

附件

中国公民生态环境与健康素养

中华人民共和国生态环境部

2020年7月

目 录

前 言.....	5
第一部分 中国公民生态环境与健康素养.....	6
一、基本理念.....	7
二、基本知识.....	7
三、基本行为和技能.....	8
第二部分 中国公民生态环境与健康素养释义.....	9
一、基本理念.....	10
二、基本知识.....	13
三、基本行为和技能.....	23

前 言

为引导公民正确认识人与自然的关系，树立环境与健康息息相关的理念，动员公众力量保护生态环境、维护身体健康，有必要系统普及相关理念、知识、行为和技能。2013年9月，原环境保护部提出环境与健康素养概念，筛选出30条公民环境与健康素养内容，发布了《中国公民环境与健康素养（试行）》（公告2013年第61号）。公告发布后，生态环境部组织开展了宣传普及工作，并于2018年完成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提升工作纳入《健康中国行动（2019—2030年）》中“健康环境促进行动”。

随着生态文明建设的深入推进，为进一步增强公众环境与健康意识、倡导绿色健康生活方式，经广泛征求社会各界意见，生态环境部组织中国环境科学学会在2013年版本基础上，研究修订形成《中国公民生态环境与健康素养》及其释义。本次修订，考虑历史的延续和现实工作用语的变化，将“环境与健康素养”修改为“生态环境与健康素养”，指公民认识到生态环境的价值及其对健康的影响，了解生态环境保护与健康风险防范必要知识，践行绿色健康生活方式，并具备一定保护生态环境、维护自身健康的行动能力。

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健康生存和发展的基础。
2. 环境与健康息息相关。
3. 环境污染和生态破坏是影响健康的重要风险因素。
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. 良好的行为习惯能减少环境污染、降低健康风险。
7. 保护生态环境、维护健康人人有责。

二、基本知识

8. 暴露是环境健康风险的決定因素。
9. 不同人群对环境危害因素的敏感性不同。
10. 空气污染会对呼吸系统、心血管系统等造成不良影响。
11. 清洁水环境和安全饮用水是维护公众健康的基础。
12. 土壤污染影响土壤功能和有效利用，危害公众健康。
13. 海洋污染危及海产品安全，影响海洋生态系统和人类健康。
14. 保护生物多样性，维护生态平衡，有利于人类健康和可持续发展。
15. 气候变化对生态环境的负面影响增加健康风险。
16. 辐射无处不在，但不必谈“核”色变。
17. 合理分类和处置生活垃圾，既保护环境也利于健康。
18. 保持生活环境的卫生可减少疾病的发生与传播。
19. 工作和生活中不当使用或处置有毒有害物质会带来潜在健康风险。

20. 噪声污染干扰正常生活，影响身体健康。

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. 选择低碳出行，践行绿色消费。

23. 掌握生活垃圾分类知识，正确分类投放垃圾。

24. 保护野生动植物，革除交易、滥食野生动物陋习。

25. 主动了解生态环境信息和法律法规标准，学习环境健康风险防范知识。

26. 会识别常见的危险标识及生态环境保护警告标志，保护自身健康和安全。

27. 根据环境空气质量信息和个人、居家情况，采取有效防护措施。

28. 发生环境污染事件并可能危害健康时，按照政府部门和专业人员的指导应对。

29. 通过“12369”举报污染环境、破坏生态影响公众健康的违法行为。

30. 主动参与生态环境保护，维护公共环境权利和个人健康权益。

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健康生存和发展的基础。

“生态兴则文明兴，生态衰则文明衰”。生态环境是人类健康生存的根基，也是人类走向未来的依托。人类活动常常在无意中给生态环境带来压力，如对食物、能源和水资源日益增长的需求，造成了污染、资源枯竭、森林退化、海洋环境恶化以及生物多样性减少等后果，进而危及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”。人类只有一个赖以生存的地球，必须树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念，增强绿水青山就是金山银山的意识，坚持人与自然和谐共生，才能保障人类健康生存和繁衍。

