



近日，国家卫生健康委宣传司发布了 2020 年全国健康素养监测结果。2020 年我国居民健康素养水平达到 23.15%，比 2019 年提升 3.98 个百分点，增长幅度为历年最大。

监测结果显示，2020 年全国城市居民健康素养水平为 28.08%，农村居民为 20.02%，较 2019 年分别增长 3.27 个和 4.35 个百分点。东、中、西部地区居民健康素养水平分别为 29.06%、21.01% 和 16.72%，较 2019 年分别增长 4.46、4.70 和 2.42 个百分点。城乡居民基本知识和理念素养水平为 37.15%，健康生活方式与行为素养水平为 26.44%，基本技能素养水平为 23.12%，较 2019 年分

别提升 2.84、6.96、1.69 个百分点。全国居民六类健康问题素养水平由高到低依次为：安全与急救素养 55.23%、科学健康观素养 50.48%、健康信息素养 35.93%、传染病防治素养 26.77%、慢性非传染性疾病防治素养 26.73% 和基本医疗素养 23.44%，均有提升。

六类健康问题素养中传染病防治素养增幅最大，较 2019 年提升 7.56 个百分点。此外，公众对“运动的好处”“促进心理健康的方法”以及“出现咳嗽、发热时的正确做法”等知识点的答对率明显提升。

分析认为，面对突如其来的新冠肺炎疫情，党中央把人民生命安全和身体

健康放在第一位，迅速打响疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。国家迅速建立各级疫情信息发布机制，及时解读防控政策，大力开展健康科普。社会各界和人民群众主动承担社会责任，学习疫情防控知识和技能，践行少聚集、戴口罩、测体温、保持社交距离等疫情防控措施，有力推动了健康素养水平提升。

本次监测内容以《中国公民健康素养——基本知识与技能》为依据，覆盖全国 31 个省（自治区、直辖市）的 336 个县（区）1008 个乡镇（街道），对象为 15-69 岁常住人口，共得到有效调查问卷 65370 份。

中国健康教育中心

# 第 33 个 爱国卫生月

## 文明健康 绿色环保

今年 4 月是第 33 个爱国卫生月。为认真贯彻落实习近平总书记“大力开展健康知识普及，提倡文明健康、绿色环保生活方式”的重要指示精神，推动全社会形成文明健康、绿色环保生活方式，全国爱卫办、中央文明办、健康中国行动推进办联合印发了《关于开展第 33 个爱国卫生月活动的通知》，指导各地有序开展以“文明健康 绿色环保”为主题的爱国卫生月系列活动。

通知要求各地要以“三个一”活动为重点，精心组织开展爱国卫生月专项活动。一是开展一次“文明健康始于心”科普活动，以《文明健康绿色环保生活方式手册》为主要内容，进行全方位的主题科普宣传。二是策划一次“低碳环保践于行”群众实践活动，通过体验式活动，进一步强化文明、健康绿色环保理念，推动广大群众自觉践行文明健康、绿色环保生活方式。三是组织一次“绿色家园齐守护”共建活动，通过广泛动员群众，组织一次环境卫生集中整治活动，形成人人动手、人人参与的良好氛围。

通知强调各地要加强组织协调，制定切实可行的活动推进计划，有序开展各项活动。各地爱卫办要及时提炼活动中的典型经验和亮点，加大宣传力度，充分发动广大志愿者、企业职工、青年、妇女积极参与爱国卫生运动，营造人人参与爱国卫生运动的浓厚氛围。

国家卫生健康委



4 月 15-21 日是第 27 届全国肿瘤防治宣传周，今年宣传周主题是“健康中国健康家——关爱生命，科学防癌”。国家卫生健康委疾控局副局长吴良有在第 27 届全国肿瘤防治宣传周启动仪式致辞中指出，党中央、国务院高度重视癌症防治工作，将降低癌症死亡率和提高 5 年生存率纳入《“健康中国 2030”规划纲要》，明确提出实施癌症防治行动，国家卫生健康委等 10 个部门联合印发癌症防治实施方案，积极落实综合防治措施，在体系建设、信息监测、早诊早治、规范诊疗、规范救助、科技攻关、科普宣传等重点领域取得了

