

埇卫老龄〔2020〕4号

关于印发《埇桥区2020年老年健康宣传周活动实施方案》的通知

各乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心，宿州市第一人民医院、宿州市第三人民医院、埇桥区中医院、埇桥区疾病预防控制中心，各医养结合机构：

为贯彻落实《关于建立完善老年健康服务体系的指导意见》《健康安徽行动实施方案》及区相关文件精神，宣传普及老年健康科学知识和老年健康相关政策，增强老年人健康意识，提高老年人的健康素养和健康水平，根据省卫生健康委《关于组织开展2020年老年健康宣传周活动的通知》（皖卫办传〔2020〕57号）要求，特制定本方案，现印发给你们，请认真组织实施。

埇桥区卫生健康委员会

2020年8月18日

埇桥区 2020 年老年健康宣传周活动实施方案

为宣传普及老年健康科学知识和老年健康相关政策，增强老年人健康意识，提高老年人的健康素养和健康水平，营造有利于老年人健康生活的社会环境，根据省卫生健康委《关于组织开展 2020 年老年健康宣传周活动的通知》（皖卫办传〔2020〕57 号）要求，特制定本方案。

一、活动时间

2020 年 8 月 24-30 日。

二、活动主题

提升健康素养，乐享银龄生活。

三、活动内容

（一）宣传老年健康相关政策。宣传《关于建立完善老年健康服务体系指导意见》、《健康安徽行动实施方案》老年健康促进行动计划要求，宣传秋冬季常态化疫情防控中对老年人的照顾服务内容，宣传老年人健康管理、老年健康与医养结合、高血压患者健康管理、糖尿病患者健康管理等国家基本公共卫生服务政策。

（二）宣传老年健康知识。结合老年人特点，围绕常态化疫情防控、营养膳食、运动健康、心理健康、伤害预防、疾病预防、合理用药、康复护理、生命教育和中医养生保健等，宣传老年健康科学知识，重点宣传《中国公民健康素养-基本知识 with 技能》《老年健康核心信息》《老年失能预防核心信息》《阿尔茨海默病预防与干预

核心信息》等。

四、活动形式

(一) 媒体宣传。一是各单位要充分利用广播电视、网络、公益广告、微信、微博、短信、电子屏幕等各种形式，面向老年人及其照护者，开展语言生动、图文并茂、互动性强的宣传活动。并利用新媒体，播放老年健康教育系列科普视频。二是开展线上宣传。根据新冠肺炎疫情防控要求，通过线上活动采取趣味问答、在线问答、专家解读等方式，开展老年人喜闻乐见的老年健康政策和老年健康知识宣传活动。

(二) 集中宣传。各医疗机构在活动周期间，围绕宣传主题，采取现场专家咨询义诊、展板展示宣传、标语宣传、发放科普读物等方式，自行开展一次公共场所宣传活动，向群众介绍老年健康科学知识和老年健康服务政策。活动期间，做好科学有效的疫情防控措施，并积极做好活动信息宣传报道。

(三) 日常宣传。在落实老年人健康管理、家庭医生签约服务过程中，加强对老年健康知识和老年健康服务政策的个性化宣传，实现送政策、送知识、送服务“三统一”。

五、有关要求

(一) 高度重视。各单位从维护老年人健康出发，紧扣活动主题，做好活动方案、积极开展形式多样、富有特色的宣传活动。国家卫生健康委网站老龄健康司子网站将发布老年健康教育系列科普视频，各单位可上网查询下载，在各机构内及村卫生室等人员聚集

处播放。

(二) 总结上报。各单位要认真汇总活动开展情况，做好工作总结，反映活动的亮点、群众的感受、发现的问题和工作建议等，并于2020年8月31日前将活动开展情况汇总表(见附件)、总结报告和图片、视频资料报送至区卫健委妇幼老龄健康股邮箱：yqqfyjkg@163.com

区卫健委妇幼老龄健康股 联系人：王芹
联系电话：3022361

附件：

1. 2020年老年健康宣传周活动开展情况汇总表
2. 老年健康宣传标语
3. 老年健康核心信息
4. 阿尔茨海默病预防与干预核心信息
5. 老年失能预防核心信息
6. 中国公民健康素养——基本知识与技能

附件 1:

2020 年老年健康宣传周活动开展情况汇总表

填表单位:

填报人:

填报人联系
电话:

单位	参加宣传工作人员数	宣传咨询点数	媒体发稿件数	制发宣传单数	展板和标语数	线上宣传活动次数	接受宣传咨询人数

附件 2

老年健康宣传标语

(供参考)

活动主题：提升健康素养，乐享银龄生活

1. 健康就是财富，健康就是光荣
2. 健康就是增收，健康就是财富
3. 营造健康环境，追求健康生活
4. 争做健康公民，争创健康家庭
5. 普及健康知识，提高生活质量
6. 追求健康从我做起
7. 养成良好卫生习惯，追求健康生活方式
8. 普及科学防病知识，养成良好生活习惯
9. 健康是人类第一财富
10. 关爱老人，从我做起
11. 促进老龄事业健康发展，提高老年人生活质量
12. 关爱今天的老人，就是关爱明天的自己
13. 生活更美好，老人当自强
14. 敬老、爱老、助老，我们共同的责任
15. 健康三要素：身动、脑动、心动
16. 夕阳送亲情，科学保健康
17. 度幸福晚年，享完美人生
18. 好好爱自己，幸福伴晚年

