普及残疾预防知识，建设健康中国

——全国第六次残疾预防日

“残疾预防日”宣传口号

1. 增强全社会残疾预防意识。
2. 普及残疾预防知识，建设健康中国。
3. 重视残疾预防，关爱生命健康。
4. 做好残疾预防，享受健康生活。
5. 残疾预防，从我做起。
6. 残疾预防，人人有责。
7. 学习核心知识，增强残疾预防能力。
8. 努力实现残疾人“人人享有康复服务”的目标。
9. 加强残疾康复，提升残疾康复服务水平。
10. 实施《国家残疾预防行动计划（2021~2025年）》，维护全民健康。

我市概况

截至2022年8月底，我市共有持证残疾人**10442**人，其中肢体残疾**5458**人、视力残疾**911**人、听力残疾**896**人、言语残疾**55**人、智力残疾**1182**人、精神残疾**1338**人、多重残疾**602**人。

残疾评定

评定时间：每月20日下午1~3时（双休日照常、节假日另行通知）

评定地点：太仓市残疾人联合会一楼大厅（长春北路36号）

申请地点：户口所在地镇（区、街道）残联

咨询电话：53718847（康复部）

残疾预防核心知识（2022版）

一、出生缺陷和发育障碍致残防控

1. 积极接受婚前医学检查和健康婚育指导。
2. 有计划怀孕，主动接受孕前优生健康检查。
3. 远离烟酒，远离有毒有害物质，孕育健康宝宝。
4. 孕早期不偏食，科学补碘补叶酸，合理控制体重。
5. 预防孕早期感染，孕期在医生指导下合理用药。
6. 定期接受孕产期保健和产前筛查。
7. 积极接受新生儿疾病筛查和访视。
8. 密切关注儿童生长发育，定期接受儿童保健服务。

二、疾病致残防控

1. 合理膳食，均衡营养，少油、少盐、少糖。
2. 坚持有氧运动，注重动吃平衡，避免超重与肥胖。
3. 不吸烟少喝酒，远离二手烟。
4. 关注血压、血糖、血脂变化，做好自我健康管理。
5. 定期体检，及早发现疾病，及时就诊，规范治疗。
6. 注意个人和环境卫生，及时接种疫苗，预防传染性疾病。
7. 保持心情愉悦，有心理问题及时寻求专业人员帮助。
8. 爱护视力、保护听力，避免视力和听力损伤。
9. 保护生态环境，避免环境污染损害健康。

三、伤害致残预防

1. 悉心照护儿童，预防坠落、道路交通事故等伤害。
2. 营造安全家居环境，加强平衡锻炼，预防老年跌倒。
3. 遵守交通法规，安全文明出行，预防交通伤害。
4. 购买合格产品，按说明书正确使用。
5. 遵守安全生产规程，做好职业防护。
6. 学习掌握防灾减灾、避难、逃生及现场急救知识和技能。

四、康复服务促进

1. 尽早开展伤病康复，避免残疾发生，减轻残疾程度。
2. 树立信心，坚持系统规范康复治疗。
3. 及时适配并正确使用辅助器具，提高生活质量。
4. 勇敢面对残疾，主动融入社会。
5. 家属积极参与，全面介入康复过程。
6. 尊重差异，平等接纳残疾人。
7. 爱护无障碍设施，主动为残疾人提供便利。

2022年8月25日是全国第六次残疾预防日
今年的主题是“普及残疾预防知识，建设健康中国”