积极成效。癌症防控不仅需要政府和专业机构的努力，也需要每个家庭的参与。家庭是社会的细胞，今年，全国肿瘤防治宣传周的主题为“健康中国健康家，关爱生命，科学防癌”，就是要倡导家庭防癌理念，宣传健康家风，有效降低癌症带来的家庭负担和社会危害。

中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷指出，“预防是最经济最有效的健康策略，要立足更精准更有效的预防，推动预防关口前移，改革完善癌症预防控制体系，从源头预防和控制癌症。家庭是

癌症风险产生、发展的重要环境和因素。癌症的危险因素中约 2/3 与家庭生活密切相关，家庭成员拥有相同的遗传背景，且在长期的共同生活中，养成共同的饮食、行为方式。因此，紧紧地扭住家庭这个‘癌症防治’的牛鼻子，找准切入点，加强健康教育，引导、监督家庭成员改变不良生活习惯，进一步普及戒烟、限酒、合理膳食、适量运动、保持心情舒畅等健康的生活方式，就把住了癌症入侵的第一道门户。精准施策、集中发力、久久为功，必能收到事半功倍的效果。”

新华网

主编：段勇 编审：李晓园 陆敬敬 编辑：熊春梅 伍法同 白杨  
地址：昆明市白马小区澄碧巷 6 号 电话：0871-65366172（传真） 邮编：650118  
电子邮箱：sqws012@yeah.net 网址：www.ynjky.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司  
云南翼彩印刷有限公司

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第四期 总第 212 期  
2021 年 4 月 26 日

准印证号：(53)Y000193 印数：500 份  
发送对象：各州市健康教育所（科） 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办  
内部资料 免费交流

导读 >>>

- “健康中国行动”有了考核“指挥棒”
- 新冠疫苗全民接种宣传教育助力推动
- 新冠病毒疫苗接种小贴士（一）
- 基本公共卫生服务，这些知识你知道吗？
- 2020 年全国健康素养监测结果发布 快来看看都有哪些提升

## “健康中国行动” 有了考核“指挥棒”



国家卫健委官网近日发布《健康中国行动推进委员会关于印发健康中国行动 2019-2020 年试考核实施方案的通知》，并出台评分细则。“健康中国行动”如何推进、如何考核，有了“指挥棒”。

根据通知，试考核对象为全国 31 个省（区、市）和新疆生产建设兵团，不包括港澳台地区。2019 年度试考核周期为 2019 年 7 月 1 日至 12 月 31 日，2020 年度试考核周期为 2020 年全年，主要考核各地“健康中国行动”年度工作任务落实和指标进展情况。

实施方案从健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康、心脑血管疾病防治、癌症防治、糖尿病防治等方面明确了工作任务和评分细则。例如，各省（区、市）要根据国家统一制定的调查方法，开展居民心理健康素养水平、抑郁症患病率的基线调查。

方案提出，到 2022 年，全国农村适龄妇女宫颈癌和乳腺癌筛查覆盖率不低于 80%，儿童青少年总体近视率力争每年降低 0.5 个百分点以上，超过一半的二级以上综合性医院设置老年医学科，75% 的三级中医医院设置康复科，人均预期寿命等主要健康指标将纳入各级党委、政府绩效考核。

新华网

## 我省召开现场推进会强调： 锲而不舍开展爱国卫生“7 个专项行动”

近日，全省爱国卫生“7 个专项行动”暨农村人居环境整治提升现场推进会在曲靖召开。会议强调，锲而不舍开展爱国卫生“7 个专项行动”，深入推进农村人居环境整治提升工作。省委书记阮成发、省长王予波出席会议并讲话。

阮成发强调，要清醒认识环境卫生问题的顽固性反复性，从灭死角、标准化、建机制、智慧化等方面下功夫，全面整改消除“清垃圾”、“扫厕所”、“勤洗手”、“净餐馆”、“常消毒”、“管集市”、“众参与”方面存在的问题和死角。要推进标准化管理，细化标准、简便清晰。要建立健全常态化机制，确保各项举措能够长期有效解决问题。要改变传统工作思路，提升管理智慧

