



全民健康生活方式行动
国家行动办公室



全民健康生活方式行动

健康生活方式指导员工作手册

（试用稿）



目录

前 言	1
第一章 认识健康生活方式指导员	2
一、健康生活方式指导员工作目标	3
二、健康生活方式指导员工作职责	3
三、健康生活方式指导员工作网络	4
四、全民健康生活方式行动介绍	5
第二章 健康生活方式指导员工作技能	8
一、收集社区信息 了解你的社区	8
二、好的计划 好的开始	12
三、开展社区宣讲 广而告之	15
四、组织小组活动 动员居民参与	16
五、开展工作评估 做好活动记录	19
六、学习沟通技巧 锻炼交流能力	22



目录

第三章 健康生活方式专题工作内容·····	27
一、合理饮食·····	27
二、适宜运动·····	28
三、烟草控制·····	29
四、限制饮酒·····	30
五、慢性非传染性疾病早期发现和预防·····	31
六、高血压、糖尿病患者管理·····	32
七、传染病预防·····	33
八、伤害预防·····	34
九、心理健康·····	35
十、口腔健康·····	36
第四章 社区卫生服务资源·····	37



前言

不健康饮食、身体活动不足和吸烟等不健康的生活方式是心脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病的重要危险因素，给人民健康带来严重危害。健康的生活方式不仅可以帮助抵御传染病，更是预防和控制慢性病的根基。为此，卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心于2007年共同发起以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动，旨在倡导和促进健康生活方式，改善全民健康状况。

为使健康生活方式知识和技能深入人心，全民健康生活方式行动于2011年启动“健康生活方式指导员”试点活动。本手册对健康生活方式指导员的工作职责和工作技能进行介绍，分专题列出了健康生活方式指导员可能开展的工作内容，同时提供了社区卫生资源信息，将为健康生活方式指导员开展社区健康促进工作提供参考。



