

# 关于开展第三届上海市健康传播设计大赛 评选活动的通知

各高校：

健康传播设计大赛主要是面向广大市民征集各种有关健康教育资料，调动致力于从事健康教育的工作人员，创作健康教育材料的积极性，推广优秀的健康教育传播材料。全面动员和引导上海市民对于健康教育的关注和支持，营造支持性社会环境，推动健康教育工作。现将第三届上海市健康传播设计大赛评选活动有关事项通知如下：

## 一、征集对象

大赛面向社会广泛征集，重点发动各级医疗机构、大学、广告专业制作单位及广大多媒体制作爱好者积极参加。不具独立承担民事责任能力者，需有监护人参与。

## 二、大赛口号

“设”想健康 精彩有你

## 三、作品要求

### （一）作品主题

围绕健康教育内容进行创作，内容结合当下热点：无烟生活、合理用药、科学就医、食品安全等（相关核心信息见附件1）。

### （二）作品类别

海报、折页、一图解

### （三）作品要求

- 1、内容必须科学准确，所涉及信息必须是目标人群最需要了解的核心信息，选题贴近公众学习、工作和生活的实际需要，针对性和指导性较强。
- 2、表达通俗易懂、简明扼要，绘画或图片形象生动，具有较强的知识性、艺术性。
- 3、作品有固定名称，体现主题的知识要点等。

### （四）格式要求

- 1、上报的参赛作品必须是电子版本，需保留可编辑源文件。（初赛作品只需提交高精度 JPG 图片，如作品入围，需另提交可编辑源文件）
- 2、平面类作品需提交高精度（300dpi）jpg 文件（源文件可待作品入围后统一提交）。海报尺寸 520mm\*760mm（横竖不限）；折页尺寸要求折后小于 A4 大小；一图解尺寸不限。
- 3、手绘作品须提供高精度扫描文件。

## 四、活动安排

8 月—9 月：组织发动、业务培训

9 月 15 日 — 11 月 15 日：作品征集及截止日期

11 月 16 日 — 11 月 20 日：作品初次筛选

11 月 23 日 — 11 月 30 日：作品在健康上海 12320 微信公众号接受市民投票

12 月 10 日：总决赛

## 五、参赛要求及作品提交

- 1、参赛作品提交截止日期：2015年11月15日。
- 2、每件参赛作品对应一份《上海市健康传播资料设计大赛参赛作品授权书》（附件2）。
- 3、参赛作品可刻录光盘提交杨浦区疾病预防控制中心健康教育科（地址：长阳路1565号303室，联系人：石韶俊，联系方式：25010087）。
- 4、参赛作品可发至邮箱：yphedu@163.com。

## 六、评比方法

- 1、将所有作品收集归类，由专家在初次筛选出各类别优秀作品。
- 2、将初次筛选的作品公布在健康上海12320微信平台，并接受所有人对作品投票，决出名次后进入下一轮。
- 3、总决赛将邀请作品选手上台讲述作品设计理念，现场专家打分，并结合微信投票的名次，决出大赛最终名次。
- 4、最佳组织奖将按照各组织单位提供的作品数量和获奖数量评出。

## 七、奖项设置

大赛设一等奖1名，二等奖4名，三等奖6名，最佳组织奖8名，最佳创意奖1名，优胜奖若干。

杨浦区疾病预防控制中心

杨浦区健康教育中心

2015年10月22日

附件1：作品主题核心信息

附件2：上海市健康传播资料设计大赛参赛作品授权书

附件 1:

## 作品主题核心信息

### 食品安全“五要点”知识

#### 一、保持清洁

- ◆ 拿食物前先用肥皂洗手，食物制备过程中也要经常洗手。
- ◆ 便后请用肥皂洗手。
- ◆ 食物制备过程中，要清洗操作台面并保持餐厨用具的清洁。
- ◆ 防止昆虫、老鼠及其他有害生物进入厨房接近食物。

#### 二、生熟分开

- ◆ 生鲜肉类食物要注意与其他食物分开。
- ◆ 加工处理生鲜食物要用单独的器具，如刀、案板和其他用具。
- ◆ 生熟食物要用不同器皿分开存放，不要生熟混放。

#### 三、完全煮熟

- ◆ 食物，尤其是蛋类和海产品等要完全煮熟。
- ◆ 炖汤、炖菜要煮沸，食物中心温度至少应达到 70℃；肉类食物要煮透，不能带血丝；最好使用食物温度计。
- ◆ 菜肴再次加热要热透。
- ◆ 炸、烤和烘制食物时不要过度烹调，以免产生有害物质。

