

附件 2

中国公民生态环境与健康素养

(征求意见稿)

中华人民共和国生态环境部

2020 年 3 月

目 录

前 言.....	1
第一部分 中国公民生态环境与健康素养.....	3
一、基本理念.....	4
二、基本知识.....	4
三、基本行为和技能.....	5
第二部分 中国公民生态环境与健康素养释义.....	6
一、基本理念.....	7
二、基本知识.....	12
三、基本行为和技能.....	21

前 言

引导公民正确认识人与自然的关系，树立生态文明理念，践行绿色健康生活方式，动员社会组织和公众共同参与、支持生态环境保护工作，是加快构建现代环境治理体系的时代要求，需要全社会的关注与努力。

2013年9月，生态环境部（原环境保护部）从保护生态环境、维护公众健康角度出发，首次提出环境与健康素养概念和定义，发布了《中国公民环境与健康素养（试行）》（公告2013年第61号），重点针对生态环境相关健康问题，围绕生活实际筛选出30条与公民日常生活密切相关的基本理念、基本知识与基本技能。为统一规范素养测评程序、测评内容和技术方法，2017年6月，原环境保护部发布了《公民环境与健康素养测评技术指南（试行）》（公告2017年第24号）。2018年，生态环境部组织完成我国首次居民环境与健康素养调查。2019年7月，“居民环境与健康素养水平”纳入《健康中国行动（2019-2030年）》中“健康环境促进行动”目标。

“生态环境与健康素养”指个人树立生态环境价值观念，了解生态环境保护与健康风险防范相关知识，践行绿色健康生活方式，并具备采取行动促进生态环境保护、维护自身健康的能力。生态环境作为公共产品，往往被理解为是需要政

府解决的问题，健康则是关系到每一个人的事。把生态环境与健康联系在一起，就把原来认为主要与政府有关的事转变为每一个人、每个家庭都要关心、身体力行的事。提升公民生态环境与健康素养，依靠公众的力量来保护生态环境、维护身体健康，是兼顾普惠性和成本效益原则的有效措施。

良好的生态环境是最普惠的民生福祉。随着生态文明建设不断深入推进，为不断满足人民群众对优美生态环境日益增长的需要，生态环境部委托中国环境科学学会，在 2013 年版本基础上修订完成《中国公民生态环境与健康素养》及其释义，从理念培养、知识传播、行为技能等多个层次，引导公民自觉履行生态环境保护责任，提高保护生态环境、维护身体健康的技能，汇聚点点滴滴行动和涓涓细流力量，共建健康中国和美丽中国。

第一部分

中国公民生态环境与健康素养

一、基本理念

1. 良好生态环境是人类生存的基础。
2. 环境与健康息息相关。
3. 环境污染是影响健康的重要因素之一。
4. 环境与健康安全不存在“零风险”。
5. 防范环境健康风险要以预防为主。
6. 良好行为习惯能减少污染、降低暴露、减轻健康危害。
7. 保护生态环境、维护健康人人有责。
8. 践行绿色健康生活方式要持之以恒。

二、基本知识

9. 暴露是环境污染造成健康危害的决定因素。
10. 儿童、孕妇和老人对环境危害因素更敏感。
11. 空气污染会对呼吸系统、心血管系统等造成不良影响。
12. 保障水资源安全，首先要节水并保护好水源。
13. 土壤污染会影响农产品安全进而危害健康。
14. 海洋污染危及人类食物安全。
15. 保护生物多样性是维持生态整体平衡的需要。
16. 气候变化通过自然环境影响人类健康。
17. 辐射无处不在，不必谈“核”色变。
18. 合理处置生活垃圾，既保护环境也利于健康。
19. 维护环境卫生可减少疾病发生。
20. 要注意工作和生活中有毒有害物质带来的污染和危害。

三、基本行为和技能

21. 践行公民生态环境行为规范，减少污染产生。
22. 节约资源能源，选择绿色低碳出行，践行绿色消费。
23. 主动掌握生活垃圾分类知识，会正确分类投放垃圾。
24. 保护野生动植物，革除滥食野生动物陋习。
25. 主动获取生态环境信息，学习环境健康风险防范知识。
26. 掌握环境质量信息的健康指导作用，会识别常见的危险标识及生态环境保护警告图形标志。
27. 会根据环境空气质量和个人、居家情况，正确开窗通风和采取有效个体防护措施。
28. 发生环境事件可能危害健康时，按政府有关部门的指导应对。
29. 会通过“12369”举报污染、破坏生态环境和影响公众健康的行为。
30. 主动有序参与生态环境保护，合理维护个人和公众环境权益。