云南省人民政府网



## 新冠疫苗全民接种 宣传教育助力推动

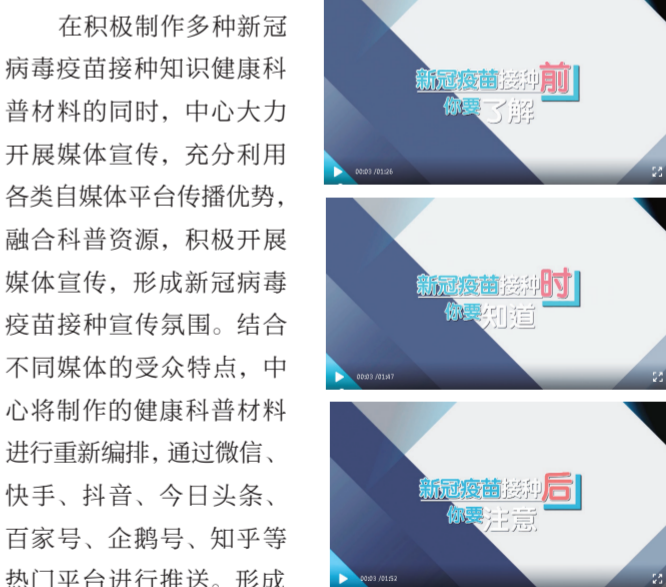
为提高广大居民对新冠病毒疫苗的了解，打消居民对新冠病毒疫苗的安全性疑虑，鼓励居民积极参与新冠病毒疫苗接种，推进全省新冠病毒疫苗接种工作有效开展，近日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心整合资源力量，大力开展新冠病毒疫苗接种健康科普宣传。

中心将国家及我省新冠病毒疫苗相关知识进行重新整合，设计印制了《新冠病毒疫苗接种小贴士》口袋书，并发放全省各州市，提供各地开展接种宣传使用。为配合媒体宣传，中心还制作了 30 条“新冠病毒疫苗接种小贴士知识问答”音频公益广告；根据疫苗接种前、接种时以及接种后需要了解的相关知识拍摄了 3 部视频公益广告。此外，为配合全省新冠病毒疫苗接种宣传，协助省卫健委设计了

“新冠疫苗我接种了”主题 logo，用于全省各地疫苗接种推广使用。所有健康科普资料电子版均已上传到“云南健康教育资料库”中，可以为全省各州市、县区卫生机构在开展健康科普提供支持。



《新冠病毒接种小贴士》口袋书



在积极制作多种新冠病毒疫苗接种知识健康科普材料的同时，中心大力开展媒体宣传，充分利用各类自媒体平台传播优势，融合科普资源，积极开展媒体宣传，形成新冠病毒疫苗接种宣传氛围。结合不同媒体的受众特点，中心将制作的健康科普材料进行重新编排，通过微信、快手、抖音、今日头条、百家号、企鹅号、知乎等热门平台进行推送。形成融合图文、音频、视频，以及一图读懂等多种形式，内容科学、解释清晰，易于居民接受和理解。新冠病毒疫苗知识科普视频自 4 月 10 日陆续上线后得到了大量关注，截至目前，视频“新冠疫苗接种前你要了解”在 12 个自媒体平台播放量达 41.8 万次、“新冠疫苗接种时你要知道”播放量达 203.8 万次、“新冠疫苗接种后你要注意”播放量达 197.7 万次。3 个疫苗接种知识宣传视频播放量累计已达 443.3 万次。

疫情防控不松懈，疫苗接种要推进，健康科普要跟上。下一步，中心将根据全省疫情防控实际，实时关注新冠肺炎疫情和疫苗接种信息，及时更新，突出重点，以健康科普助力全省疫情防控。

省健康宣教中心健康传播与宣传服务部

# 01 新冠疫苗背景

## 1 疫苗有什么用？

疫苗是经过人工处理后失去“毒性”的病毒，或者用人工方法合成的病毒的某一片段。疫苗不会伤害人体，但跟真病毒一样，疫苗能让免疫系统发生反应，产生对抗病毒的抗体，同时形成对病毒的“免疫记忆”。当人体真的被病毒感染时，有“记忆”的免疫系统就能快速识别并消灭病毒，人就不会得病。疫苗是预防、控制甚至消灭一种传染病的有力武器。

