

# 《杭州市民健康生活读本》

## 图书基本信息

书名：《杭州市民健康生活读本》

13位ISBN编号：9781807580728

10位ISBN编号：1807580725

出版时间：2008

出版社：杭州出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 内容概要

### 个体行为

1. 饭前便后洗手，一人一巾
2. 每天早晚刷牙，一人一刷
3. 定期洗澡、理发、剪指甲
4. 服装整洁
5. 勤晒被褥
6. 讲卫生、讲公德，如不乱扔乱倒、不随地吐痰等
7. 不吸烟、不酗酒
8. 每天进行一次锻炼
9. 按时让孩子参加计划免疫
10. 主动学习卫生知识(如通过广播、电视、卫生科普报刊杂志等学习卫生知识)

### 群体行为

1. 室内整洁，无蚊、蝇、老鼠、蟑螂等
2. 室内无异味、空气新鲜
3. 办公室内有禁止吸烟标志或劝阻吸烟的宣传品
4. 厨房灶具干净、碗筷干净、生熟食品分开
5. 厨房通风良好
6. 厕所无臭、无蝇、便池无尿碱
7. 厕所地面、门窗、墙壁、灯具、洗手盆池整洁
8. 阳台封闭规范
9. 遵守交通规则、避免意外事故
10. 积极组织有益于身心健康的文娱体育活动

# 《杭州市民健康生活读本》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)