#### 四、食物要保存在安全温度下

- ◆ 熟食不要在室温下存放超过 2 小时。
- ◆ 熟食和易腐败的食物应及时冷藏（最好在 5℃ 以下）。
- ◆ 热餐在食用前温度应保持在 60℃ 以上。

◆ 即便在冰箱中，食物也不能贮存过久。

## 五、确保水和食物原材料安全

◆ 饮用符合安全标准的水。

◆ 挑选新鲜有益健康的食物。

◆ 选择经过安全处理的食物。

◆ 谨慎食用生鲜动物肉，糟醉食品不宜常食、多食。

◆ 要清洗水果和蔬菜，尤其在生吃前。

◆ 不要食用超过保质期的食物。

## 控烟健康教育核心信息

一、中国吸烟人数超过 3 亿，约有 7.4 亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。

二、中国每年因吸烟死亡的人数逾 100 万，超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和。

三、现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少 10 年。

四、烟草烟雾至少含有 69 种致癌物。

五、烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。

六、吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

七、二手烟暴露没有安全水平，室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一

有效方法。

八、在室内设置吸烟区（室）、安装通风换气设施等均不能避免二手烟暴露的危害。

九、不存在无害的烟草制品，只要吸烟即有害健康。

十、“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。

十一、吸烟可以导致多种恶性肿瘤，包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。

十二、吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）、青少年哮喘，增加呼吸道感染的发病风险。

十三、吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。

十四、吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。

十五、男性吸烟可以导致勃起功能障碍。

十六、女性吸烟可以导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重，增加婴儿猝死综合征的发生风险。

十七、吸烟可以导致 2 型糖尿病，增加其并发症的发生风险。

十八、吸烟可以导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。

十九、二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。

二十、二手烟暴露可以导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

二十一、孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。

二十二、二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

二十三、戒烟是降低吸烟危害的唯一方法，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。

二十四、戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险，延缓上述疾病的进展，并改善预后。

二十五、吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟，可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种问题的发生风险。

二十六、吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可依靠专业化的戒烟治疗。

二十七、吸烟者应当尊重他人的健康权益，不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。

二十八、吸烟者应当积极戒烟，吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。

二十九、戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。

三十、全国戒烟热线电话为 12320。

### 科学就医健康教育核心信息

一、科学就医是指合理利用医疗卫生资源，选择适宜、适度的医疗卫生服务，有效防治疾病、维护健康。

二、遵从分级诊疗，提倡“小病在社区、大病去医院、康复回社区”，

避免盲目去大医院就诊。

三、定期健康体检，做到早发现、早诊断、早治疗。

四、鼓励预约挂号，分时段、按流程就诊。

五、就医时需携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料，如实陈述病情，严格遵从医嘱。

六、出现发热或腹泻症状，应首先到医疗卫生机构专门设置的发热或肠道门诊就医。

七、紧急情况拨打 120 急救电话，咨询医疗卫生信息可拨打 12320 卫生热线。

八、文明有序就医，严格遵守医疗机构的相关规定，共同维护良好的就医环境。

九、参加适宜的医疗保险，了解保障内容，减轻疾病带来的经济负担。

十、医学所能解决的健康问题是有限的，公众应正确理解医学的局限性，理性对待诊疗结果。

### 合理用药宣传核心信息

一、合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。不合理用药会影响健康，甚至危及生命。

二、用药要遵循能不用就不用，能少用就不多用；能口服不肌注，能肌注不输液的原则。

三、购买药品要到合法的医疗机构和药店，注意区分处方药和非处方药，处方药必须凭执业医师处方购买。



四、阅读药品说明书是正确用药的前提，特别要注意药物的禁忌、慎用、注意事项、不良反应和药物间的相互作用等事项。如有疑问要及时咨询药师或医生。

五、处方药要严格遵医嘱，切勿擅自使用。特别是抗菌药物和激素类药物，不能自行调整用量或停用。

六、任何药物都有不良反应，非处方药长期、大量使用也会导致不良后果。用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

七、孕期及哺乳期妇女用药要注意禁忌；儿童、老人和有肝脏、肾脏等方面疾病的患者，用药应谨慎，用药后要注意观察；从事驾驶、高空作业等特殊职业者要注意药物对工作的影响。

八、药品存放要科学、妥善，防止因存放不当导致药物变质或失效；谨防儿童及精神异常者接触，一旦误服、误用，及时携带药品及包装就医。

九、接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，国家免费提供一类疫苗。

十、保健食品不能替代药品。

附件 2:

上海市健康传播资料设计大赛参赛作品授权书

参赛人姓名:

参赛作品名称:

本人自愿参加“第三届上海市健康传播设计大赛”活动,承诺参赛作品不存在违法侵权问题,同意授权组委会,依法处理有关我本人参赛作品的评比,并授权大赛支持单位、主办和承办单位用于公益性科普宣传。特此授权。

赛人签名:

身份证号:

年 月 日

(如为多人参加,则所有参加人都需签名并注明身份证号)

(不具独立承担民事责任能力参赛者需加签)

监护人签名:

监护人身份证号:

年 月 日