖尿病这个魔鬼！



除了坚持治疗，糖尿病人的自我管理是关键。



19

积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。



癌症筛查有利于癌症的早期发现和治疗。“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。

拒绝癌症，远离不健康的生活方式！



20

漫画健康66条

20

每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁症和焦虑症。



面对抑郁和焦虑，要正确认识，积极面对，勇于战胜！



21

基本知识和理念

21

关爱老年人，
预防老年人
跌倒，识别
老年痴呆。



老年痴呆症

“百善孝为先”

——在外打拼的你可曾想到家中的父母正渐渐老去？

22

漫画健康贴士

非法人流、自行堕胎、多次流产后果严重



22

选择安全、
高效的避孕
措施，减少
人工流产，
关爱妇女生
殖健康。



选择安全高效的避孕措施，
不要让爱成为伤害。

常规避孕方法

避孕套
避孕药
宫内节育器
绝育手术等：



安全期避孕
和体外排精
等方法不可靠。

23

基本知识和理念

23

保健食品不是药品，正确选用保健食品。



购买保健食品要注意：保健食品标识和批准文号；保健功能和适宜人群；食用方法和用量。



保健品不是药品，不能宣传疗效。有些人把保健品说得比药还灵，普通食品当保健品卖，普通药品高价卖，不就是欺负咱老百姓不懂行，骗咱老百姓的钱嘛！

24

劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。



安全生产很重要，防护知识不能少，操作规程要遵守，随时防护要做到。



做到才是得到，好习惯能挽救生命！



25

从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权力。

>>

请给我们提供防尘面罩。

没问题，过两天给你们，先开工吧！



咳！

咳！

有毒有害工种有

电焊，金属焊接，切割，起重机械（含电梯）操作，机动车辆驾驶，高空作业，锅炉，压力容器操作，制冷，爆破，开凿矿山，排水，消毒等。



安全监督局举报电话12350

为员工提供职业卫生保护是你的职责。

是是，马上办马上办。



02

健康生活 方式/与/行/为

26

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。



不健康的生活方式是影响健康和寿命的主要因素，占60%；遗传、社会因素、医疗条件等占40%。做到健康四大方面，寿命延长10年以上！

27

保持正常体重，避免超重与肥胖。



吃得多、活动少
往往就会发胖。

体质指数：

体重是否正常可用体质指数（BMI）来判断。我国成年人健康体重的BMI范围为18.5~23.9 kg/m²
计算公式为：
体质指数（BMI）= 体重（kg）/ 身高²（m²）

吃动平衡



腰围标准：

男性
腰围大于等于90厘米为肥胖
女性
腰围大于等于80厘米为肥胖

肥胖会增加心脑血管病、糖尿病等多种疾病的发病风险。
肥胖是百病之源。

28

膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。



米饭、馒头、红薯所含营养是肉类所没有的，蔬菜水果也要多吃，均衡营养才是健康之道啊！



我国以谷类为主的传统膳食模式是有利健康的，不要盲目追求西方的膳食模式。每天5~8两主食；1两瘦肉、1个大鸡蛋、2两豆腐；500克新鲜蔬菜和水果。

29

提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

每人每天200ml左右为宜。

老年人喝奶能预防骨质疏松。



早餐时间

每人每天二两豆腐或两杯豆浆。

爷爷，这是您最喜欢的红烧豆腐。



午餐时间

30

膳食要清淡，
要少油、少
盐、少糖，
食用合格碘
盐。

>>



每人每天烹调盐用量不超过25克，食盐摄入量不超过6克！



32

漫画健康66条

31

讲究饮水卫生，每天适
量饮水。

>>



别等渴了再喝水！

一般情况下成人
每天要喝8杯水！



我体力消耗大，
每天要喝更多的水呢！

33 健康生活方式与行为

32

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。

生、熟食品
应该分开切



冰箱不是保险箱，食物放久了一样会变质。

妈，变质的食品不能吃，小心食物中毒！

扔了可惜，将就着吃了吧！



久坐的危害，你知道吗？

● 糖尿病

● 癌症

颈背疼痛

心脏病

椎间盘退
行性病变

肌肉僵硬

膝关节疼痛

平衡性和
活动能力减弱



33

成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。

我运动，
我健康，
我快乐



=



=



=



=



适量运动：每天不少于6000步以上的运动量

6000步=每天基本活动量（约2000步）+自行车7分钟（相当于1000步）+拖地8分钟（相当于1000步）+中速步行10分钟（相当于1000步）+太极拳8分钟（相当于1000步）

