

# 上海市松江区岳阳街道办事处文件

松府岳办〔2024〕6号

## 关于开展2024年春季爱国卫生专项行动暨第36个爱国卫生月活动的通知

各科室、部门、直属企业、居委会：

为深入贯彻落实习近平总书记关于爱国卫生运动的系列重要指示批示精神，实施《上海市爱国卫生与健康促进条例》（以下简称条例），街道爱卫办决定开展春季爱国卫生专项行动暨第36个爱国卫生月系列活动。现将有关要求通知如下：

### 一、活动时间

2024年3月中旬—5月底

### 二、活动主题

爱国卫生相约春季，携手共建拥抱健康

### 三、活动安排

（一）开展以防蚊灭鼠为重点的春季病媒生物防制专项行动  
严格按照春季防制技术方案，科学监测病媒生物密度和排查孳生环境，强化属地职责，开展专项行动。各单位要落实主体责

任，科学防制与环境卫生清理相结合，维护防鼠设施，投放灭鼠药物，清除和控制蚊蝇孳生环境，对密度较高的区域实施集中消杀。岳阳社区服务中心将结合春季家庭病媒防制的要点，在各居委会开展“病媒防制下社区”系列宣讲。

## （二）开展以培育健康行为为重点的健康教育周专项行动

围绕“从我做起，建设健康家庭”主题，开展第34届健康教育周活动，倡导“个人是健康第一责任人”理念，普及春季防病知识，推广文明健康、绿色环保的生活方式。聚焦春季疾病防治特点，在各健康自管小组开展健康科普日活动，提升居民健康科普意识；发挥各类宣传平台作用，开展春季健康核心信息、合理膳食、“三减三健”、适量运动、规律作息、戒烟限酒的日常健康行为宣传活动，持续推进健康小环境建设。

## （三）开展以清除卫生死角为重点的卫生环境改善专项行动

聚焦社区和单位，开展农贸市场、“四小”“三小”、建筑拆迁工地等重点场所和背街小巷、老旧小区、城中村、城乡结合部等薄弱环节的环境卫生综合提升，补齐环境卫生短板弱项，保持干净整洁的卫生防病环境。重点指导社区和单位强化公共区域及设施定时保洁和定期整治，各居委会要积极开展“清洁家园日”活动，清理卫生死角及积存堆物，保持场所内外及周边环境整洁。

## 四、集中行动

按照突出重点、全面推进的原则，阶段性开展“四大”集中

行动。

(一) 病媒防制集中行动。开展春季灭鼠投药周(3月18日—22日),加强毒鼠饵站的巡查、维护和投药。开展早春蚊虫集中控制行动周(3月25日—4月10日),做好孳生地巡查处置、重点场所成蚊控制以及捕蝇笼设置维护;组织物业清理地下空间蚊虫孳生环境,发动居民清除垃圾杂物。

(二) 健康知识宣传普及行动(3月18日—4月11日)。深入社区、宾馆饭店、中小学校等重点场所,利用各类宣传媒介开展健康知识普及活动,树立良好饮食风尚,推广公筷公勺等文明健康生活习惯。发挥各类宣传阵地的作用,倡导文明健康绿色环保的生活方式。

(三) 环境清洁集中行动(3月28日、4月18日和5月9日)。动员社区干部、物业、爱国卫生志愿者等资源,以“脏乱差”整治为切入点,清理卫生死角和堆物,统一开展三次爱国卫生集中行动,全面改善城乡环境卫生面貌。

## 五、工作要求

各科室(部门)、直属企业、居委会要切实加强对春季爱国卫生运动的组织领导和统筹协调,各司其职,完成集中专项行动的宣传发动和指导推进。加强同职能科室联动,动员市民群众、单位职工和志愿者团体共同参与活动。社区发展办要做好各类建筑工地的卫生管理。城建中心要组织物业服务单位配合居委会做好居住区环境保洁、蚊虫孳生地控制及宠物粪便清理等宣传劝阻。城

管部门要开展沿街商户等场所的卫生宣传教育。社区服务办要做好公园绿地、社会公厕、垃圾集中收集点的环境清理和病媒生物控制。各居民区每月开展一次以清脏治乱为重点的集中行动，切实解决一批卫生环境重点难点问题；各类社区和单位要积极开展每周四爱国卫生大扫除活动，倡导居民做好家庭卫生，引导市民群众积极参与维护环境、纠偏卫生陋习，共同营造良好的全民参与氛围。