2. 环境与健康息息相关。

“绿水青山不仅是金山银山，也是人民群众健康的重要保障”。人类源于自然、归于自然，人与自然是生命共同体。作为人类赖以健康生存和发展的物质基础，环境为人类提供了繁衍与发展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，如清洁的空气、水、土壤和安全的食物，适宜的气候，丰富多样的生物圈等。清洁、舒适、安静、优美的自然环境，带给人们美的享受、满足人类更高层次的需求，是公众福利资源。

环境中既有多数人类生存所必需的有利因素，也存在对健康不利的因素，如严寒酷暑等恶劣的气候条件，土壤和生活饮用水中某些微量元素含量异常等。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，环境中物理、化学和生物等因素

的影响不容忽视。以环境化学因素为例，既包括维持人类生存和健康所必需的各种化学物质，也包括人类生产和生活过程中排放的有毒有害化学物质。

3. 环境污染和生态破坏是影响健康的重要风险因素。

环境污染可对生态系统造成直接的破坏和影响，既能间接危害人类社会，也能直接威胁公众健康。

在长期进化发展过程中，人类已经具备了一定的调节能力以适应环境的变化。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，如对环境造成污染和破坏超过一定程度或范围，就会对人类健康产生危害，引发疾病甚至造成死亡。近百年来，全世界已发生多起环境污染损害公众健康的公害事件，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。

随着全球经济持续快速发展，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、生物多样性减少等全球性环境问题也给人类生存和健康带来威胁。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，保障可持续发展。

4. 环境与健康安全不存在“零风险”。

环境健康风险的大小由危害的可能性和暴露水平共同决定，也与个体敏感性密切相关。风险是可变的，一方面，即使是毒性较高的化学物质，如果不密切接触、不使其进入人体或生态环境，就不

必担心其健康风险；另一方面，即使那些被认为无害的化学物质，在暴露水平累积到一定程度时，也可能给健康带来风险。

绝对安全的“零风险”在任何情况下都是不可能实现的，风险决策是风险大小和收益之间的平衡。以化学物质为例，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。化学物质在很多方面给我们的日常生活和生产活动带来便利，同时也有可能对人体健康带来危害或对生态环境造成不利影响。我们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，使之对环境和健康的影响处于可接受水平。

生态环境质量标准、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。

保护优先、预防为主是生态环境保护的重要原则。环境污染或生态破坏发生后再治理或恢复，需要付出更高的代价，有些生态破坏甚至不可恢复。鉴于环境污染对健康影响具有暴露水平低、潜伏期长、影响因素多等特点，多呈慢性渐进性发展，早期不易察觉，一旦出现较为明显的症状时，往往已造成不可逆转的损害。事前预防，从源头控制污染形成，防范环境污染带来的健康风险，是最具效率和效益的选择；采取措施避免或减少与环境危险因素的联系，比事后医治更为重要。

6. 良好的行为习惯能减少环境污染、降低健康风险。

树立良好的生态价值观，增强节约能源、水资源、食物等意识，

养成良好的生活和卫生习惯，既可以直接减少生活污染，也可以通过生活方式的转变促进生产方式的绿色转型。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，有助于减少污染暴露、降低健康风险及可能的健康危害。如保持环境卫生可减少寄生虫、病菌等的滋生和传播，重污染天气采取科学合理的防护措施可减少暴露、保护自身健康。

7. 保护生态环境、维护健康人人有责。

造成环境污染或生态破坏，以及产生环境健康风险的原因有很多方面。在发展经济的同时，保护好人类赖以生存的自然资源和生态环境，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主动防护等；既需要政府的重视，也需要企业和社会的参与、公民的身体力行等。企业事业单位和其他生产经营者排放污染物应承担相应的责任，个人也应按规定缴纳生活污水和垃圾等处理费用。

公众参与是现代环境治理体系的重要组成部分。每个人都应从身边小事做起，从意识向意愿、行动转变，以行动促进认识提升，知行合一，做生态环境的保护者、建设者、受益者。例如，无节制的商品消费会增加对有限自然资源的压力，商品的过度包装既浪费又污染环境，每个人都应树立可持续发展观念，践行简约适度、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。