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。



吸烟导致的疾病

癌症

慢性病



众多无可辩驳的科学证据表明，
吸烟和二手烟暴露严重危害人类健康！



“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。



这烟真没劲，
多吸几包才过瘾！



花钱更多了，危害没减少。
这是典型的营销陷阱，忽悠咱老百姓啊！

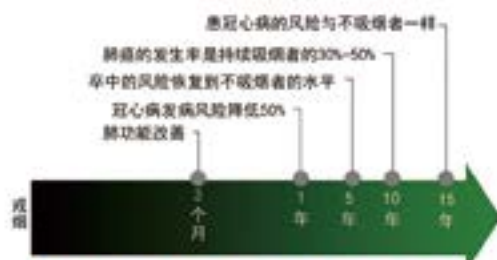


低焦油并不等于低危害！
所有的烟草制品都是有害的，要想降低烟草致病风险，唯一有效的办法就是戒烟。千万不要被“减害降焦”这样的噱头忽悠了。



36

任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。



戒烟越早越好，60、50、40或30岁时戒烟可分别多得约3、6、9或10年的预期寿命。



戒烟门诊可提供专业戒烟服务

五日戒烟法

准备阶段：
了解吸烟危害，
戒烟的益处，
强化戒烟决心。

01

开始戒烟：
下定决心，
宣布戒烟，
获得家人支持。

02

对付戒断症状：
如头晕、头痛，
口干，咳嗽痰多，
肌肉刺痛，多汗，
焦虑和紧张等。

03

04

对付“尼古丁”