第二部分

中国公民生态环境与健康素养释义

一、基本理念

1. 良好生态环境是人类生存的基础。

生态兴则文明兴，生态衰则文明衰。生态环境是人类生存和发展的根基，生态环境变化直接影响文明兴衰演替。人类活动常常在无意中对生态环境造成压力，引发大量环境和社会问题，比如人类对食物、能源和淡水日益增长的需求造成了污染、森林退化、海洋环境恶化、沙漠化和大规模的野生生物种灭亡等后果，进而危及人类自身健康和可持续发展。

生态环境没有替代品，用之不觉，失之难存。我们只有一个赖以生存的地球，人类必须坚持人与自然和谐共生，尊重自然、顺应自然、保护自然，从而保障人类的生存和繁盛。人类只有遵循自然规律，才能避免在开发利用自然资源上走弯路。人类对大自然的伤害最终会伤及人类自身，这是无法抗拒的规律。

2. 环境与健康息息相关。

人类源于自然、属于自然，人与自然是生命共同体。作为人类赖以生存和发展的物质基础，环境为人类提供了生命活动所需要的营养物质和生活、生产场所。环境中有多数人类生存所必需的要素，如清洁空气、水和土壤，适宜的气候等。同时，清洁、舒适、安静、优美的自然环境，既带给人们美的享受、满足人类更高层次的需求，也是人类走向未来的依托。绿水青山不仅是金山银山，也是人民群众健康的重

要保障。

环境中既有诸多人类生存所必需的有利因素，也存在对人体健康不利的因素，如严寒酷暑等恶劣的气候条件、土壤和生活饮用水中某些化学元素含量异常等。人体健康的维持与疾病的发生是外在环境因素与人体内在因素相互作用的结果，环境因素的影响不容忽视。影响健康的环境因素多种多样，不仅包括物理、化学和生物等自然环境因素，还包括经济、教育、文化等社会环境因素。以环境化学因素为例，既含有人类生存和维持健康所必需的各种化学物质，也包括在人类生活和生产活动中所排放的有毒有害的化学物质。

3. 环境污染是影响健康的重要因素之一。

环境的变化会直接或间接地影响健康，在长期进化发展过程中，人类已经形成了一定的调节功能以适应环境的变化。但是，人们在利用和改造环境为其发展提供有利条件的过程中，对环境造成污染和破坏，如果环境的异常变化超过了一定的范围，就会对人类自身健康产生危害，引发疾病甚至造成死亡。只有与环境达到和谐共处的状态，人类才能真正维护自身健康，保障永续发展。

环境污染可对生态系统造成直接的破坏和影响，进而间接危害人类社会，也能直接威胁公众健康。近百年来，全世界已发生多起环境污染损害公众健康事件，如英国伦敦烟雾事件、美国洛杉矶光化学烟雾事件、日本水俣病事件、日本

痛痛病事件等，均造成了巨大的生命财产损失。近几十年，随着我国经济持续快速发展，工业化和城镇化进程不断推进，空气、水和土壤等污染问题已成为不容忽视的健康危险因素，水资源危机、海洋环境污染、森林植被破坏，以及气候变化、臭氧层破坏和损耗、生物多样性减少、土地荒漠化等全球性环境问题也给人类生存和健康带来威胁。如何防范、减少环境污染或环境衰退/破坏带来的危害，是这个时代面临的巨大挑战。

4. 环境与健康安全不存在“零风险”。

通常，风险（即危害的可能性）与收益相对应。以化学物质为例，在很多方面给我们的日常生活和生产活动带来便利，但如果被误用或不够谨慎小心地使用，则可能带来危险或造成不利的影​​响。一方面，我们需要接受化学物质应用所带来的一定风险，即使那些被认为无害的化学物质，在暴露水平达到一定的程度时，也可能给我们带来风险。另一方面，即使是危险化学品，如果不让其进入我们身体内，也不必担心其危害性。

