



预防火灾

- 照明**
尽量要少用蜡烛、明火，可以用手电筒等照明设备。
- 室内吸烟**
烟头的火星很容易留下火种引起火灾，所以一定要注意掐灭烟头。
- 厨房**
使用煤油炉、液化气罐、酒精炉等设备要小心留神液体外溅，引发火灾。

温馨提示

起火别惊慌，正确方法来应对

- 打119电话报警。
- 按照消防逃生线路迅速疏散。
- 如有伤者要及时送往医院救治。
- 初起火时最易灭，在消防人员未到之前，根据不同的起火原因，采取隔离、冷却、窒息、抑制等方法等待消防人员到来。

关注消防安全 杜绝危险行为



什么是三减三健？

全民健康生活方式膳食行动倡导 三减三健 即：减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼，每一项都跟慢病防控息息相关。

减盐

- 1.家庭烹饪少放盐和酱油，学会使用定量盐勺；
- 2.少吃榨菜、咸菜和酱制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果；
- 3.其他调味品代替，可以用辣椒、醋、胡椒为食物提味，逐步改变口味；
- 4.少吃高盐包装食品。购买包装食品时阅读营养成分表，选择钠含量低的食品。

减油

有些人喜欢吃油炸的食物，摄入过多油脂，会导致脂肪肝、冠心病、脑卒中或者肾动脉硬化等症状。建议每人每天烹调用油量不超过25克，应该保持健康的用油吃油方法，不喝菜汤、少用烹调油，尽量不用动物性脂肪炒菜。

减糖

在生活中，还要注意减少添加糖的摄入。添加糖指的是在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。每个人一天摄入的糖分最好在25克以下，不超过50克，因此要多注意糖摄入的渠道，减少吃高糖食物的次数，不喝或少喝含糖饮料，并且，婴幼儿食物是无需添加糖分的。

健康口腔

指良好口腔卫生、健全口腔功能以及没有口腔疾病。

- 1.早晚刷牙，保持口腔清洁；
- 2.饭后漱口或咀嚼无糖口香糖；
- 3.使用含氟牙膏；
- 4.少吃糖，少喝碳酸饮料；
- 5.家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙；
- 6.每年洁牙(洗牙)一次；
- 7.定期口腔检查；
- 8.吸烟有害牙周健康；
- 9.牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治。

健康体重

健康饮食、适量运动是保持健康体重的关键。

- 1.食物多样，谷类为主，吃动平衡，健康体重，多吃蔬果、奶类、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少盐少油，控糖限酒，杜绝浪费；
- 2.食不过量，定时定量，细嚼慢咽；
- 3.少静多动，贵在坚持；
- 4.日行万步，适度量力。

健康骨骼

钙是决定骨骼健康关键元素，当体内钙质支出大于收入，将引发骨质疏松症等骨骼健康问题。

- 1.多吃富含钙和维生素D的食物，如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等；
- 2.清淡饮食，减少食盐摄入量；
- 3.少喝咖啡、碳酸饮料和酒；
- 4.多晒太阳；
- 5.适量运动，维持和提高肌肉关节功能；
- 6.平衡练习(如金鸡独立、单脚跳等)，减少跌倒和骨折的风险。