保持戒烟，
防止复吸，
掌握社交场合保
持不吸烟的技巧。

05

据统计，
1959年至今
已有2000多万吸烟者
用五日戒烟法戒了烟，
平均戒烟率在30%左右。

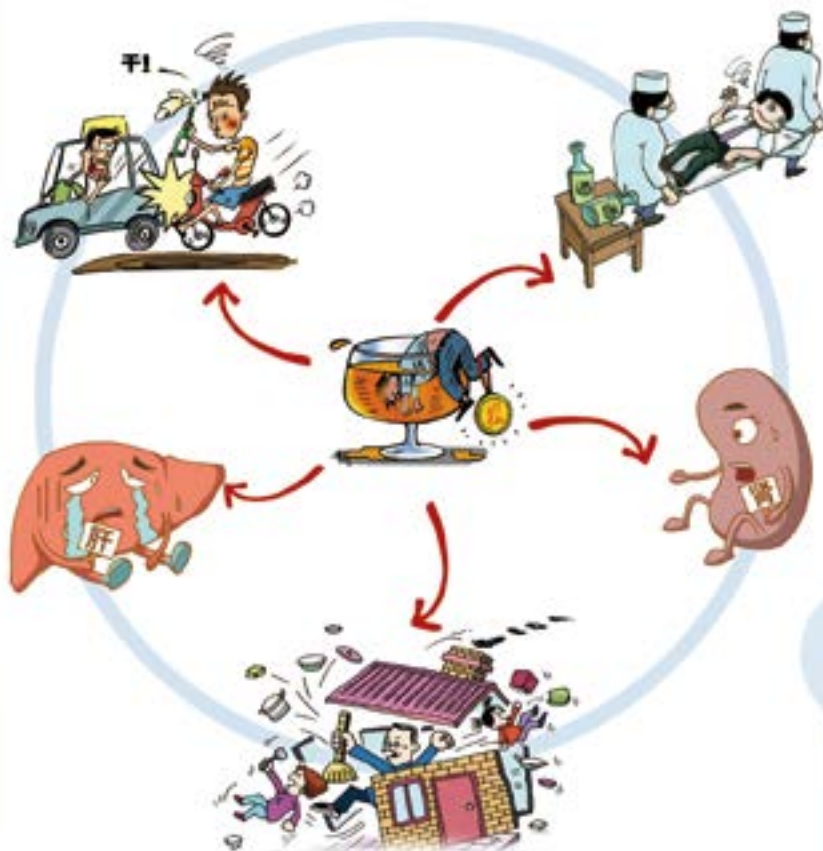
37

少饮酒，
不酗酒。

酒是粮食精，
越喝越年轻！



白酒基本上是纯热量食物，
不含其他营养素。



38

遵医嘱使用
镇静催眠药
和镇痛药等
成瘾性药物,
预防药物依
赖。

>>



催眠药容易成瘾,请遵医嘱
用药,出现药物依赖后要
去医院精神科室接受治疗。

没有它还真睡不着……



药物上座会损害健康,
严重时全改变人的心境、
情绪、意识和行为,
引起人格改变和各种精神障碍,
甚至导致急性中毒乃至死亡。



39

拒绝毒品。

>>



吸毒=毁灭自己+破坏家庭+危害社会+触犯法律



40

劳逸结合，
每天保证7
~8小时睡
眠。



熬夜短寿，
不要透支健康！

42

漫画健康66条

41

重视和维护
心理健康，
遇到心理问
题时应当主
动寻求帮助。



洪爷爷，除了上网，我什
么也不想做。不让我上网，
我就紧张烦躁，无所事事。



是网络成瘾了吧。



良好习惯要培养



心灵垃圾咱不要



集体活动多参加

43

健康生活方式与行为

42

勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。

- 1、饭前便后要洗手
- 2、工作、劳动后要洗手
- 3、回家后要洗手
- 4、取用钞票、与人握手后要洗手
- 5、最好是用肥皂和流动水洗手



刷牙是预防口腔疾病最简单、最有效的办法！

三个月了，该换牙刷了！

吃东西后要认真漱口

小主人，早晚各一次，每次最少三分钟！



43

根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。



有人吸烟或刚刚装修的房间特别要开窗通风！

在天气状况和空气质量比较好的情况下，要养成开窗通风的好习惯，最好早中晚各一次，每次15-20分钟。



44

不在公共场所吸烟、吐痰、咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。



做个讲文明的帅小伙！



小习惯关系大健康，
是个人素养的重要体现！

45

农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

卫生厕所是指有墙、有顶、厕坑及贮粪池，无渗漏，环境卫生，无蝇蛆，基本无臭味，粪便经无害化处理并及时清洁的厕所。



比较实用的卫生厕所所有“三格化粪池式、沼气池式、双瓮式、粪尿分离式、双坑交替式”。



有了它，更卫生更健康，
日子一点儿也不比城里差！

46

科学就医，
及时就诊，
遵医嘱治疗，
理性对待诊
疗结果。

只挑大医院，只信大专家

怕花钱怕麻烦，能拖就拖，能扛就扛

稍有不适就打针吃药挂吊瓶

不信医生信“广告”

不信专家信“巫医”

不配合医生，不遵医嘱

从来不体检

不知道、不会拨打120急救电话

有健康问题不知道咨询12320

把医院当超市，不文明、不按流程就诊

医学万能，金钱万能，专家万能

把医患关系当成买卖关系，花钱多就该看好病，看不好就骂人闹事



科学理性就医，
才能早看病、
看好病、少花钱！

这可是国内最好的医院，
最好的医生，老爸的病
有救了！



不可盲目乐观，我们应当
理解医学的局限性，理性
对待诊疗结果。



47

合理用药，
能口服不肌
注，能肌注
不输液，在
医生指导下
使用抗生素。

大夫，我有点感冒，
给我打个吊瓶吧！



小伙子，普通感冒不用打吊瓶
也不用吃药。只要不抽烟、注
意休息、多喝开水、经常开窗
通风，一般5-7天就好了。

病毒引起的发烧
不建议使用抗生素！



48

戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。



系安全带使致命伤害降低40%—60%

佩戴头盔使驾驶员死亡风险降低20%—45%

不超速、不疲劳驾驶！



交通法规是个宝，大家都要遵守好！

49

加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

儿童游泳须有大人陪同去安全的游泳池！不去河滩、湖泊等处游泳。



游泳喽！游泳喽！



预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪！

50

冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。



煤气中毒时，轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐；重者可出现昏迷、体温降低、呼吸急促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁。抢救不及时，会危及生命。



有人中毒，应当立即把中毒者移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅并注意保暖。中毒较重者应立即呼叫救护车送医院抢救。



做饭烧水时要注意看管，防止沸水烧灭炉火导致燃气泄漏。

51

主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。

幸福降临，勿忘婚检，远离疾病，守护健康。



孕期要定期产检，至少5次。孕早期1次，孕中期2次，孕晚期2次。



住院分娩能最大限度保障母婴安全！



孕期检查必须在医生指导下进行，产前检查能够减少新生儿出生缺陷的发生。

52

孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。



母乳喂养好！

母乳是婴儿最理想的天然食品，含有婴儿所需的全部营养和抗体；母乳喂养能增进母子感情，促进母亲产后恢复。如有可能应坚持母乳喂养至2岁左右。



可添加的辅食有：

蛋黄、豆腐、肝泥、稠粥、煮烂的面、饼干、碎菜、碎水果等。



53

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要尽早干预。



儿童时期的亲子关系对孩子的健康成长、性格的形成、品质的培养都起到基础性作用。

父母的陪伴缺失，孩子容易自卑、孤僻，沾染坏习惯，甚至变成“坏孩子”……



全社会都来关心留守儿童！发现儿童心理问题要及早干预。

54

青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。



避免超重肥胖



预防近视



避免网络成瘾



健康成长



远离烟草酒精



避免过早性行为

拒绝毒品



03

基本 技能

55

关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

>>



报纸上说了，
我需要排毒。

电视上说了，吃三个
疗程根治糖尿病。

要关注健康信息，还要善于甄别健康信息。建议从政府的、卫生计生部门、专业机构、官方媒体等正规渠道获取健康信息。



权威渠道有：国家卫计委以及地方卫生部门、中国健康教育中心、中国疾控中心等专业机构，健康报、生命时报等权威媒体



58

漫画健康66条

56

能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

>>

病从口入，买食品先看看
食品标签。



食品标签6大要素：

食用方法 净含量
食品名称和配料
生产日期 保质期
生产公司
热量和营养素



药品说明书必须注明：
药品的通用名称、成分、规格、
生产企业、批准文号、产品
批号、生产日期、有效期、适
应症或者功能主治、用法、用
量、禁忌症、不良反应和注
意事项。