绝对安全的“零风险”在任何情况下都是不可能实现的。地球上一切东西都是由化学物质构成的，我们都生活在化学物质之中，也不可能将环境中的污染物或有害因素完全消除，只能尽量将风险控制在相对安全的范围内，使之对健康的影响处于可接受水平。

环境质量标准、环境卫生标准是为了保障公众健康而制定的。在一定的技术、经济条件下，这些标准对污染物或有害因素容许含量等的限制性规定，可保障公众健康的相对安全。

5. 防范环境健康风险要以预防为主。

防范环境污染带来的健康风险，首先就是防治环境污染。环境污染防治最关键的就是事前预防，从源头控制污染形成，严格控制增量、解决存量污染，进而遏制污染恶化趋势。通常情况下，环境污染和破坏的恢复或治理需要付出很高的代价，有些生态环境破坏甚至不可恢复。而且有些污染问题潜在的危害具有渐进性、长期性和复杂性，很难消除或需要很长时间才能消除。因此，保护优先、预防为主等是生态环境保护的重要原则。

环境污染所导致的健康危害充满复杂性和科学不确定性，通常是非特异性的弱效应，且发展呈渐进性，不易被察觉，一旦出现较为明显的症状时，往往已造成不可逆转的损害，产生严重的后果并难以治愈。因此，事先预防，采取措施避免或减少暴露，比事后医治更为重要。

6. 良好行为习惯能减少污染、降低暴露、减轻健康危害。

就个人或家庭可以把控的环节而言，增强节约意识、环保意识、生态意识，培育生态道德和行为准则，改变行为方式，养成良好习惯，既可以直接减少生活污染，也可以通过

生活方式的转变倒逼生产方式绿色转型。

同时，通过学习防护知识、树立防护理念、掌握防护技能，切实加强自我健康防护，可以减少接触、降低暴露，从而减轻或消除其造成的健康危害、保护自己和家人健康。例如，保持环境卫生，减少寄生虫、病菌等的滋生，可以减少疾病的发生；重污染天气采取科学合理的防护措施，可以减少自身暴露，维护自身健康。

7. 保护生态环境、维护健康人人有责。

造成环境污染或破坏，以及产生环境健康风险的原因有很多方面，综合来看，既涵盖生产方式转变和源头保护、排放控制，也包括公众生活方式改变和自我的主动防护等，既需要政府的重视和引导，也需要企业和社会的参与、公众的身体力行等。

良好生态环境是最普惠的民生福祉，生态文明也是人民群众共同参与共同建设共同享有的事业。每个人都是生态环境的保护者、建设者、受益者，没有哪个人是旁观者、局外人、批评家，谁也不能只说不做、置身事外。每个人都应从我做起、从身边小事做起，从意识向意愿转变，以行动促进认识提升，知行合一，时时崇尚生态文明、事事关心生态环境，助推健康中国和美丽中国建设。

8. 践行绿色健康生活方式要持之以恒。

生活水平的提高带动了人们的消费，而所有的商品都消

耗着自然资源，并最终成为废弃物。对各类产品的需求增长造成了对有限自然资源的压力，毫无节制的消费，是造成环境恶化进而危害健康的重要根源。每个人都应倡导简约适度、绿色低碳的生活方式，拒绝奢华和浪费，形成文明健康的生活风尚。

“取之有度，用之有节”，是生态文明的真谛。绿色健康生活方式涉及我们的衣食住行等方方面面，从自身做起开展绿色行动，重在持之以恒，以实际行动减少能源资源消耗和污染排放，为生态环境保护作出贡献。勿以善小而不为，每人少用一度电、节约一滴水、少开一天车、分类投放垃圾，都是有效的绿色行动。

二、基本知识

9. 暴露是环境污染造成健康危害的决定因素。

环境污染特别是化学物质污染造成的健康危害，一般都是通过接触含有这些物质的空气、水、土壤、食物等介质而发生的，这种接触一般称为暴露。

暴露是环境污染造成健康危害的决定因素。不管污染物的毒性有多大，没有暴露，就不会造成健康影响。一般情况下，暴露量越大，产生的健康影响也越明显。

暴露的途径、强度和时间与健康危害的产生密切相关。污染程度轻、接触时间短，一般不会造成健康危害。长期接触低浓度的某些污染物，可能会造成慢性健康危害或远期健

康危害。

10. 儿童、孕妇和老人对环境危害因素更敏感。

不同人群对环境有害因素的反应存在差异，通常把对环境有害因素反应更为敏感和强烈的人群称为易感人群。一般情况下，儿童、孕妇和老人对环境中的有害因素更敏感，应注意防范。

