

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

爱国卫生月 | 爱卫新篇章 健康“心”生活

2025年4月是第37个爱国卫生月。在日常生活中,环境就像一位无形的伙伴,时刻陪伴着我们,与健康息息相关。世界卫生组织研究表明,全球约25%的疾病与环境因素密切相关。如何保护环境、促进健康对于每个人乃至整个社会的健康发展都具有极其重要的意义。

环境卫生 守护健康的第一道防线

春夏季传染病的威胁

春夏季温暖湿润的气候给细菌和病毒提供了滋生的温床。春暖花开,蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等病媒生物也活跃起来,成为疾病传播的“帮凶”。例如,登革热、疟疾等蚊媒疾病主要通过蚊子叮咬传播,而痢疾、霍乱等肠道传染病则常因被污染的水源或食物引发。这些疾病不仅会让人发热、腹泻,严重时甚至危及生命。据世界卫生组织统计,全球每年因蚊媒疾病导致的死亡人数超过70万,而肠道传染病每年也夺走数十万人的生命。

脏乱环境的“健康陷阱”

垃圾堆中腐败食物散发出异味,各类细菌随着空气飘散污染周边;积水形成的污水坑则成为蚊虫的天然繁殖场,一只雌蚊单次产卵量可达数百枚。这种脏乱环境不仅为病菌滋生提供了温床,更通过蚊虫等媒介增加了疾病传播的风险。在春夏季传染病高发的季节,做好环境卫生整治,就像给健康穿上了一件“防护甲”。从社区到家庭,人们通过清理垃圾、消灭蚊虫、改善环境,不仅让生活空间更整洁,还在无形中筑牢了抵御疾病的“第一道防线”。

全民行动 科学开展环境卫生整治

清除房前屋后死角

家庭清洁:厨房要及时清理食物残渣,洗碗池周围应保持干燥,抹布要定期清洁、更换。有研究发现,发霉抹布每平方厘米含细菌可达200万个。卫生间定期注水,防止异味和蚊虫滋生。储物间避免杂物堆积,减少蟑螂藏身之处。
社区整治:组织人员疏通下水道,防止污水淤积;清理绿化带中的

塑料袋等垃圾,让公共区域整洁舒适。

消灭病媒生物滋生地

蚊虫防治:把闲置的花盆、水桶倒置,避免积水;填平小区内的坑洼,减少雨水积存。
鼠类防治:用水泥封堵墙洞、下水道缝隙,让老鼠无处可钻;垃圾日产日清,垃圾桶加盖,断绝老鼠的食物来源。

群防群控 每个人都是健康守护者

家庭防护妙招

防蚊措施:安装纱窗、蚊帐,使用电蚊拍。将艾草浸泡在白醋中,自制环保驱蚊液,既能驱蚊又不刺激。
防鼠技巧:食物密封存储,减少老鼠觅食机会;定期检查家中管道缝隙,及时封堵。

爱国卫生月,不仅是一次环境卫生的整治行动,更是一场全民健康意识的提升运动。当我们弯下腰捡起一片垃圾,当我们动手清理一处积水,这都是在为健康加分。