19. 开展老年人健康体检，促进基本公共卫生服务均等化
20. 做好老年人慢性病防治，为老人撑起健康蓝天
21. 做好老年健康体检，保护老年人身体健康
22. 关心老人，关爱老人、关怀老人
23. 构建和谐社会，弘扬敬老美德
24. 弘扬尊老敬老美德，构建和谐社会氛围
25. 关爱老年人口，弘扬敬老新风
26. 老人安泰，国家昌盛

老年健康核心信息

为增强老年人健康意识，进一步开展老年健康教育，营造全社会关心支持老年健康的社会氛围，提高老年人健康素养水平，国家卫生计生委编写了老年健康核心信息，共二十条。

1 积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，早期发现和规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。

2 合理膳食，均衡营养。老年人饮食要定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类（粗细搭配），动物性食物，蔬菜、水果，奶类及奶制品，以及坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点，一日三餐能量分配为早餐约 30%，午餐约 40%，晚餐约 30%，上下午各加一次零食或水果。

3 适度运动，循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目，如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午 10~11 点和下午 3~5 点为最佳运动时间，每次运动时间 30~60 分钟为宜。

4 及时戒烟，限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒，应当限量，避免饮用 45 度以上烈性酒，切忌酗酒。

5 保持良好睡眠。每天最好午休 1 小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者，应当及时就医。如使用安眠药，请遵医嘱。

6 定期自我监测血压。测前应当休息 5 分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍，间隔 1 分钟，取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压 3 次（早、中、晚各 1 次）。警惕血压晨峰现象，防止心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。

7 定期监测血糖。老年人应该每 1~2 个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后 2 小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时，每周至少监测 1~2 次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽，空腹血糖 < 7.8 毫摩/升，餐后 2 小时血糖 < 11.1 毫摩/升，或糖化血红蛋白水平控制在 7.0%~7.5% 即可。

8 预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式，控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入，适度运动，保持良好睡眠，定期体检，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。

9 关注脑卒中早期症状，及时就医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木，偏盲，语言不利，眩晕伴恶心、呕吐，复视等症状，必须拨打“120”，紧急送到有条件的医院救治。

10 重视视听功能下降。避免随便挖耳；少喝浓茶、咖啡；严格掌握应用耳毒性药物（如庆大霉素、链霉素等）的适应证；力求相对安静的生活环境。听力下降严重时，老年人要及时到医疗机构检查，必要时佩戴助听器。定期检查视力，发现视力下降及时就诊。

11 重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙，合理使用牙线或牙签；每隔半年进行1次口腔检查，及时修补龋齿孔洞；及时镶补缺失牙齿，尽早恢复咀嚼功能。

12 预防跌倒。老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动，佩戴适当的眼镜以改善视力，避免单独外出和拥挤环境，室内规则摆放物品，增加照明，保持地面干燥及平整。

13 预防骨关节疾病和预防骨质疏松症。注意膝关节保暖，避免过量体育锻炼，尽量少下楼梯，控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食，通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

14 预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯，如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

15 保持良好心态，学会自我疏导。一旦发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状，并且心情压抑、郁闷、坐卧不安，提不起精神，为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧，对日

常活动缺乏兴趣，常常自卑、自责、内疚，处处表现被动和过分依赖，感到生活没有意义等或心情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁症早期症状，要及时就诊，请专科医生进行必要的心理辅导和药物治疗。

16 预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病于 65 岁以后，主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状，要及早就诊，预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

17 合理用药。用药需严格遵守医嘱，掌握适应证、禁忌证，避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静睡眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药，及时就诊。

18 定期体检。老年人每年至少做 1 次体检，积极参与由政府 and 大型医院等组织的普查，高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号，一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊，发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病，采取有效干预措施，降低疾病风险。保存完整病历资料。

19 外出随身携带健康应急卡。卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息，患有哪些疾病，可能会

发生何种情况及就地进行简单急救要点，必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

20 促进老年人积极进行社会参与，结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动，提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康，避免不安全性行为。倡导全社会关爱老年人，实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

阿尔茨海默病预防与干预核心信息

阿尔茨海默病，是老年期痴呆最主要的类型，表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等功能异常和性格行为改变等，严重影响日常生活。年龄越大，患病风险越大。积极的预防和干预能有效延缓疾病的发生和发展，提升老年人生活质量，减轻家庭和社会的负担。