与普通人群相比，易感人群会在更低的暴露剂量下出现有害效应，或者在相同环境因素变化条件下，易感人群中出现某种不良效应的反应率明显增高。年龄、健康状况、营养状况、生活习惯、暴露史、心理状态、保护性措施等因素影响人群的易感性。对每一个体来说，影响易感性的因素并非一成不变，不良生活习惯会导致易感性增高。

11. 空气污染会对呼吸系统、心血管系统等造成不良影响。

包围着我们地球的大气层含有维持我们呼吸的气体，保障了人类的呼吸。一个成年人通常每天呼吸 20000 多次，需吸入 10~15 立方米的空气。空气的清洁程度与人的健康关系十分密切。空气中的污染物主要通过呼吸道直接进入人体，也可以降落至食物、土壤或水体，通过饮食或饮水等经消化道进入体内，对人体健康造成危害。

人们长期生活在室内，老年人、婴幼儿等在室内的时间更长，室内空气质量对健康的重要性不言而喻。室外的空气

污染会进入室内，使用煤炭及木柴、动物粪便、农作物秸秆等燃料在家中烹饪、取暖时，会产生大量对健康有害的污染物；吸烟所产生的烟雾也是室内空气污染的重要来源；装饰装修材料、家具等可能散发有毒有害物质。如果通风不良，污染的空气容易停留在室内，对健康造成不良影响，开窗通风是改善室内空气质量的最简单方法。

细颗粒物（PM_{2.5}）是形成重污染天气的罪魁祸首，来源复杂且化学成分众多，除影响空气能见度外，可经呼吸道进入肺部、进入血液，对人体的呼吸系统、心血管系统等造成重要影响，婴幼儿、儿童、老年人、心血管疾病和慢性肺病患者对其更为敏感。

12. 保障水资源安全，首先要节水并保护好水源。

水是生命之源，在自然界中，所有的陆生植物和动物都依赖淡水而生存。对人类而言，淡水不可或缺。安全的饮水是保证健康的基本条件，至少应满足水质合格、水量适当、容易获取等基本要求。生活饮用水安全保障包括取水、制水、供水和用水等多个环节，其中，水源水质是最基础的保障，水源地需采取必要的污染防治措施，严禁任何危害水源水质的设施建设及一切有碍水源水质的行为。

淡水资源的充足是国家安全、社会稳定的基石，也是一个国家经济发展的决定性因素，但淡水是一种十分缺乏的资源，合理地使用淡水资源、节约用水至关重要。70%的地球表面被

水覆盖，大约 97.5%的世界水资源是海洋咸水，剩余部分为淡水资源，但大部分的淡水资源以冰的形式存在，十分难以获取，人类实际可利用的仅有 0.3%。这其中，又有大量淡水资源被浪费、污染或被不恰当的使用，森林采伐、气候变化和土壤退化等又在不同程度上干扰了水循环过程，而满足人们生活饮用、庞大的农业耕作和工业产能等需要越来越多的淡水资源。

13. 土壤污染会影响农产品安全进而危害健康。

土壤污染，是指因人为因素导致某种物质进入陆地表层土壤，引起土壤化学、物理、生物等方面特性的改变，影响土壤功能和有效利用，危害公众健康或者破坏生态环境的现象。土壤污染会导致土壤生态系统功能失调和土壤环境质量下降，并对水体、空气、生物和公众健康造成影响或潜在影响。例如，土壤中的污染物可随地表径流汇入水体，也可通过迁移进入地下水，还可通过气体挥发或随尘土漂浮到空气中，最终经各种途径尤其是食物链的传递影响公众健康。

土壤为农作物生长提供水分、无机盐、矿物质及营养物质等，是农业生产的重要物质基础，土壤环境质量是农产品安全的重要保障。土壤中的污染物可通过农作物的吸收作用而进入其体内，影响农产品安全：一是影响农作物生长，造成减产；二是即便不影响农产品产量，也会因污染物存于农作物的可食用部位而直接危害人体健康；三是既影响农作物生长，又影响农产品品质。

