

# 普及残疾预防知识

## 建设健康中国

2022年8月25日 第6个残疾预防日

### 全国第六个残疾预防日聚焦普及残疾预防知识

新华社北京8月25日电(记者 高蕾)8月25日是全国第六个残疾预防日。今年残疾预防日宣传教育活动主题为“普及残疾预防知识,建设健康中国”。

为做好此次残疾预防日宣传教育活动,日前,中国残联、中央网信办等17部门联合印发《关于组

织开展第六次残疾预防日宣传教育活动的通知》。

通知要求,各地各部门要利用残疾预防日契机,着力宣传普及残疾预防知识,面向重点人群,加强遗传和发育、疾病、伤害等致残因素防控和残疾康复知识的针对性宣传。

此外,为推进“十四五”残疾预防工作,进一步

增强全社会残疾预防意识,中国残联还联合相关部门组织专家对残疾预防核心知识(2017版)进行了修订,形成了残疾预防核心知识(2022版),一并在通知中向社会发布。核心知识(2022版)共30条,涵盖出生缺陷和发育障碍致残、疾病致残、伤害致残、康复服务促进4个方面。

据中国残联相关负责人介绍,2017年6月,国务院批准将每年8月25日设立为残疾预防日。5年来,相关部门每年联合部署、组织开展残疾预防日宣传教育活动,各地积极创新形式,推进残疾预防知识进家庭、进社区、进校园,全社会残疾预防意识显著提升。

### 残疾预防核心知识(2022版)

#### 01 出生缺陷和发育障碍致残防控

- 积极接受婚前医学检查和健康婚育指导
- 有计划怀孕,主动接受孕前优生健康检查
- 远离烟酒,远离有毒有害物质,孕育健康宝宝
- 孕早期不偏食,科学补碘补叶酸,合理控制体重
- 预防孕早期感染,孕期在医生指导下合理用药
- 定期接受孕产期保健和产前筛查
- 积极接受新生儿疾病筛查和访视
- 密切关注儿童生长发育,定期接受儿童保健服务

#### 02 疾病致残防控

- 合理膳食,均衡营养,少油、少盐、少糖
- 坚持有氧运动,注重吃动平衡,避免超重与肥胖
- 不吸烟少喝酒,远离二手烟
- 关注血压、血糖、血脂变化,做好自我健康管理
- 定期体检,及早发现疾病,及时就诊,规范治疗
- 注意个人和环境卫生,及时接种疫苗,预防传染性疾病
- 保持心情愉悦,有心理问题及时寻求专业人员帮助
- 爱护视力、保护听力,避免视力和听力损伤
- 保护生态环境,避免环境污染损害健康

#### 03 伤害致残防控

- 悉心照顾儿童,预防坠落、道路交通事故等伤害
- 营造安全家居环境,加强平衡锻炼,预防老年跌倒
- 遵守交通法规,安全文明出行,预防交通伤害
- 购买合格产品,按说明书正确使用
- 遵守安全生产规程,做好职业防护
- 学习掌握防灾减灾、避险、逃生及现场急救知识和技能

#### 04 康复服务促进

- 尽早开展伤病康复,避免残疾发生,减轻残疾程度
- 树立信心,坚持系统规范康复治疗
- 及时适配并正确使用辅助器具,提高生活质量
- 勇敢面对残疾,主动融入社会
- 家属积极参与,全面介入康复过程
- 尊重差异,平等接纳残疾人
- 爱护无障碍设施,主动为残疾人提供便利