## 2 我们一般会注射哪些疫苗？

从婴儿期开始，我们将会接种卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破三联疫苗、麻疹疫苗、腮腺炎疫苗、风疹疫苗、乙肝疫苗、乙脑疫苗、流脑疫苗等疫苗对抗病毒的侵袭。同时，我们还会根据特殊的病情或者传染病流行趋势，接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、流感疫苗、甲肝疫苗和新冠肺炎疫苗等，对特定疾病产生抗体，对抗病毒侵袭。

## 3 我们为什么要接种新冠疫苗？

目前，我国几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力，对新冠病毒是易感的，感染发病后，有的人还会发展为危重症，甚至造成死亡。接种疫苗后，一方面绝大部分人可以获得免疫力；另一方面，通过有序接种新冠病毒疫苗，可在人群中逐步建立起免疫屏障，阻断新冠肺炎的流行。



## 4 我们为什么要全民接种疫苗？

要全面控制新冠肺炎的传播，就必须实现群体免疫。当足够多的人对新冠产生免疫后，新冠病毒就传播不起来了。疾病传播链中断后传染病自然就会消失。而实现群体免疫的最佳方法是：打疫苗。只有人群的疫苗接种率达到70%以上，才能形成群体免疫屏障，阻断新冠病毒传播蔓延。如果大家都不去打疫苗，就无法形成群体免疫。越多越早的接种新冠疫苗，形成群体免疫，才能让全国恢复疫情前正常的工作生活状态。

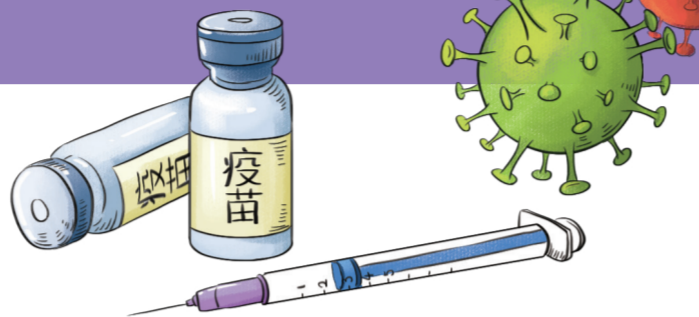
## 5 我们需要像接种流感疫苗那样每年接种新冠疫苗吗？

通常情况下，病原体、疫苗特性、受种者状况等因素影响疫苗的预防接种效果。流感病毒变异比较快，流感疫苗保护效期较短，因此需要每年进行接种。现在新冠病毒虽然也发生了一定程度的变异，但根据世界卫生组织网站目前发布的信息，显示针对在英国和南非等国家出现的新冠病毒所发生的变异，没有证据表明现有的新冠病毒疫苗失效。新冠病毒疫苗是否会像流感疫苗一样每年接种，需要继续针对病毒变异对疫苗接种效果的影响和疫苗的保护持久性等方面开展研究。

# 新冠病毒疫苗接种

(一)

## 小贴士



## 6 新冠疫苗安全吗？

我国目前使用的是全病毒灭活疫苗，灭活疫苗的优势是传统经典的疫苗制备方式，属于成熟、可靠、经典的疫苗研发手段。截至2021年3月28日，我国累计报告接种新冠病毒疫苗10661.3万剂次，未出现严重副作用。疫苗的安全性和有效性，已得到验证，对于安全性和有效性，大家不用多虑，也不要纠结。

## 7 新冠疫苗有效吗？

2020年7月中国生物新冠疫苗获批紧急使用以来，在自愿、知情、同意的前提下，对高风险暴露人群累计完成数百万剂次的新冠疫苗紧急接种工作。其中7万多人赴海外一百多个国家有发病的疫区工作，在同一工作生活环境下，接种疫苗者中没有病例报告。



