

# 咸阳市开展第 37 个爱国卫生月活动倡议书

全市广大人民群众：

草长莺飞四月天，爱卫活动正当时。为深入开展以“爱卫新篇章，健康‘心’生活”为主题的第 37 个爱国卫生月活动，积极打造干净整洁、健康宜居的城乡环境，聚力涵养“健康咸阳，共建共享”新生态，我们向全市人民发出以下倡议：

**一、周边环境齐守护，同创健康宜居靓家园。**从我做起，自觉参与居住区域城乡环境卫生整治活动，积极净化美化家庭、单位、社区（村）等周边环境，彻底清理房前屋后、楼道庭院、绿化带等处的卫生死角。规范垃圾分类收集处理，商铺、单位落实“门前三包”，遵守公共秩序，不损坏公共设施、不随地吐痰、不乱扔乱倒、不乱停乱放，共同维护公共环境“颜值”。积极参与病媒生物防制，对易孳生病媒生物的室内夹缝、库房、地下空间、沟渠、公厕、垃圾收集处理场所等重点部位进行彻底清理，封堵鼠洞、填缝补隙，铲除杂草、疏通沟渠、清理积水容器、完善防鼠防蝇设施，科学消杀蚊蝇鼠蟑，斩断病媒生物传播疾病途径，同心共创健康宜居靓家园。

**二、健康知识同牢记，共筑疾病防治新屏障。**从我做起，主动掌握呼吸道、肠道、手足口病等春夏季传染病防治及重点慢性病防治、心理健康、健康体重、健康睡眠、“健康素养 66 条”等健康知识，强化健康意识，继续保持勤洗手、常通风、多喝水、科学就医、合理用药等良好习惯，当好自己健康第一责任人，聚力共筑疾病防护健康屏障。

**三、健康行为同践行，共葆个人身心同健康。**从我做起，开展自我健康管理，定期健康体检，及时关注了解自身血压、血糖、腰围、BMI等健康指标，通过“吃动平衡”预防肥胖、糖尿病等慢性病。改变不良生活习惯，自觉戒烟限酒，远离“二手烟”；科学搭配饮食，少油少盐少糖，拒食野生动物；坚持适量运动，保持健康体重；坚持规律作息，保证睡眠充足；重视心理健康，提升心理调适能力，减少精神内耗，构建和谐人际关系，及时舒缓压力、调节负面情绪，避免长期紧张和焦虑的状态，同葆自身心理健康与身体健康“并蒂花开”。

**四、健康活动乐参与，共育健康咸阳新风尚。**从我做起，积极参与相关单位、社区组织的“健康讲座”、“健康乐跑”、“绿色出行”、“光盘行动”、“垃圾分类”、“健康打卡”等健康活动。推行垃圾源头减量，节约水电能源，减少一次性用品使用，绿色低碳出行，爱惜粮食、拒绝浪费，争做文明健康绿色环保生活方式的实践者、传播者。关注家人身心健康，打造温暖健康家庭港湾，帮助家庭成员及“朋友圈”将健康理念转化为健康行动，全力培育健康咸阳新风尚。

爱国卫生，人人参与，人人受益。让我们共同努力，从自身做起，以点滴行动守护健康，携手共绘健康咸阳新蓝图，聚力共谱爱国卫生新篇章，同心共享健康幸福新生活！

咸阳市卫生健康委员会

2025年4月

第37个爱国卫生月



全国统一心理援助热线

12356



# 爱卫新篇章

# 健康“心”生活

全国爱国卫生运动委员会办公室

中国家庭报制作