14. 海洋污染危及人类食物安全。

海洋是生命的摇篮，蕴藏着丰富的资源，在全球范围内调控生态、滋养生命、影响经济、孕育文明。对人类来说，海洋也是食物的保障，海洋渔业满足了人们的营养需求，保障了粮食安全。只有海洋自身健康，才能有效地服务于人类健康；也只有人类有效地呵护海洋，才能保障海洋健康。

海洋资源并不是取之不尽、用之不竭的。目前，过度捕捞使海洋渔业资源逼近临界点、濒临枯竭，一些物种可能将在几十年内彻底灭绝。人口密集、工业发达的近岸海域环境压力越来越大，大量陆地上的化肥、农药、化工产品等进入海洋，高浓度的化学污染和富营养化会造成海洋生态灾害，如浒苔、水母等生物爆发性生长。海洋塑料污染更是令人触目惊心，因管理不善大量垃圾在陆地上被非法倾倒或堆放，后又随河流进入海洋环境，在物理和化学等作用下破碎成微塑料，吸附污染物并通过滤食性浮游生物进入海洋食物链。

15. 保护生物多样性是维持生态整体平衡的需要。

大自然不仅具有美丽的外表，也为维系人类世界的发展提供了大量必要的生态系统服务。例如，多数陆生植物，包括大部分的农作物，都依赖于动物尤其是昆虫进行传粉来完成生命循环，随着野生昆虫数量的下降，粮食安全风险随之上升；浮游生物靠太阳能生长繁衍，又成为野生鱼群的食物，最终为人类提供蛋白质；人类所有的可食用植物和动物、大

部分药品均源自野生物种，而新型药品和作物种类往往会提取野生物种的基因组。

生物多样性指的是地球上生物圈中所有的生物，即动物、植物、微生物以及他们所拥有的基因和生存环境，是人类赖以生存的物质基础，可通过生态链来保护人类健康，为人类提供福祉。随着人口增长、耕地扩张和经济发展带来的压力越来越大，各种原因导致森林和自然栖息地退化，而外来物种的扩张往往给原生生态系统带来严重的破坏，生物多样性受到严重影响，生物多样性下降的总趋势明显、物种消失的速度越来越快，有很大一部分正濒临灭绝的威胁。任何一种生物在生态链中都有用途和作用，我们对生态系统造成的破坏越多，将要付出的代价也会越高。

16. 气候变化通过自然环境影响人类健康。

大气层中含有微量的吸热储能的温室气体，这些气体在气候模式中扮演着重要角色，避免大气昼夜温差过大、维持地球表面温度，形成了我们所适应的气候环境。从较长时间尺度看，在地球的漫长历史岁月中，经历过冰期、间冰期多次气候变化。这其中，自然因素是气候变化的主因。

从较短时间尺度看，最近 200 年气候变化主因却是人类活动产生温室气体（如二氧化碳）所导致的蓄热累积性增加，干扰了地球微妙的能量平衡，从而造成大气升温。人类活动通过多种方式产生温室气体，其中以工业、交通、商业和居

民生活等的化石燃料利用活动最为突出，主要原因是煤炭、汽油、柴油、天然气等化石燃料燃烧排放二氧化碳、氧化亚氮等温室气体，森林退化碳吸收减少也造成一部分影响。

气温升高、海平面上升、冰川融化等，只是人类活动影响大气环境所带来负面影响的一部分，尽管进程还比较缓慢，但长此以往必将产生不可逆转的影响。同时，气候变化导致了极端天气事件频发、强度增大，造成一系列连锁后果，如热浪、暴雨、洪水和干旱、饮用水短缺、林火等，已经直接影响到人类的生活和健康。

17. 辐射无处不在，不必谈“核”色变。

我们每天都会接触到天然辐射（又称背景辐射），且接受的天然辐射总量远远大于来自核技术利用等人为活动的辐射量。辐射对人体造成危害的大小与辐射剂量有关，人们日常生活中可能会接触到的辐射剂量，远远低于对人体有害的剂量。

核技术利用与我们的衣食住行密切相关，最受关注的是核电站。核电站正常运行时对工作人员和周围居民产生的辐射剂量远远低于国家标准，不会对人体健康产生危害。发生核事故时不要恐慌，按照政府应急指挥部门的指令及时采取防护措施或应急行动，一般就不会受到辐射伤害。