二、基本知识

8. 暴露是环境健康风险的决定因素。

环境污染特别是化学物质污染造成的健康危害，一般都是人体

通过呼吸道吸入、消化道摄入或皮肤接触含有有毒有害物质的空气、水、土壤、食物等而发生的，这个过程在医学上称为暴露。

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，就不会产生健康影响。环境危险因素的健康风险与暴露途径、暴露强度和暴露时间等密切相关。一般情况下，环境污染程度轻、暴露时间短，健康风险小。但是，长期暴露于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影响。

9. 不同人群对环境危害因素的敏感性不同。

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，易感人群中出现不良效应的几率更高。遗传基因、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，影响敏感性的因素并非一成不变，不良生活习惯会导致敏感性增高。

10. 空气污染会对呼吸系统、心血管系统等造成不良影响。

空气保障了人类呼吸需要，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，也可以通过各种方式进入食物、土壤或水体，进而通过饮食或饮水等经消化道进入体内，对健康造成危害。部分空气污染物（如多环芳烃）还可以通过皮肤进入人体。

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、家具等可能散发挥发性有机物（VOC_s）等有毒有害物质。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。通常，在室外空气清洁的情况下，开窗通风是改善室内空气质量的最简单有效的方法。

在常见的室外空气污染物中，细颗粒物（PM_{2.5}）是形成重污染天气的主要因素，来源众多（包含一次来源和二次来源）且化学成分复杂，除影响能见度外，可经呼吸道进入肺部、血液，对人体的呼吸系统、心血管系统等造成严重影响，婴幼儿、老年人、心血管疾病和呼吸系统疾病患者对其更为敏感。臭氧（O₃）和一些 VOC_s 对呼吸系统有刺激性，也可对心肺系统造成不良健康影响。室外空气中的 O₃ 主要来自 VOC_s 和氮氧化物（NO_x）经光照后的反应，是二次污染物，通常在高温、干燥的夏季午后浓度最高。值得注意的是，我们所说的 O₃ 污染与大气平流层中的 O₃ 层是不同的。我们身边的 O₃ 会影响健康，而大气平流层中的 O₃ 层能够吸收大部分对地球生物有害的短波紫外线，避免人体健康受到伤害。

11. 清洁水环境和安全饮用水是维护公众健康的基础。

水是生命之源，在自然界中，几乎所有的陆生植物和动物都依赖淡水而生存。对人类而言，淡水不可或缺也不可替代，充足的淡水资源是经济社会发展的重要基础。

我国人均淡水资源仅为世界人均淡水量的 1/4,因缺水和过量开发利用水资源,造成部分流域和地区河水枯竭、河道萎缩、湖泊干涸、地下水位下降,森林采伐、气候变化和土壤退化等因素也在不同程度上扰乱了水循环过程。随着人口增长、社会经济发展以及人们生活水平的提高,对优质清洁淡水资源的需求与日俱增,减少排污、防治水污染、保护水生态、节约用水、合理使用水资源至关重要。

保障饮用水安全是维护公众健康的基本条件,安全的饮用水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,饮用水水源地水质是最基础的保障,应采取必要的污染防控措施,严禁任何危害水源水质的建设项目或施工活动,以及一切污染水源水质的生产、生活行为。

12. 土壤污染影响土壤功能和有效利用,危害公众健康。

土壤是经济社会可持续发展的物质基础,是生态系统的基本要素,是几乎不可再生的资源。土壤污染,是指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。土壤污染具有隐蔽性、潜在性、累积性和长期性,不易被直接感知,且不易恢复到原有状态,如重金属对土壤的污染往往难以根治。

土壤中的污染物可通过迁移进入地表水和地下水,还可通过气体挥发或随尘土漂浮到空气中,最终经多种暴露途径尤其是食物链的传递而影响公众健康。对于受污染的建设用地,可采取修复或阻隔工程、制度管控等控制暴露途径的措施来防控公众健康风险。对于受污染的农用地,可通过农艺调控、替代种植或调整种植结构等

措施实现安全利用，如 pH 调节、水分调控，改种可食部分重金属累积性低的农作物，种植棉麻桑竹、花卉苗木等经济作物，或者退耕还林还草等。

13. 海洋污染危及海产品安全，影响海洋生态系统和人类健康。

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，海洋在满足人们食物和营养需求的同时，海洋环境中的污染物也可能在海洋生物体内富集，进而影响人类健康。另外，海水淡化也是解决水资源危机、实现水资源开源增量的重要途径。