第一章

认识健康生活方式指导员

健康生活方式指导员是指掌握了较多健康生活方式知识和技能，能够承担起家庭和社区健康教育、健康生活指导作用的社区成员。

欢迎您成为健康生活方式指导员的一员！作为一名健康生活方式指导员，意味着您具备以下能力：

- 热爱社区公益事业。
- 经过培训，掌握较多健康生活方式知识和技能。
- 能够以身作则采取健康生活方式。
- 有一定的组织协调能力。

我们也期望通过担当健康生活方式指导员，您会有以下收获：

- 不断学习新的健康生活方式知识和技能。
- 坚持健康生活方式行为。
- 锻炼工作能力。
- 结识更多朋友。

下面的内容会帮助您提高对健康生活方式指导员



第一章

认识健康生活方式指导员

和全民健康生活方式行动的认识。

一、健康生活方式指导员工作目标

积极倡导和促进社区居民掌握科学的健康知识和健康生活方式，不断提高社区居民的健康素质，改善健康状况。

二、健康生活方式指导员工作职责

（一）对家庭成员、朋友、邻居、社区居民开展通俗易懂的健康教育，宣传健康生活方式知识。

（二）身体力行，带动社区居民改变不健康的生活方式，采取健康的生活方式行为。

（三）提供社区卫生服务资源信息，增进居民对社区卫生服务机构的了解和信任，指导居民得到需要的社区卫生服务，提高社区卫生服务的利用程度。

（四）接受基层社区卫生服务机构全科医生（健康生活方式指导员协调员）的定期培训和指导。



第一章

认识健康生活方式指导员

三、健康生活方式指导员工作网络

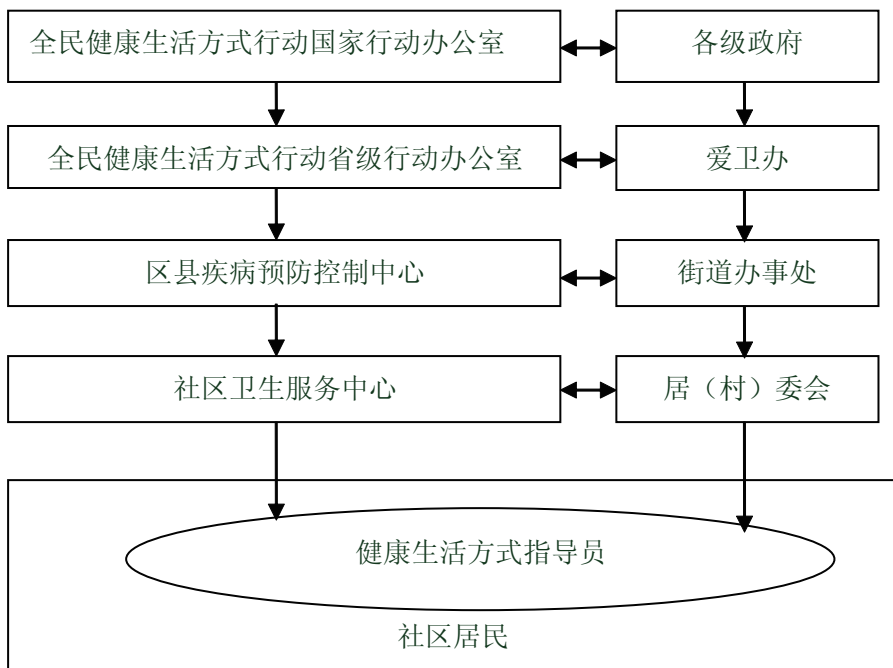


图1 健康生活方式指导员工作网络

健康生活方式指导员来自社区，在社区卫生服务中心的指导下，在居委会的组织下，深入社区居民开展健



第一章

认识健康生活方式指导员

康生活方式宣传指导工作。

四、全民健康生活方式行动介绍

健康生活方式指导员为全民健康生活方式行动的项目内容之一。全民健康生活方式行动是2007年由卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起的全民健康促进活动。 以下为全民健康生活方式行动的主要相关内容：

（一）行动主题：和谐我生活，健康中国人

（二）行动口号：我行动，我健康，我快乐！

第一阶段行动口号：“健康一二一”，内涵为“日行一万步、吃动二平衡、健康一辈子”

（三）行动徽标（LOGO）：





第一章

认识健康生活方式指导员

(四) 全民健康生活方式日：每年的9月1日

(五) 行动网站：www.jiankang121.cn

(六) 资金支持：医改重大项目

(七) 组织结构：由卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心3家发起单位成立行动领导小组，国家行动办公室设在中国疾病预防控制中心慢病社区处，各省、地、市均设立相应的行动办公室。

(八) 行动6大策略措施：

1. 政府倡导和推动。
2. 努力营造舆论环境。
3. 广泛动员社会力量。
4. 普及相关知识。
5. 促进全民行动。
6. 加强能力建设。

(九) 行动进展：



第一章

认识健康生活方式指导员

截至2010年12月，各省、自治区、直辖市和新疆生产建设兵团均启动了行动，全国开展行动的县（区）数达到767个，占全国县（区）总数的26.7%，全国完成各类全民健康生活方式行动示范创建（示范社区、示范单位、示范餐厅/食堂等）1042个，创建包括健康步道、健康生活方式主题公园、健康知识街道等，各类室外环境建设项目共447个，同时每年通过各类媒体积极开展宣传活动。

练习题：

1. 请列举健康生活方式指导员的工作职责。
2. 请说出全民健康生活方式行动的口号。



第二章

健康生活方式指导员工作技能

健康生活方式指导员在社区开展健康生活方式指导工作，掌握一些必要的工作方式和方法能够提高工作效率和效果。

一、收集社区信息 了解你的社区

我们每个人都生活在一个相对固定的区域，那里有一定数量的人口，居民具有共同的区域身份、某些共同的想法、相关的利益和比较密切的交往，因此形成了所谓的社区。健康生活方式指导员要在社区开展活动，必须首先了解其生活的社区。了解社区居民的特点、健康需求、社区所处环境、可能获得的资源和支持以及可能遇到的困难等，开展工作才能更有针对性，取得事半功倍的效果。

