广东居民健康公约三字经

一、序言

人之初，寿本长。保健康，有秘方。

响号召，齐行动。提素养，民安康。

二、疫情防控

有疫情，莫恐慌。早防控，促健康。

戴口罩，一米距。打喷嚏，掩口鼻。

勤洗手，常通风。倡分餐，用公筷。

报行程，不隐瞒。若发烧，必就医。

验核酸，打疫苗。不信谣，不传谣。

三、合理膳食

膳食经，贵平衡。粗细配，种类全。

早吃好，晚吃少。盐五克，油半两。

多果蔬，少油腻。多新鲜，少腌炸。

多喝水，少饮料。多奶豆，少甜食。

七分饱，不偏食。要煮透，莫生食。

四、科学运动

勤锻炼，增体质。常健身，塑体型。

管住嘴，迈开腿。控体重，防慢病。

每日行，六千步。每小时，起身动。

少坐车，多走路。爱运动，有精神。

五、心理平衡

擅减压，调情绪。心态好，笑口开。

遇挫折，平常心。难自控，找医生。

少孤独，多益友。少烦闷，多和气。

知进退，明得失。与人善，献爱心。

六、遵医用药

身不适，早就医。遵医嘱，科学治。

能吃药，不打针。能打针，不输液。

抗生素，不滥用。用药时，看说明。

重体检，早防治。要咨询，找医生。

急慢病，分级诊。常见病，去社区。

七、居家卫生

勤打扫，常换洗。家卫生，人健康。

早晚刷，牙齿劲。少视屏，护视力。

不吸烟，莫酗酒。二手烟，害亲人。

不熬夜，要午休。睡眠足，精神好。

厕所净，垃圾清。除积水，防蚊蝇。

八、环境保护

环境美，人有责。珍惜水，护花草。

除四害，讲卫生。养宠物，遵规定。

有痰液，不乱吐。有果皮，不乱扔。

吃饭菜，要光盘。丢垃圾，应分类。

广场舞，益身心。控噪音，不扰民。

去购物，自备袋。重环保，要节能。

九、结语

学知识，塑行为。长技能，强信心。

广东人，守约定。健康行，社会兴。