附件5

健康家庭创建标准

一、生活环境卫生安全

1．家庭房前房后及周围环境整洁卫生、无四害滋生。

2．家庭厕所干净整洁（农村为无害化卫生厕所），饮用水安全、卫生。

3．家中备有体温计、体重秤、血压计等健康自测设备。

4．家中定期排查水、电、煤气等安全隐患，适量储备应急物品和药品。

二、生活习惯文明健康

1．家庭成员讲究个人卫生，勤洗手、早晚刷牙、不共用毛巾和洗漱用品，外出就餐使用公勺公筷，不随地吐痰。

2．家庭日常食谱食物多样，谷类为主，多吃蔬果、奶类、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，控制盐油糖，少吃烟熏、腌制食品，烹制食物时生熟分开，不食用野生动物，不采食野菌。倡导健康消费理念，不购买、不消费假冒伪劣食品。践行“光盘行动”。

3．家庭成员经常运动，减少久坐，选择适合自己的运动方式，外出优先选择步行、自行车或公共交通等出行方式，作息规律，保证充足睡眠。

4．家庭成员不吸烟，吸烟者尽早戒烟，提倡安全性行为，无赌博、酗酒、吸毒等不良行为。

5．垃圾定点分类投放，文明饲养禽畜宠物，积极灭除老鼠、蚊子、苍蝇、蟑螂。

6．定期进行健康体检，积极签约家庭医生，生病时去正规医疗卫生机构就诊，主动到辖区基层医疗卫生机构建立健康档案。家中慢性病患者遵医嘱治疗，重视自我健康管理。倡导优生优育，促进儿童早期发展和健康成长。

7．合理安全使用互联网，避免网络成瘾。控制孩子使用电子屏幕的时间。支持无偿献血等社会公益活动。

三、家庭氛围和谐幸福

1．家庭成员之间关系融洽、和睦相处、互敬互爱、互信互谅、互帮互助。

2．父母与子女之间沟通良好，父母对子女要有正确的教养态度和方法，保持民主、和谐、平等的融洽气氛。

3．家庭成员追究健康、崇尚科学，拥有健康的人格、心态、体魄、幸福的家庭生活。

4．邻里团结、互助互爱，乐善好施、乐于助人，关爱妇女儿童和弱势群体，积极参与公益活动，拥有良好的社会形象。