2012年，我国药监局共收到药品不良反应报告120多万份，患者用药不当、阅读说明书不仔细等是重要原因。

59

基本技能

57

会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

>>



高压



易燃



易爆



剧毒



放射



生物安全

认识以上标识，**远离危险物！**



58

会测量脉搏和腋下体温。

>>



如何测体温？

先将体温计度数甩到35℃以下，
再将体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧，
10分钟后取出读数。
正常腋下体温为36~37℃。



脉搏测量方法：将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处，计一分钟搏动次数。



正常人的脉搏和心跳是一致的。正常成人脉搏为60~100次/分。

59

会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

正确使用安全套可使感染艾滋病、淋病的概率大大降低。



甜蜜时刻记得戴上我，可以防止意外怀孕的。



世上只有家最好，男女老少离不了。
男人没家无依靠，女人没家容颜老。
有家看似平淡淡，没家立刻凄惨惨。
外面世界千般好，不如家里乐逍遥。

60

妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。



家中存放的农药、杀虫剂和药品，应当分别妥善存放于橱柜或容器中，并在外面加锁。



放在儿童不易接触的地方



不要污染土壤、河流湖泊

已失效的农药和药品切勿乱丢乱放，避免污染食物、土壤和水源。

61

寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。

>>

喂，是120吗？这里有个病人需要急救！



不要慌！
请告诉我患者目前状况、既往病情、姓名及地址……



目前全国绝大多数省份已开通12320卫生热线，可为患者提供就医指导、咨询、预约诊疗、投诉、举报、建议、表扬、戒烟干预和心理援助等服务。



62

发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

>>



包扎止血法

大出血的止血和包扎方法



指压止血法



止血带止血法

疑为脊柱骨折者，严禁一人抱头、另一人抬脚的搬运方式，对骨折患者做完现场急救处理后，需要尽快拨打120急救电话将其送往医院进行治疗。



遇事莫慌，一个人只要有科学知识、健康素养，那么再大的天灾人祸、突发事件，他都会冷静地面对、理性地认识、智慧地规避。

63

遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

恢复心跳，心脏按压最重要。手放在胸腔中部按压，在胸腔处有节奏冲击性按压，按压深度至少5cm，按压频率至少100次/分钟。



心肺复苏三步骤：
1. 胸外心脏按压；
2. 开放气道；
3. 人工呼吸。

心肺复苏主要用于心跳、呼吸骤停等危重急症和意外事件的抢救。在呼吸心跳停止4分钟内给予正确及时的抢救，患者存活率可高达50%，如果超过10分钟，医生再高明、设备再先进也无力回天了。



64

抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。



切断电源

发现有人触了电，想办法切断电源，移开电线多注意，所用器具要绝缘，头脑清醒可自救，奋力挣脱跑一边。



不直接接触触电者

踢开凳子



安全用电要记牢，超负荷用电危险高；私接乱拉准出事，高压变电远点好；雷雨天气少外出，站在高处可不妙；树下避雨不安全，不打手机要做到。



65

发生火灾时，
用湿毛巾捂住
口鼻、低姿逃生；
拨打火警电话
119。

>>



要用湿毛巾或衣袖捂
住口鼻低姿势逃离。



千万不能坐电梯!



立即拨打119



66

发生地震时，
选择正确避
震方式，震
后立即开展
自救互救。

>>



活命三角区

地震来了怎么办?!

尽快跑到室外空旷的地方。
住在高层的尽量躲在墙角、卫生间
和坚固的设备旁，形成相对安全的三
角空间。不要躲在阳台、窗边和
不结实的桌子、床下面。不要使
用电梯，不要跳楼。



远离电线电塔



躲在有承重墙的角落

震后自救方法:

1. 保持镇静，相信自己能脱险。
2. 移开重物，形成安全空间。
3. 保存体力，勿大呼大叫。
4. 寻找食物、水，耐心等待救援。



互救方法:

1. 注意倾听被困者的求救声。
2. 了解建筑物特点，确定被困者位置。
3. 先易后难，先暴露头部，再暴露全身。
4. 对骨折患者勿强拉硬拽，以免二次受伤。
5. 对被救者采取适当方法给予现场救护。