请各单位在各集中行动节点日及时报送工作动态，典型和经验做法，通过新闻媒体的舆论引导和监督，强化爱国卫生月成效。

附件：春季健康教育核心信息



附件

## 春季健康教育核心信息

冬春之交，昼夜温差大、气候干燥，易发呼吸道传染病、肠道传染病、虫媒传染病及过敏性疾病等。为提升市民防病意识，促进健康行为养成，结合疾病防控特点，形成健康教育核心信息。

### 1. 注意春季常见传染性疾病预防。

春季是流感、急性胃肠炎、水痘、诺如病毒感染性腹泻等传染性疾病的高发季节。市民应保持日常生活规律，保证充足的睡眠，注意劳逸结合，注意饮食均衡营养；进入人员密集或通风不良的场所、到医院就诊以及出现发热、呼吸道症状时规范佩戴口罩，打喷嚏或咳嗽时注意遮掩口鼻，勤洗手，保持良好的个人卫生习惯。入春后衣着应慢慢过渡，及时关注天气预报并根据天气变化适时增减衣物，预防感冒发生。一旦生病，不要带病坚持上班或者上学，及时休息、就诊。

### 2. 吃动平衡，保持健康体重。

冬藏容易脂肪堆积，因此春季应更加关注饮食均衡，保证能量摄入适量，切忌暴饮暴食。应增加鱼肉蛋奶等优质蛋白，减少脂肪摄入，多吃蔬菜水果；注意控制油、盐、糖的摄入，每天烹调用油量不超过 25-30 克，盐不超过 5 克，添加糖不超过 50 克，最好 25 克以下；烹饪时多蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、拌，少煎炸。外出就餐时主动要求餐馆少油少盐，少点油炸类食品。注

意多喝水，少喝含糖饮料。减少静坐，增加体力活动和运动锻炼时间，根据喜好、习惯、经济情况、可得性等选择合适的户外运动，运动前要热身，运动后要拉伸。运动时注意多种锻炼方式组合，同时带好毛巾，及时增减衣服，避免着凉感冒。

### **3. 食品安全，避免食源性疾病。**

注意饮食安全，食物煮熟煮透，尤其是贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品，做好的食物尽快食用，隔餐食物吃前彻底加热，认真清洗水果蔬菜，不吃不洁食物。不光顾无证无照的流动摊贩和卫生条件不佳的饮食店。订购餐饮外卖注意查验食物是否密封盛放或使用“食安封签”防止配送污染。饭前便后、处理食物前要正确洗手，注意使用公筷公勺。春季采摘野菜要注意食品安全，谨慎吃野菜；不认识外形、不了解来源的野菜不要吃，以免误食有毒和受到污染的野菜。

### **4. 居家清洁，注重家庭健康环境。**

春季万物复苏，需警惕虫媒传染病，应保持居室内外环境清洁，清除卫生死角，不乱丢垃圾，不堆放杂物。居室安装纱门纱窗，及时清除床底下、家具背面、水池下面的灰尘，拍打飞出的成蚊；丢弃无用的容器，暂存容器倒置或加盖；及时清理积水、水培植物，花盆托盘不积水。注意居室卫生，经常开窗通风，尤其是卫生间湿度大，应加强通风、保持干燥。抹布“专布专用”，要勤换；卧室物品要简洁，被褥勤换洗、常晾晒；厨余垃圾及时清理、不过夜。垃圾桶最好要有盖，及时清理垃圾桶及周边污染。

呼吸道传染病流行期间，建议门把手、门铃、开关、遥控器等重点部位定期用 75%的酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。

### **5. 踏春游玩，关注春困和过敏。**

春季春暖花开，外出踏青机会增加。外出时如驾车出行，容易春困，出行前应保证充足睡眠，行车途中要注意集中注意力，可以开窗通风提神。感觉困倦时应及时在安全场所停车休息，或者涂抹风油精等去除困意。由于春季花粉等过敏原较多，过敏性鼻炎或哮喘等过敏性体质的人应尽量避免在花粉密集的地方逗留，避免在花草丛中奔跑、坐卧，并做好个人防护，如戴口罩、面纱等，回家后应立即洗脸、换衣服，尽可能地清除过敏原。外出前提前涂好防晒霜，戴帽或使用遮阳伞，穿浅色长袖衣衫，尽量少吃或不吃光敏性食物，如：苋菜、菠菜、泥螺、马兰头、芹菜等。

---

上海市松江区人民政府岳阳街道办事处办公室 2024年3月14日印发

---