（一）需要了解的内容

1. 社区的一般情况（一般了解即可）

- 社区大概有多少住户，有多少居民；
- 居民年龄分布情况（是老年人多还是青壮年



第二章

健康生活方式指导员工作技能

多，少年儿童多不多）；

- 居民的文化程度大概分布（文盲多，小学多，初中多，还是高中以上多）；

- 居民中常住人口与外来人口（流动人口）情况；

- 居民主要从事的职业分布情况（体力劳动为主、

脑力劳动为主等）；

- 社区的社会和文化氛围，居民信仰情况；

2. 社区居民的一些健康相关情况（重点了解）

- 社区居民的主要健康问题；

- 社区居民现在关注的热点健康问题有哪些；

- 社区居民对有关健康知识和技能的了解、掌握情况；

- 社区居民看病就医行为（是否看病、什么情况下去看病、去哪里看等）；

- 居民大概作息时间：通常的上班时间和在家时间、能参加活动的的时间；



第二章

健康生活方式指导员工作技能

3. 了解可能提供支持和帮助的个人、机构、组织等并建立联系（重点了解）

- 了解所在社区的居委会、业委会、物业公司情况，和有关人员建立联系；

- 了解社区卫生服务中心（医院）情况，熟悉指导工作的医师并建立联系，多与其交流和沟通；

- 了解所在社区附近医疗卫生机构的数量和分布；

- 了解社区是否有能提供支持和帮助的一些组织、机构，如老年活动中心、社区图书馆；

- 了解当地政府部门（街道办事处、乡镇政府）及健康教育或疾病预防控制专业机构，和相关工作人员建立联系；

- 发现社区居民中比较活跃的或威信较高的“意见领袖”并建立联系；

- 发现社区中有一定专业技术特长，日后能提供指导和支持的居民；



第二章

健康生活方式指导员工作技能

• 社区内或附近，有哪些场所可作为活动场地的备选？

• 社区在健康生活方式方面，曾开展过哪些工作或活动？

（二）了解社区，寻找社区资源的渠道、方法与社区卫生服务人员、健康教育或疾控专业机构人员交流，参加培训；

- 现场观察、走访；
- 与领导进行正式或非正式会谈；
- 社区居民小组访谈、集体讨论（头脑风暴法）；
- 上网查询。

（三）了解社区，寻找社区资源的注意事项

- 保持眼界开阔和创造性；
- 要充分利用社区中一些消息灵通人士；
- 充分调动家人、朋友、亲戚、邻居的力量。
- 做好记录，将相关资源的重要信息和主要联系人



第二章

健康生活方式指导员工作技能

的联系方式列表记录下来（可参考第四章表格），以备查用。

二、好的计划 好的开始

通过了解社区情况，收集相关信息，初步了解社区主要健康问题，同时结合自身兴趣和能力，在社区卫生服务人员的指导下，制定出开展社区健康生活方式指导的工作计划。

工作计划应包括以下几个方面：

（一）目标

在未来一段时间（例如3-6个月）内想要完成的事情或计划解决的健康问题。

（二）具体任务和步骤

• 目标往往较大，不能够一下完成，可以将目标分解为更小的、更具体的、更易操作的几个任务和步骤来执行。例如，某人的目标是减轻体重5公斤，可通过：①每天散步30分钟，②每周素食3天，③控制睡眠时间等



第二章

健康生活方式指导员工作技能

步骤来达到。

- 具体任务应包括的要素是：要做的是什么？每次做多少？何时做？多长时间做一次？等等。

（三）所需资源

场地、设备、健康传播材料、工作人员、专业技术支持等等。

（四）资源获得

- 手头现有的工具和资源
- 需要社区支持：居委会、业委会、物业、志愿者
- 需要社区卫生服务中心支持：医生、健康教育者
- 需要当地政府、有关健康教育和疾控专业机构支持

持

（五）健康生活方式行动指导员职责：负责的工作

作

（六）附：时间进度安排及完成情况

例如，王阿姨是社区健康生活方式指导员，她发



第二章

健康生活方式指导员工作技能

现她所在的小区室外运动的场地很少，进行锻炼的居民较少。王阿姨自己平常爱跳交际舞，以前经常去别的社区跳舞，最近居委会新建了一个居民文化活动室，她因此制定了一个组建社区交际舞小组，促进社区居民参加身体活动的工作计划（见表1）。