18. 合理处置生活垃圾，既保护环境也利于健康。

生活垃圾总量随着消费水平的增长而不断上升，近年来

我国已成为全球垃圾治理压力最大的国家之一。大量生活垃圾若得不到妥善的处理处置，在降解过程中除产生恶臭、滋生蚊蝇、影响周围环境卫生外，还会通过对土壤、地表和地下水、空气的污染而影响公众健康。

我国垃圾产量大、增速快，从源头推行垃圾分类，对控制垃圾产生量和提高垃圾处理率都有重要作用，有助于减少环境污染。分类回收生活垃圾，如回收玻璃、金属、废纸、塑料制品等用以制造新产品，这一过程可节约原材料，也比直接使用原材料制造同样的物品消耗更少的能源，从而降低资源消耗。

生活垃圾的处理方式包括填埋场填埋、分类燃烧、回收再利用、有机物堆肥等。其中，垃圾焚烧设施是最容易引发居民对环境污染担忧的项目之一。客观来说，现代垃圾焚烧技术不同于露天焚烧或传统焚烧工艺，具有减量迅速、产生能源、污染可控、占地面积少等特点，在加强焚烧过程监管、确保达标排放的情况，其环境健康风险处于可接受范围。

19. 维护环境卫生可减少疾病发生。

造成环境卫生状况恶化的原因，大都是人为的。保持环境卫生，减少寄生虫、病菌等的滋生，切断他们跟人的接触途径，可以减少疾病的发生。要保持居住地及周围环境清洁。应注意清理居民集中区域内积水，及时清理垃圾、粪便、动物尸体，经常清扫卫生死角，尽量保持住宅室内或者畜棚内

干燥，减少寄生虫、病菌繁殖的机会。

要使用卫生厕所、管理好人畜粪便。卫生厕所是指有墙、有顶，厕坑及贮粪池不渗漏，厕所内整洁卫生，没有蝇蛆，基本无臭味，粪便及时清理并进行无害化处理的厕所。粪便无害化处理可有效杀灭粪便中致病细菌和寄生虫，防止蚊蝇蛆孳生。禁止随地大小便，家禽家畜应圈养，不让其粪便污染环境及水源。

20. 要注意工作和生活中有毒有害物质带来的污染和危害。

凡涉及有毒有害物质工作的人群，都应树立职业健康观念，了解工作岗位中的危险因素及劳动者的权利和义务，按照职业卫生防护的要求加强个人防护。例如，坚持使用过滤式防尘、防烟口罩，穿工作服，饭前洗手，严禁在车间内进食，注意防止把作业场所中的污染物带回家等。

家用化学品泛指在家庭中使用的一大类化学物品，包括化妆品、洗涤剂、粘合剂、涂料、家用杀虫驱虫剂、气溶胶产品等。家用化学品中可能含有毒有害物质，这些物质会通过不同途径与人体接触。应仔细阅读产品标签及说明书，了解正确的使用方法。应将家用化学品放置在远离食物和水，以及儿童够不到的地方。不要用装过这类化学品的容器来储存其他物品，尤其是食物和水。

大多数家庭存有备用药品，一旦过期，其化学成分、有

效性、毒性等都可能发生改变，服用后可能对健康存在多重风险，随便丢弃也可能对空气、水、土壤造成污染。过期药品属于危险废物，家庭日常生活中产生的过期药品可以不按照危险废物进行管理，但从生活垃圾中分类收集后，其运输、贮存、利用或者处置，应按照危险废物进行管理。

三、基本行为和技能

21. 践行公民生态环境行为规范，减少污染产生。

每个人都应树立保护生态环境、维护身体健康的意识，规范自己的社会行为，遵守生态环境保护法律法规，在生活和生产活动中不污染和破坏生态环境，有序参与生态环境监督，努力成为生态环境保护的关注者、环境问题的监督者、生态文明的推动者、绿色生活的践行者。

要减少污染产生。不焚烧垃圾、秸秆，少烧散煤，少燃放烟花爆竹，抵制露天烧烤，减少油烟排放，少用化学洗涤剂，少用化肥农药，避免噪声扰民。例如，噪声会影响人们的工作和学习以及生活的舒适度，而相当一部分社会生活噪声是不文明行为产生的，要注意装修施工的时段、汽车尽量不鸣笛等，在他人睡眠和休息时段更应避免产生噪声。

