附件

首都市民卫生健康公约

（征求意见稿）

1.合理膳食——食物多样搭配，减盐减油减糖

2.文明用餐——倡导公勺公筷，拒绝食用野味

3.科学健身——持续增强体质，保持健康体重

4.作息规律——保证充足睡眠，减少视屏时间

5.控烟限酒——遵守控烟条例，切勿过量饮酒

6.讲究卫生——坚持刷牙洗手，定期清洁居室

7.健康心理——保持和谐心态，家邻同事和睦

8.健康守礼——打喷嚏掩口鼻，戴口罩防传染

9.知己健康——定期参加体检，及时有序就医

10.保护环境——爱护公共设施，分类投放垃圾