表1 健康生活方式指导员工作计划举例

目标	具体任务	所需资源	资源获得	指导员职责	时间安排
1、1年内，通过组织交际舞活动，促进社区居民参加身体活动	1、利用2周时间，通知社区居民报名，组建交际舞小组； 2、组织跳交际舞，地点在文化活动室，时间在晚上7点半至8点半，每周3次	场地； 伴奏音乐； 音响设备； 舞蹈教练； 合理运动的健康传播材料	场地、电源由居委会提供； 音响设备和伴奏音乐自备； 教练由居民志愿者担任； 相关健康传播材料由社区医疗卫生机构提供	前期调查取得相关信息； 取得居委会的支持，解决场地问题； 协调居委会通知社区居民报名参加小组活动； 与社区医疗卫生机构联系，进行活动的评估； 作为教练，带领居民一起活动； 向小组成员宣传健康生活方式知识。	1年时间， 每周开展3次活动



第二章

健康生活方式指导员工作技能

三、开展社区宣讲 广而告之

健康生活方式指导员一个很重要的职责就是要把“健康生活方式”广而告之！社区宣讲即对社区居民进行宣传讲座，向居民传递科学有效的健康信息，并和居民现场交流互动，最终居民理解并接受这些信息。通过社区宣讲可以提高社区居民对健康知识的知晓率，促进相关行为的改变。因此这种社区宣讲也是促进行为改变的交流和沟通。

通常，社区宣讲可邀请社区医疗卫生机构专业人员主讲，健康生活方式指导员主要负责组织协调工作。但有些时候，可能需要健康生活方式指导员亲自进行社区宣讲，通过现身说法，倡导居民采取某种健康行为。此时健康生活方式指导员就需要：

- 选好主题，围绕主题收集并整理宣讲相关材料，去伪存真、去粗求精，信息要科学、实用；
- 了解听众，包括：听众是谁？背景如何？为什么



第二章

健康生活方式指导员工作技能

来听宣讲？他们有什么需求？他们对演讲的主题了解多少？可能会提出哪些问题？等等。

- 写好宣讲稿，根据主题，列出中心论点、分论点，提供科学依据、实施材料和参考材料，还要注意讲稿的逻辑结构、开头和结尾的呼应等。

- 准备辅助工具或材料。这是指配合演讲而使用的仪器和材料，如白板、笔、投影仪、多媒体、健康传播材料等，应根据宣讲内容、场地条件和听众特征合理选用。

- 使用简单明了通俗易懂的语言，活动时间不宜过长，一般30-60分钟。

- 重复关键信息，在交流互动过程中要积极倾听和反馈。

- 以不同的方式传播信息，确保社区居民能够复述关键信息。

- 与家庭、社区和健康部门合作，自己做出健康行为的榜样。

四、组织小组活动 动员居民参与



第二章

健康生活方式指导员工作技能

在社区采取小组活动形式，可以定期召集一些社区居民围绕某个问题进行讨论，共同探讨问题产生的原因，找出可能的解决办法。小组活动强调居民共同参与、讨论、小组长示范、互相支持等。讨论的内容可以是疾病、饮食、身体活动等各种健康相关问题。

（一）组织小组活动，需要准备以下几个方面：

1. 选择适合的活动时间。要考虑大部分小组活动成员都能有空参加。
2. 选择开展活动的适宜场所。要求小组活动成员都能接受这个场所的位置，环境轻松舒适，大小适宜，方便相互说话交流。
3. 确定要参加的社区成员。通常一个小组活动以8-12人为宜，参加小组的成员应具有某些共同的特性，如讨论合理饮食问题，可以召集家庭主妇参加小组活动。
4. 准备要讨论的问题提纲。围绕要讨论的问题，



第二章

健康生活方式指导员工作技能

准备几个可以引导大家一起讨论的问题。

5. 准备小组活动的材料。例如一些健康指导工具或者展示资料，或者需要纸、笔、黑板方便互动。

6. 记录讨论的过程。利用录音笔等设备进行全程记录，同时随时观察并记录下每位发言人的表情。

7. 讨论结束分析讨论的效果。确定问题所在，找出解决问题的可能方法。

(二) 组织小组活动的技巧：

1. 坐成圆圈，每个成员都可以参与讨论，避免像传统教室那样成排的就座。

2. 使用简单的语句，通俗易懂的语言。

3. 如果使用展示资料，一定要足够清楚，让每个人都能看到。

4. 多听、少说。

5. 合适的时候要求领导或长者发言。

有些地方开展了高血压、糖尿病等慢性病自我管理小组活动，在卫生保健专业人员的协助下，通过小组活动的形式，患者学会管理疾病的能力和提高自信心，在



第二章

健康生活方式指导员工作技能

日常生活中对所患慢性病进行自我管理，改善心理健康和提高生活质量。小组活动中，组长的角色很重要，健康生活方式指导员作为组长组织开展慢性病自我管理小组活动，需要接受卫生保健专业人员的专门培训。