## 8 云南省使用新冠疫苗的种类？

目前，我国有5款疫苗，3款灭活疫苗，1款腺病毒载体疫苗，和1款重组蛋白疫苗获批了附条件上市或获准了紧急使用。现阶段云南省使用的是国产新冠病毒灭活疫苗。免疫程序为接种2针剂，第一针剂接种后，第二针剂建议在28-56天以内完成接种，接种部位为上臂三角肌。

## 9 新冠疫苗有效期是多长时间？

根据新冠灭活疫苗1、2期研究的数据，在6个月以上，抗体仍然能够维持在较高水平上。但疫苗的保护作用不仅看抗体水平，更重要的是靠免疫记忆；接种疫苗后人体具备了“免疫记忆”功能，一旦真有新冠病毒感染，免疫系统会马上做出反应；立即产生大量抗体，这种免疫记忆一般可以持续数年，但具体到新冠病毒疫苗，还要继续观察才能下结论。

## 10 新冠疫苗能抵御变异病毒吗？

病毒变异是一个持续的过程，但总体来说，新冠病毒变异速度比较慢。目前在英国、南非、巴西等地发现的新冠病毒又出现了一些新的变异。为此，我国有关机构检测了接种疫苗后人体血清对这些新冠病毒突变株的中和能力，结果表明我们目前接种的灭活疫苗对各地收集的病毒突变株同样有效，但对南非突变株的保护力有所下降。

## 11 接种后多久可以产生抵抗病毒的抗体？

根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究，接种第二剂次灭活疫苗大约两周后，接种人群可以产生较好的免疫效果。

## 12 新冠疫苗接种的费用是多少？

我国将全面有序地推进高感染风险人群、高危人群和普通人群的接种工作，受种者在知情告知签字确认的前提下，实施全民免费接种。在疫苗免费接种过程中，疫苗成本和接种费用，将由医保基金和财政共同负担，居民个人不负担费用。

## 13 在云南如何预约接种新冠疫苗？

在微信直接搜索“新冠疫苗预约”，不同地区根据相应搜索结果，预约前往接种。另外，也可以咨询所在的辖区地方卫生行政部门，或者疾病预防控制机构，或关注相关信息发布平台，会给大家提供这些信息。

## 14 预约后去哪里注射新冠疫苗？

按照居住地属地化管理的原则，卫生健康行政部门指定的合格接种单位承担新冠病毒疫苗接种的均可以接种。具体接种点请大家关注云南省卫生健康委以及当地疾控中心等相关信息发布平台，合理安排接种时间前往接种。根据个人选择，大家可以预约前往就近的专业机构就行疫苗接种。

## 15 备孕期或者孕产妇能否接种新冠疫苗？

妊娠期和哺乳期的妇女不宜接种新冠病毒疫苗，对于新冠病毒感染风险比较高的哺乳期女性，如果不能避免感染的风险，建议按要求接种。对于有备孕计划的女性，不必仅因接种新冠病毒疫苗而推迟怀孕计划。在接种后如果发现怀孕，不建议采取终止妊娠等医学措施，但要做好孕期随访和定期检查。



云南省人口和健康宣传教育中心

# 基本公共卫生服务，这些知识你知道吗？

国家基本公共卫生服务项目，是国家针对我国城乡居民们当前存在的一些主要健康问题，以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群，面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务；是促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容，是深化医药卫生体制改革的重要工作。

## 一、基本公共卫生服务关键词

### 免费

基本公共卫生服务项目所规定的服务内容由国家为城乡居民免费提供，所需经费由政府承担，居民接受服务项目内的服务不需要再缴纳费用。

### 人人享有

凡是中华人民共和国的公民，无论是城市或农村、户籍或非户籍的常住人口，都能享受国家基本公共卫生服务。不过各省市提供服务可能各有不同，不同的服务项目也有不同的服务对象，可分为：①面向所有人群的公共卫生服务，如统一建立居民健康档案、健康教育服务、传染病及突发公共卫生服务事件报告和处理，以及卫生监督协管服务。②面向特定年龄、性别、人群的公共卫生服务，如预防接种、孕产妇与儿童健康管理、老年人管理、中医药健康管理等。③面向疾病患者的公共卫生服务，如高血压、2型糖尿病、严重精神障碍、结核病患者健康管理等。

