文明健康 有你有我
巩固“国家卫生城市”创建成果

公益广告

提升健康素养 共建健康佛山

卫生健康知识

仅凭养生仪器或调理“神术”就能治愈慢性病？

近期，有媒体曝光一些理发店、养生馆打着“健康调理”的旗号，宣称无需药物治疗、只靠“清淤术”“智能量波磁灸仪”等所谓的“高科技手段”，就能帮助心脑血管病患者摆脱疾病困扰，严重误导消费者，损害群众生命健康和财产安全。

国家卫生健康委郑重提醒：高血压、糖尿病、脑卒中等疾病属于慢性病，需要在医生指导下，长期规范治疗，科学管理。任何宣称仅凭所谓养生仪器或调理“神术”就能治愈上述疾病的说法，都不可信。

理发店、养生馆等非医疗场所，以及无合法资质的健康管理公司等，擅自开展疾病诊断、治疗活动的，涉嫌非法行医。

不良商家往往会通过低价体验、免费检查、展示虚假案例等方式骗取信任，诱导消费者支付高额费用，陷入消费陷阱。广大群众尤其是老年群体，切勿被此类话术迷惑。

最后，呼吁大家树立科学健康观念，提高慢性病自我健康管理能力，必要时到医院接受医生的诊疗。发现相关虚假医疗宣传或非法行医行为线索的，可以向当地卫生健康行政部门举报，或者拨打12345热线反映。

传染病防控

清积水，灭蚊虫

气温回暖，雨水增多，蚊虫活跃的时节又到了。为有效防控登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病，保障您和家人的健康，**日常居家、出行，大家可以这样做：**

1 **清理闲置容器：**检查阳台、天台、庭院，将废弃的瓶罐、轮胎、泡沫箱等积水容器清理或倒扣。

2 **管理水生植物：**家中水养植物建议改为土培，若继续水养，请每3~5天换水一次，并清洗植物根部和容器内壁。

3 **关注卫生死角：**及时清理空调托盘、饮水机接水盘、花盆底碟的积水，室外露天的塑料袋、防雨布等，防止蚊子在这些不起眼的角落产卵。

4 **安装纱窗蚊帐：**建议家中安装纱门、纱窗，睡觉时使用蚊帐，阻隔蚊虫叮咬。

5 **使用工具灭蚊：**发现室内有成蚊，可使用电蚊拍、灭蚊灯或合规的杀虫剂进行灭杀。

6 **外出做好防护：**外出活动时，尽量穿着浅色长袖衣裤，避开树阴、草丛等蚊虫密集区，必要时涂抹驱蚊液。

应急救护知识

登山安全须知

登山前，要计划好登山路线，了解山区路况，并把时间、地点、线路告知亲朋好友。

登山时，要选择正规景区，在没有向导的情况下不要擅自进山。切不可为寻求刺激，冒险选择和进入未开放或未开发的山地区域。尽量轻装上山，可携带地图、指南针、手机、电筒、绳索、食品、药品、雨衣、刀具等物品。衣服的颜色要鲜艳，万一迷路被困，便于搜救人员发现。

深山迷路被困怎么办？

1 发现迷路时应保持冷静，切勿慌乱，及时寻求外界帮助，不要等到筋疲力尽、资源耗尽才求救。

2 如果手机有信号，应马上报警或和当地有关单位联系，请求救援。

3 如果与救援队伍取得联系，需向救援人员提供你的大概位置、前进路线可以看到的标志物、你与标志物的相对位置、联系方式、目前的身体状况、信号约定等尽可能详尽的资料。

4 要待在原地或有明显标志物的地方等待救援，千万不要心存侥幸盲目去尝试别的路。