五、开展工作评估 做好活动记录

评估包括过程评估和效果评估。过程评估就是评价工作过程中的一些实施情况，效果评估就是评价工作或开展活动后的效果。健康生活方式指导员的工作评估是在社区卫生服务中心健康生活方式指导员协调员的指导下进行的。

所以健康生活方式指导员就需要做好日常工作记录，包括活动时间、地点、人员等，定期向社区卫生服务中心健康生活方式指导员协调员汇报。表2是前面提到的王阿姨参与开展的2次活动记录。

对于效果评估，可请负责指导工作的卫生专业人



第二章 健康生活方式指导员工作技能

员协助制定一个小方案（包括一些需要您来填写的调查表），在活动开始前后发放并收集有关信息、资料等。实际上，就是通过比较参加活动的居民其活动前后知识、态度、行为变化情况，以此来了解活动是否达到了您预期效果。

对于一项短期活动，如社区讲课，也可在讲课结束调查收集听课人员反馈意见，了解活动的接受程度。





第二章

健康生活方式指导员工作技能

表2 健康生活方式指导员工作记录表

编号	活动时间	活动地点	参加人员	活动内容	指导员工作	活动反馈	存在的问题
1	2011年8月2日下午3点到5点	居委会文化室	交际舞小组成员20人、居委会工作人员1人、舞蹈教练1人	舞蹈讲解基本姿势	联系居委会做好活动通知小组协助姿势	参加成员认为耐心，活动有益，愿意继续这个活动	音响效果不好，新的伴奏带。
2	2011年8月20日	社区卫生服务中心健康教育室	社区居民30人、居委会工作人员2人、社区卫生服务大夫2人	社区卫生服务李大夫介绍如何通过身体活动预防慢性病	协助社区卫生服务中心和居委会居民参加身体活动核心信息	讲课结束后发放反馈表，90%听课居民认为这次讲课很有帮助，80%的居民希望能主动参加锻炼。	来人较多，椅子不够。没有足够讨论互动的时间。



第二章

健康生活方式指导员工作技能

六、学习沟通技巧 锻炼交流能力

健康生活方式指导员需要多与社区的居民、社区内各相关机构的工作人员打交道，所以，在与社区居民、其他的社区工作者、社区医疗卫生机构医务人员等进行沟通交流时，有效的沟通交流技巧是不可少的，这可以通过练习不断提高。

（一）进行有效交流的小技巧

1. 遵循当地传统习俗和文化。
2. 眼神交流。说话时看着说话对象，保持眼神接触。但不要盯视，因为这会让人感到受威胁，不舒服。
3. 始终保持友好的态度。
4. 对对方的谈话表现出兴趣和尊重。但不要打断别人，要注意倾听对方的发言。
5. 积极倾听。交流是双方互动的过程，倾听是基础，积极的倾听可理解对方的话语的准确意思，同时也能让你知道对方是否充分理解了你要表达的意思。
6. 说话要简单明了，但重要的内容可以多次重复，并努力从对方获取反馈。



第二章

健康生活方式指导员工作技能

7. 与进行交流的对象保持一致的姿势。例如，如果对方坐下，你也坐下。

（二）如何克服交流障碍

如果对方不同意你的观点，或者有不同的兴趣或需求，或者正处于焦虑、痛苦或受到威胁的负面情绪中，或者交流双方存在较大差异，那么交流可能出现障碍。要克服交流障碍，我们有如下一些建议：