### 服务机构在身边

基本公共卫生服务主要由乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心（站）负责具体实施。村卫生室、社区卫生服务站分别接受乡镇卫生院和社区卫生服务中心的管理，合理承担基本公共卫生服务任务。



## 儿童春季过敏问题预防大于治疗

首先，如果父母双方或一方有过敏性疾病，宝宝过敏的几率就大大增加。还有特应性皮炎患儿长大后，即使皮肤症状消失，但容易发生过敏性鼻炎和过敏性哮喘，这些都是相关遗传因素，可能无法改变，但我们可以从生活中尽量避免过敏的发生。

春季出门郊游踏青，尽量穿着长衣长裤，避免与蚊虫的“亲密接触”，这样可以减少丘疹性荨麻疹的发生；其次，佩戴口罩和帽子，可以避免紫外线的“突袭”；对于有过敏性鼻炎、哮喘的宝宝更应严格戴好口罩，远离花粉等带来的不良影响；应尽量避免带宝宝前往人多

的公共场所。

家中环境的处理也尤为重要，可以使用正规的加湿器、空气净化器，家中多通风透气，保持空气流通，可以改善有呼吸道问题宝宝的症状。容易过敏的宝宝家中尽量避免使用地毯、饲养宠物，家中的灰尘、动物皮毛等需要及时清理。

## 注意：儿童也要做好防晒

儿童皮肤较薄、排汗功能不完善，抵御紫外线的能力差，易造成晒伤、晒黑、甚至光老化，所以儿童的皮肤更不能在日光下“裸奔”。儿童防晒需要做到物理防晒及化学防晒的结合，物理防晒包括打伞、戴口罩帽子、穿防晒衣、

## 二、国家基本公共卫生服务项目工作内容

### 基本公共卫生服务包括以下内容：

原有 12 项内容

新增 19 项内容

根据《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》，继续实施12类项目。这些内容主要由基层医疗卫生机构（乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心、服务站等）承担。

12项原基本公共卫生服务内容包：建立居民健康档案、健康教育、预防接种、儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病（高血压和2型糖尿病）患者健康管理、严重精神障碍患者管理、肺结核患者健康管理、中医药健康管理、传染病和突发公共卫生事件报告和处理、卫生监督协管等。

从2019年起，将原重大公共卫生服务和计划生育项目中的妇幼卫生、老年健康服务、医养结合、卫生应急、孕前检查等内容纳入基本公共卫生服务。其中，地方病防治、职业病防治和重大疾病及危害因素监测等3项工作为每年确保完成的工作，其余16项工作由各省结合本地实际实施。这些工作不限于基层医疗卫生机构开展。

19项新划入内容包括：地方病防治，职业病防治，重大疾病与健康危害因素监测，人禽流感、SARS防控项目，鼠疫防治，国家卫生应急队伍运维保障管理，农村妇女“两癌”检查项目，基本避孕服务项目，贫困地区儿童营养改善项目，贫困地区新生儿疾病筛查项目，增补叶酸预防神经管缺陷项目，国家免费孕前优生健康检查项目，地中海贫血防控项目，食品安全标准跟踪评价项目，健康素养促进项目，国家随机监督抽查项目，老年健康与医养结合服务管理，人口监测项目，卫生健康项目监督管理等工作。

云南省人口和健康宣传教育中心

名医档案 MINGYI DANGAN 舒虹

主任医师，昆明市儿童医院皮肤科主任。

## 春季皮肤过敏疾病该如何治疗？

对于0-2岁的婴幼儿来讲，糖皮质激素仍然是最有效并且安全的首选外用药物。对于2岁以上的儿童、青少年可以采取激素和非激素药膏结合的方法进行治疗。必要时配合口服抗组胺药物或外用止痒剂；急性期并发感染时应同时外用或口服抗菌药物。目前现象普遍是“谈到激素就会恐惧”，家长只要听从医生的指导正确使用，规律用药、按时复诊，急性期使用激素药膏快速控制症状，后期减量，就不会出现家长们所担心的问题。而盲目恐惧激素，自行停药减量，反而会出现很多问题，得不偿失。

云南省人口和健康宣传教育中心