22. 节约资源能源，选择绿色低碳出行，践行绿色消费。

节约能源资源。降低能源使用量，合理控制室内空调温度，夏季不低于 26 度，冬季不高于 20 度；及时关闭电器电源、拔下空闲电器，多走楼梯少乘电梯，人走关灯。鼓励选

购节水龙头、节水马桶、节水洗衣机等节水产品，一水多用；按需点餐，餐后打包，减少粮食损失浪费；绿色办公，节约用纸。

选择低碳出行。随着机动车数量的增加，机动车污染物排放已成为我国许多城市空气污染的主要来源之一。为助力改善城市空气质量，家庭用车应优先选择新能源汽车或节能型汽车，不购买污染物排放不达标的机动车。尽量减少使用私家车，优先步行、骑行或公共交通出行，多使用共享交通工具等绿色低碳出行方式。

绿色消费与我们的生活息息相关，涉及吃、穿、用、住、行各个方面。优先选择绿色产品，尽量购买耐用品，少购买使用一次性用品和过度包装商品。购物时使用环保购物袋，减少使用塑料购物袋等一次性塑料制品，提倡回收塑料瓶等行为。不跟风购买更新换代快的电子产品，外出自带购物袋、水杯等，闲置物品改造利用或捐赠。倡导使用节能门窗、建筑垃圾再生产品等绿色建材和环保装修材料。其中，绿色产品标识有助于消费者直接、快速、有效地了解产品绿色信息。

23. 主动掌握生活垃圾分类知识，会正确分类投放垃圾。

生活垃圾分类的基本原则是按照性质将其分类，选择适宜的方法对各类垃圾进行处理、处置或回收利用。分类原则主要包括：可回收与不可回收分开；可燃物与不可燃物分开；干垃圾与湿垃圾分开；有毒有害物质与一般物质分开。具体

的分类方法要根据当地生活垃圾处理设施条件进行选择。

主动学习并掌握垃圾分类和回收利用知识，能辨认可回收利用垃圾并落实到行动上，按标志单独投放有害垃圾，分类投放其他生活垃圾，不乱扔、乱放，有助于从源头减量垃圾、将更多的垃圾转换为肥料或回收再利用。

24. 保护野生动植物，革除滥食野生动物陋习。

爱护山水林田湖草生态系统，不破坏野生动植物栖息地，不随意进入自然保护区，不在自然保护区内进行砍伐、放牧、狩猎、捕捞、采药、开垦、烧荒、开矿、采石、挖沙等违法活动。应树立爱林护林意识，积极参与义务植树活动，要注意保护家乡附近或旅游地的自然森林等。不故意放生宠物或传播栽培植物，大部分破坏性入侵物种都是通过放生进入当地自然环境中的，一旦脱离监管，往往就难以控制他们的扩散。

关注濒危动植物和自然保护区信息，保护珍稀、濒危野生动植物物种。猎捕或杀害国家重点保护野生动物，会加速濒危动物的灭绝，破坏生物多样性。同时，野生动物可能携带病原微生物，成为某些传染病的传播媒介，非典、新型冠状病毒肺炎等新发传染病，都与野生动物密切相关。平时应注意不要接触野生动物，革除滥食野生动物陋习，既是保障公众健康的需要，也是保护野生动物，拯救珍贵、濒危野生动物，维护生物多样性和生态系统安全的需要。

25. 主动获取生态环境信息，学习环境健康风险防范知

识。

行动源于关注，要主动关心环境质量、自然生态和能源资源状况，了解政府和企业发布的生态环境信息，主动学习生态环境科学、法律法规和政策、环境健康风险防范等方面知识，树立良好的生态价值观，提升自身生态环境保护意识和生态文明素养。

为指导自身防范环境健康风险，平时要注意学习，了解安全、风险、暴露等基本概念，以及相应辅助措施和技能知识，这是理解、判断或甄别环境健康风险信息的基础，也是采取防范措施的前提。不要盲目相信小报、传单、短信、网络等传播的生态环境相关恐慌性信息，要以政府主管部门、国家或地区权威媒体等披露的信息为准。

