附件 1

创建健康家庭倡议书

随着现代社会的高速发展、竞争加剧、环境污染、水污 染、空气污染等导致亚健康、慢性病、恶性病等问题已在一 定的程度上影响了居民的健康指数，大健康的时代已经来 临，因此，倡导和推广健康教育,倡导健康文明的生活方式， 促进公众合理营养， 提高群众的健康意识和自我保健能力是 提高全民健康素质的迫切需要， 也是我们保障全民健康的一 项紧迫任务。为此我们向广大居民发出以下倡议：

一、培植家庭健康理念

家庭成员重视健康， 注重加强自我学习与教育， 积极参 加各街道、各村(社区) 组织的相关教育培训活动， 主动了 解和掌握基本的健康科普知识、科学育儿、老年人照护、灾 害逃生、家庭急救等相关知识和技能，了解“ 中国公民健康 素养”基本内容；家庭成员关注健康信息，并结合家庭成员 的健康状况， 有针对性的订阅相关健康资料， 每个家庭的健 康资料种类不少于两种。

二、改善家庭健康环境

家庭成员每日进行卫生扫除， 清理卫生死角， 确保室内 外环境整洁卫生。室内通风， 照明良好，用水、用电、用气

设施完好，无安全隐患；垃圾容器放置合理， 垃圾实行分类 装袋， 及时清运，定点投放，确保室内无杂物、无异味；厨 房干净卫生， 厨具摆放整齐， 生、熟食品分离储存； 卫生间 洁具、沐浴设施完好清洁，地板安全防滑；积极进行旱厕改 造并对人畜粪便实行无害化处理，确保庭院及厕所无蝇、无 异味， 无杂物堆放， 并有绿化点缀； 卧室衣物被褥叠放整齐， 坚持定期晾晒。

三、提升家庭健康素养

家庭成员注重身体锻炼， 每天坚持 1 小时以上的户外活 动；主动接受社区公共卫生服务，儿童能按时接受免疫接种， 老年人能定期接受身体检查，孕产妇能按期接受孕检和产 检， 患慢性病的能接受慢病管理与服务。每位家庭成员身体 健康、心态良好，始终保持积极乐观的生活态度。能积极参 与社区健康建设公益活动，主动维护环境，参与环保， 并注 重传承好的家风与家训， 尊老爱幼，邻里团结， 诚实守信、 乐于助人，具有良好的道德素养。注重健康生活习惯的养成， 讲究个人卫生， 饭前便后洗手， 饭后漱口刷牙等；禁烟限酒， 控烟控油，平衡膳食； 注重饮食安全， 饮用安全卫生水，不 吃过期或霉变食物： 注重眼保健，不长时间看电视或手机； 定期进行体检， 发现健康异常及时就医诊治； 科学就医，不 过度医疗， 按医嘱用药； 不参与非正规的健康讲座以及诊疗 活动、不听信虚假医药保健品广告宣传， 不购买假冒药品或

保健品。依法文明饲养宠物， 做好安全防护， 防止宠物伤人； 定期对宠物进行体检并注射相关疫苗，随时清理宠物排泄 物，防止宠物与人交叉疾病传染。

健康是小康生活的前提， 是事业发展的依托， 是家庭幸 福的保障。让我们从自身做起， 积极践行文明、健康、安全、 绿色的生活方式，用热情去传播健康的生活理念，用实际行 动去改善家庭环境，带头创建健康家庭！