1. 换位思考，试着想想自己要是对方会怎么样，努力理解或认可别人的感受。

2. 这时候多些时间来倾听，也许会很有帮助，必要时也可以询问，以避免误解。

3. 无论对方多么激动，您都要保持冷静。首先要尊重对方的观点，学会温和的表述自己观点，重要是交流，不要有一定要试图说服对方的念头。

（三）有效交流动作和行为

表3总结了交流过程中做到有效交流可应用的动作和行为。



第二章

健康生活方式指导员工作技能

表3 有效交流动作和行为

动作	行为
看	观察交流对象，他们是高兴、难过、恐惧还是焦虑。 观察周围的环境，是否安全、可靠和舒适。
听	倾听说话的内容，不针对说话的方式。 认真倾听，发现对方要表达的准确含义。
感受	对对方的处境表示理解和尊重
学习	学习理解为什么其他人会发现某件事情是重要的或者是个问题。 学习根据境况的改变而改变观点。 从错误中吸取教训。 互相学习。
知道如何组织	与别人合作解决问题。 动员和鼓励居民提供协助。
检查是否被理解	注意人们是否理解你的话语。 花时间去发现人们是否理解了你了。



第二章

健康生活方式指导员工作技能

练习题：

1. 根据社区实际情况，制定一个你准备开展的工作计划。
2. 召集你熟悉的几位家人朋友组织一次小组活动，总结出你应用到的交流技巧，以及需要加强的交流技巧。



第三章

健康生活方式专题工作内容

本章列举了健康生活方式指导员针对各类健康问题可以采用的指导工具，以及可能开展的工作内容。对于本章内容有以下几点需要说明：

1. 所有健康专题要宣传的核心信息参见《健康生活方式核心信息》。
2. 指导工具是可能方便健康生活方式指导员开展指导工作的工具，不是必须要有的，各地全民健康生活方式行动办可根据情况尽量提供。
3. 作为一名健康生活方式指导员，不可能做到对所有健康问题开展所有工作内容，您可以因地制宜选择专题开展工作。
4. 每一专题的工作内容中，带“*”的为可选工作内容。您可以根据情况和自身能力选择几项工作内容制定工作计划，开展社区指导工作。
5. 如果您开展的工作内容没有在我们列举的范围之内，请做好工作记录，我们在下一次修订工作手册时将加以补充。



第三章

健康生活方式专题工作内容

一、合理饮食

（一）指导工具

折页、控油壶、限盐勺等。

（二）工作内容

1. 以身作则，带动家人共同采取合理饮食，为社区居民做出示范。

2. 利用电话联系、入户拜访机会，了解朋友和邻居的饮食行为，向朋友和邻居宣传健康饮食知识。

3. 利用小区宣传阵地如宣传橱窗、小区网站论坛等，宣传饮食与健康知识。

4. 利用控油壶、限盐勺等工具，指导社区居民掌握日常饮食低油少盐技巧。

5. *组织社区居民小组活动交流饮食与健康知识，共同讨论什么是合理饮食，什么是不合理饮食。

6. *组织社区居民小组活动交流健康食品制作和选购技巧。

7. *开展健康饮食厨艺展示比赛。



第三章

健康生活方式专题工作内容

二、适宜运动

(一) 指导工具

折页、计步器、能量测量仪等。

(二) 工作内容：

1. 以身作则，带动家人一起进行适宜运动，并长期坚持，为社区居民树立榜样。

2. 与社区居民交流沟通参加运动情况，宣传规律运动的好处。

3. 宣传运动的注意事项。

4. *组织健身活动小组：如健身操、太极拳、健步走等活动，调动居民参与的积极性。

5. *提醒慢性病患者在专业医生的指导下参加运动。

6. *指导社区居民合理利用社区健身器材。

7. *指导社区居民进行运动强度的自测。



第三章

健康生活方式专题工作内容

三、烟草控制

（一）指导工具

海报、折页、光盘、小册子。

（二）工作内容

1. 通过小区宣传阵地如聚会聊天、宣传橱窗、小区论坛等，宣传吸烟和二手烟危害，传播“送烟就是送危害，社会交往不敬烟”的文化。

2. 以身作则，创建无烟家庭，与社区居民分享家庭无烟后的好处。

3. 为吸烟者提供戒烟诊所、戒烟热线信息，鼓励他们戒烟。

4. *开展小组活动，组织戒烟俱乐部。



第三章

健康生活方式专题工作内容

四、限制饮酒

（一）指导工具

折页、限量酒杯等。

（二）工作内容

1. 以身作则，做到不饮酒，说服家庭成员不饮酒或少量饮酒。
2. 通过小区宣传阵地如宣传橱窗、小区网站论坛等，宣传过量饮酒危害。
3. 倡导聚餐时不饮酒或少量饮酒。
4. *组织社区居民小组活动，演示不同饮酒量的酒精含量，讨论过量饮酒的危害。