26. 掌握环境质量信息的健康指导作用，会识别常见的危险标识及生态环境保护警告图形标志。

环境质量与健康紧密相连，为保护健康，应时常关注、主动获取环境质量信息。例如，通过电视台环境质量信息播报、生态环境部门或环境监测机构官方网站等途径了解所在地区的空气、水等环境质量信息，并用以指导自己和家人的生活和生产活动。

为保护自身安全，要学会识别常见的危险标识，远离危险物。会识别“当心剧毒”、“当心电离辐射”、“当心有害气体中毒”等常见的安全警告标志。使用危险标识（警告标志）

的目的是提醒人们注意周围环境，以避免可能发生的危险。但要注意，危险标识只起到提醒和警告的作用，其本身不能消除任何危险，也不能取代预防事故的相应设施。

会识别污水排放口、废气排放口、噪声排放源、一般固体废物和危险废物贮存（处置）场的环境保护警告图形标志等。

27. 会根据环境空气质量和个人、居家情况，正确开窗通风和采取有效个体防护措施。

目前，我国环境空气质量标准中关注的污染物基本项目包括颗粒物（PM_{2.5}、PM₁₀）、一氧化碳（CO）、臭氧（O₃）、二氧化氮（NO₂）和二氧化硫（SO₂）等。环境空气质量指数（AQI）是对照各项污染物的分级浓度限值分别计算得出的，从各项污染物中选择最大计算值确定为环境空气质量指数。AQI的数值越大、级别和类别越高、表征颜色越深，说明空气污染状况越严重，对公众的健康危害也就越大。

当AQI类别为优或良、颜色为绿色或黄色时，一般人群均可正常活动；当类别为轻度污染以上，颜色为橙色、红色、紫色或褐红色时，各类人群就需要关注建议采取的措施，将其作为安排生活与出行的参考。

采取有效个体防护措施（佩戴口罩、使用空气净化器等）可降低重污染天气的健康危害。重污染天气对所有人群都有健康危害，儿童、孕妇、老人及患有心、肺疾病的人群是重

点人群，要特别注意加强个人健康防护，应尽量待在室内，避免户外锻炼或减少出行；外出时可佩戴具有防护功能的口罩，口罩选择要结合自身的面型和舒适性等因素综合考虑。外出回来要及时清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤等。当室外空气污染较重时，要减少开门开窗，在关闭门窗的同时，有条件的家庭可开启空气净化器，但要注意定期更换过滤材料。

28. 发生环境事件可能危害健康时，按政府有关部门的指导应对。

安全生产事故、交通事故、企业违法排污行为等导致的有毒有害物质污染，是环境污染导致健康损害事件中的常见原因。出现有毒有害物质污染危害自身健康情况时，不要惊慌失措，不要传播谣言，更不要围观现场，应及时向当地有关部门和医疗急救中心报告，并按照有关单位的指令采取防护措施或应急行动。例如，不同有毒有害气体泄露时，其自救与逃生的方法有很大差异，应听从政府或应急部门的指挥，选择正确的逃生方法，快速撤离现场。

29. 会通过“12369”举报污染、破坏生态环境和影响公众健康的行为。

当身边发生或发现生态破坏和环境污染问题、危害公众健康的行为时，要及时劝阻、制止或向“12369”平台举报。

通过“12369”平台举报时：一是快，发现事件后，快速拨打电话，使事件在发生之初即得到有效地控制和处理；二

是准，对所报告事件应客观描述，不要夸大其辞，以免影响有关部门对问题的性质判断，不利处理；三是要讲清楚事发的具体地点、时间、举报人姓名及联系方式等，这样不仅有利于工作人员到现场进行检查，也便于有关部门及时回复举报人处理结果。

30. 主动有序参与生态环境保护，合理维护个人和公众环境权益。

积极参与生态环境保护，监督环境管理，举报违法排污行为，积极提供线索，为捍卫生态环境权益、保护自身健康而努力。例如，公众参与是环境影响评价的重要程序，应主动了解周边企业或项目对环境和自身健康可能带来的影响，积极参与环境影响评价过程，并依法有序地向有关审批部门表达意见或建议。

选择合理的方式与合法的途径，维护自身和公众环境权益。例如，可与污染责任者协商解决问题，也可申请行政部门来调解处理纠纷，还可通过提起民事诉讼来维权。当怀疑因环境污染而受到健康危害时，应主动到当地医疗机构做健康检查并积极治疗，保存好相关资料，以备维权。