

健康进万家

2026年月度
科普宣传栏

6月



健康湖北



湖北疾控

科学用眼 守护眼健康

2026年6月6日是第31个全国爱眼日

牢记三个“1”



前胸与桌子
距离1拳



握笔手指与笔尖
距离1寸



眼睛与书本
距离1尺

三个“20”：近距离读写20分钟，
看6米以上（20英尺）远距离目标至少20秒。

每天2小时以上自然阳光下的户外活动；
上下午做眼保健操各1次；每年进行眼健康视力筛查。



提升健康素养 乐享健康生活

2026年6月为第3个全民健康素养宣传月

- 慢性病患者不能凭感觉停药、减药。
- 健康体检发现问题，即使无症状也需及时处理。
- 高血压患者的血压稳定也需定期随访。
- 吸烟会导致肺癌、慢阻肺、冠心病、脑卒中等疾病；电子烟不会降低危害。
- 大豆含丰富的优质蛋白质，适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入，降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。
- 预防骨质疏松要多晒太阳、常喝牛奶、坚持运动。



谨记“六不准” 警惕溺水风险

防溺水“六不准”



不准私自下水游泳

不准擅自与他人结伴游泳

不准在无成年人看护的情况下游泳



不准到无安全设施的水域游泳

不准到不熟悉的水域游泳

不准不熟悉水性的学生擅自下水施救



- 知去向：知晓孩子外出的具体活动地点。
- 知同伴：知晓与孩子结伴出行的同伴。
- 知内容：掌握孩子活动内容，禁止高风险行为。
- 知归时：约定返家时间，超时未归立即寻找。

家长落实“四知责任”



做好防蚊灭蚊 预防蚊媒传染病

室内防蚊

安装纱门纱窗，睡觉使用蚊帐；定期检
查清理卫生死角、水桶、闲置容器等，
保持花盆托盘无积水。



室外防蚊



伊蚊活动高峰时段（上午7-10点，下午
4-7点）减少在树荫、草丛等阴暗处逗
留；外出穿浅色长袖长裤，减少皮肤裸
露；在身体外露部位涂抹驱蚊剂。