附件1

“健康城镇，健康体重”具体事宜

一、活动形式

线下与线上相结合。线下为委派指导员深入各单位现场教学学习，线上为通过微信扫码提前预约课程，准时观看学习。

二、活动主题

健康城镇，健康体重

三、活动时间

2024年4月（60-90分钟）

四、参加人员

全体职工及下属各单位

五、具体内容

1.三减三健健康生活方式（减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼）。

2.超重肥胖等因素引起的四高等心脑血管疾病预防。

3.春季病媒生物预防控制，常见流感病毒预防。

4.垃圾分类及室内外空气污染防护，节能降碳等环保知识。

5.常见慢性病的预防及改善(肩周炎、颈椎病、腰肌劳损等中医保健知识）。

6.突发性院外公共卫生安全事故的预防和应急处理（cpr急救术心肺复苏，人工呼吸、海姆立克急救、创伤、触电、溺水等）。

7.提升全民心理健康素养、开展心理健康“六进”活动。

六、注意事项

1.于4月3日17 点前填写回执(附件2)并回传至(邮箱448339304@qq.com)便于统计各单位的参加普及率。

2.具体学习形式请单位安排专人与安全健康教育网专员进行协调。

3.线上科普内容全程直播无回放，通知单位（含所属单位）全体干部职工提前微信扫学习码预约，避免错过，倡导家人一同观看。课程结束后统一勾选自己所在“单位名称”签退，生成学习档案以便存档。

4.请各单位务必重视，积极参与，学习结束后台会统计听课人员学习情况，以作为本单位今年度安全健康学习数据存档，请您全程参加学习。（联系人：马意珊 座机：029-82000135 手机13279346576）