第三章

健康生活方式专题工作内容

五、慢性非传染性疾病早期发现和预防

（一）指导工具

腰围尺、BMI尺等。

（二）工作内容

1. 倡导居民定期监测腰围、BMI、血压、血糖、血脂。
2. 宣传社区卫生服务机构可利用的卫生服务资源。
3. *宣传超重肥胖、高血压、糖尿病的判断方法。
4. *宣传通过合理饮食、适量运动、戒烟限酒等方式预防慢性非传染病疾病。



第三章

健康生活方式专题工作内容

六、高血压、糖尿病患者管理

（一）指导工具

折页、限盐勺、控油壶、腰围尺、BMI尺、血压计、便携式血糖仪等。

（二）工作内容

1. 宣传社区卫生服务机构可利用的卫生服务资源。
2. 督促患者定期随访。
3. *鼓励患者自我监测血压和血糖。
4. *建议患者遵医嘱服药，坚持合理饮食和规律运动。
5. *协助开展高血压、糖尿病患者健康教育。
6. *组织社区高血压、糖尿病患者自我管理小组活动。



第三章

健康生活方式专题工作内容

七、传染病预防

（一）指导工具

折页、海报、橱窗、宣传册。

（二）工作内容

1. 以身作则，树立正确的生活理念，养成良好的生活习惯。

2. 通过与社区居民聊天、折页和橱窗等宣传方式，普及传染病防控知识。

3. *向居民宣传接种疫苗的相关知识，减少居民对疫苗接种的误区。

4. *当社区内出现传染病流行或爆发时，要协助相关部门稳定社区居民情绪；必要时，协助相关部门做好患者隔离工作。



第三章

健康生活方式专题工作内容

八、伤害预防

（一）指导工具

宣传材料，家庭安全检查清单，安全产品样品，如电源保护插座，安全门卡，安全抽屉锁，防撞条，煤气灶开关安全罩，安全头盔等。

（二）工作内容

1. 了解社区的基本情况，分析本社区的主要伤害问题，如老年人聚居的老型社区重点关注老年跌倒的问题；
2. 利用电话联系、入户拜访机会，运用家庭安全检查清单，了解居民家庭安全情况，并针对性做出指导和建议。
3. 利用社区活动，开展伤害预防宣传活动，如发放伤害预防宣传材料，播放相关视频，安全产品展示，急救知识讲解演示等。
4. *组织社区志愿者率先倡导伤害预防行为，如使用儿童安全座椅，佩戴安全带，宠物狗外出时须使用牵引绳。



第三章

健康生活方式专题工作内容

九、心理健康

（一）指导工具

各种简易心理自测量表，放松训练光盘，发泄球、拳击沙袋等发泄物品实物或照片。

（二）工作内容

1. 身体力行，保持良好精神状态，创建和谐家庭。
2. 宣传社区居民关注自身心理健康。
3. 宣传出现心理问题可求助的医疗资源。
4. 鼓励社区居民参加各种有益身心的活动，如运动、棋牌等。
5. *发现周围有严重精神症状或自杀倾向的居民，告知其家属及时救治。



第三章

健康生活方式专题工作内容

十、口腔健康

(一) 指导工具

折页、小镜子、小手电、牙刷、牙膏等。

(二) 工作内容

1. 根据社区实际情况，制定一个你准备开展口腔保健指导的工作计划。

2. 以身作则，带动家人一起开展自我口腔保健，并长期坚持，为社区居民树立榜样。

3. 利用电话联系、入户拜访机会，了解朋友和邻居的口腔保健行为，向朋友和邻居宣传口腔健康知识。

4. *组织社区居民小组交流活动交流口腔保健知识，共同讨论什么是含氟牙膏，什么是保健牙刷，正确的刷牙方法等。



第四章 社区卫生服务资源

由当地社区卫生服务机构填写，居委会和健康生活方式指导员补充，供健康生活方式指导员提供社区咨询服务时使用。

社区卫生服务资源包括实体机构，如社区卫生服务中心（站）、各类门诊、药房等，也包括咨询热线、网站等资源。

表4 _____ 社区卫生服务资源列表

社区卫生服务资源	地址、联系方式、乘车路线	服务项目	服务对象	服务内容