一、形成健康生活方式。培养运动习惯和兴趣爱好，健康饮食，戒烟限酒，多学习，多用脑，多参加社交活动，保持乐观的心态，避免与社会隔离。

二、降低患病风险。中年肥胖、高血压、糖尿病、卒中、抑郁症、听力损失、有痴呆症家族史者，更应当控制体重，矫正听力，保持健康血压、胆固醇和血糖水平。

三、知晓阿尔茨海默病早期迹象。包括：很快忘掉刚刚发生的事情；完成原本熟悉的事变得困难；对所处的时间、地点判断混乱；说话、书写困难；变得不爱社交，对原来的爱好失去兴趣；性格或行为出现变化，等等

四、及时就医。老年人若出现阿尔茨海默病早期迹象，家人应当及时陪同到综合医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。

五、积极治疗。药物治疗和非药物治疗可以帮助患者改善认知

功能，减少并发症，提高生活质量，减轻照护人员负担。可在专业人员指导下，开展感官刺激、身体和智能锻炼、音乐疗法、环境疗法等非药物治疗。

六、做好家庭照护。家人掌握沟通技巧、照护技能以及不良情绪的调适方法，在日常生活中协助而不包办，有助于维持患者现有功能。应当为患者提供安全的生活环境，佩戴防走失设备，预防伤害，防止走失。

七、维护患者的尊严与基本权利。注重情感支持，不伤其自尊心，沟通时态度和蔼，不轻易否定其要求。尊重患者，在保障安全的前提下，尽可能给予患者自主自由。

八、关爱照护人员。患者的照护人员身心压力大，要向照护人员提供专业照护培训和支持服务，维护照护人员身心健康。

九、营造友善的社会氛围。加强社会宣传，减少对患者的歧视，关爱患者及其家庭，建设友好的社会环境。

老年失能预防核心信息

失能是老年人体力与脑力的下降和外在环境综合作用的结果。引起老年人失能的危险因素包括衰弱、肌少症、营养不良、视力下降、听力下降、失智等老年综合征和急慢性疾病。不适合老年人的环境和照护等也会引起和加重老年人失能。积极预防失能，对提升老年人的生活质量，减轻家庭和社会的照护负担具有重要意义。

一、提高老年人健康素养。正确认识衰老，树立积极的老龄观，通过科学、权威的渠道获取健康知识和技能，慎重选用保健品和家用医疗器械。

二、改善营养状况。合理膳食、均衡营养，定期参加营养状况筛查与评估，接受专业营养指导，营养不良的老年人应当遵医嘱使用营养补充剂。

三、改善骨骼肌肉功能。鼓励户外活动，进行适当的体育锻炼，增强平衡力、耐力、灵活性和肌肉强度。

四、进行预防接种。建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。

五、预防跌倒。增强防跌意识，学习防跌常识，参加跌倒风险评估，积极干预风险因素。

六、关注心理健康。保持良好心态，学会自我调适，识别焦虑、抑郁等不良情绪和痴呆早期表现，积极寻求帮助。

七、维护社会功能。多参加社交活动，丰富老年生活，避免社会隔离。

八、管理老年常见疾病及老年综合征。定期体检，管理血压、血糖和血脂等，早期发现和干预心脑血管病、骨关节病、慢阻肺等老年常见疾病和老年综合征。

九、科学合理用药。遵医嘱用药，了解适应证、禁忌证，关注多重用药，用药期间出现不良反应及时就诊。

十、避免绝对静养。提倡老年人坚持进行力所能及的体力活动，避免长期卧床、受伤和术后的绝对静养造成的“废用综合征”。

十一、重视功能康复。重视康复治疗与训练，合理配置和使用辅具，使之起到改善和代偿功能的作用。

十二、早期识别失能高危人群。高龄、新近出院或功能下降的老年人应当接受老年综合评估服务，有明显认知功能和运动功能减退的老年人要尽早就诊。

十三、尊重老年人的养老意愿。尽量居住在熟悉的环境里，根据自己的意愿选择居住场所和照护人员。

十四、重视生活环境安全。对社区、家庭进行适老化改造。注意水、电、气等设施的安全，安装和维护报警装置。

十五、提高照护能力。向照护人员提供专业照护培训和支持服务，对照护人员进行心理关怀和干预。

十六、营造老年友好氛围。关注老年人健康，传承尊老爱老敬老的传统美德，建设老年友好的社会环境。

中国公民健康素养——基本知识 with 技能

一、基本知识和理念

1. 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。

2. 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。

3. 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。

4. 无偿献血，助人利己。

5. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

6. 定期进行健康体检。

7. 成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg 且 < 140 mmHg，舒张压 ≥ 60 mmHg 且 < 90 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。

8. 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。

9. 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。

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。

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。

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。

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。

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。

15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

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。

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。

18. 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。

19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。

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。

21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。

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。

23. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。

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。

25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

二、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。

27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。

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。

29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。

30. 膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。

31. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。

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。

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。

34. 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。

35. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

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。

37. 少饮酒，不酗酒。

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。

39. 拒绝毒品。

40. 劳逸结合，每天保证 7~8 小时睡眠。

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。

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。

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。

44. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

45. 农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

46. 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，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。

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。

49. 加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

50. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

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。

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。

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。

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。

三、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。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

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。

58. 会测量脉搏和腋下体温。

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。

60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。

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。

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。

63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

64. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。
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。
66. 发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。