人类生产生活排放的废水、废物都可能进入海洋，使近岸海域环境面临的压力越来越大。海水中过高浓度的氮、磷等营养物质会引发赤潮，而许多赤潮生物会产生赤潮毒素，改变海水中微生物群落结构，导致某些致病菌滋生，对鱼、贝类等海产品造成污染，对海洋生态系统和渔业产生不利影响。进入海洋的某些有毒有害污染物，如持久性有机污染物（POPs），可能会被海洋生物富集，通过食物链的生物放大作用达到一定浓度，人们长期食用这些受污染的海产品健康就会受到影响。海洋中的塑料在物理和化学等作用下，可能被破碎成微塑料，并吸附重金属和有机污染物，被浮游生物、底栖动物和鱼类等摄食后进入海洋食物链，影响各类海洋生物，进而危害人类健康。

14. 保护生物多样性，维护生态平衡，有利于人类健康和可持续发展。

大自然不仅具有美丽的外表，也为维系人类社会的发展提供了

必要的生态系统服务。例如：多数陆生植物包括很多农作物，都依赖于动物尤其是昆虫进行传粉来完成生命循环，随着野生昆虫多样性和数量的下降，粮食安全风险会随之上升；浮游生物靠太阳能生长繁衍，又成为野生鱼类的食物，最终为人类提供蛋白质；人类所有的可食用植物和动物、部分药品均源自野生物种，而新型药品和新品种作物往往会利用野生物种的基因资源。

生物多样性是指地球上所有来源的各种生物体，可分为遗传多样性、物种多样性和生态系统多样性等层次，是人类赖以生存和发展的重要物质基础。生物多样性可通过各种生态功能为人类提供福祉，保护人类健康。人口增长、耕地扩张和经济增长给生物多样性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，而外来入侵物种的扩张往往给原生生态系统带来干扰或破坏，使生物多样性受到严重影响。当前，生物多样性下降的总体趋势明显，物种消失的速度越来越快，部分物种正面临灭绝的威胁。任何一种生物在自然界中都有独特的价值，人类对生态系统造成的破坏越多，付出的代价也会越高。

15. 气候变化对生态环境的负面影响增加健康风险。

大气层中含有微量可吸热储能的温室气体，这些气体在气候系统中扮演着重要角色，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。从长时间尺度看，在过去的 100 万年中，气候变化受自然因素影响，其主因是周期为 10 万年左右的冰期—间冰期循环。

从较短时间尺度看，自工业革命以来，200 年间气候变化主因却

是人类活动产生的温室气体，干扰地球微妙的能量平衡所致。人类活动通过多种方式大量排放温室气体，如二氧化碳(CO₂)、甲烷(CH₄)、氧化亚氮(N₂O)、氢氟碳化物(HFCs)、全氟碳化物(PFCs)及六氟化硫(SF₆)等，其中化石燃料如煤炭、汽油、柴油、天然气等利用过程中所产生的CO₂最为突出。我们可以通过优化能源结构、节能与提高能效，以及控制非能源活动温室气体排放、增加森林碳汇等途径减缓气候变化。

气候变化已经对环境产生了一系列负面影响，包括气温升高、海平面上升、冰川融化等，尽管进程还比较缓慢，但长此以往产生的影响必将不可逆转。同时，气候变化导致的极端天气事件频次、强度都在逐渐增大，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，已经直接影响人类的生活和健康。另外，气候变化可能增加青藏高原、极地冰川和冻土中致病微生物释放的风险，对人类健康产生的潜在威胁也值得关注。

16. 辐射无处不在，但不必谈“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能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人体接受的辐射剂量有关，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。

核能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。与化石燃料相比，在安全运行情况下，核能是一种对环境影响极小的清洁能源，作为低碳能源的支柱正在我国快速发展。在核能开发利用过程中，有效的核安全监管工作能够保障核设施的安全，

从而保障环境安全和人体健康。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，不会危害人体健康。另外，核技术在农业、医学、食品保鲜、灭菌等方面也得到了广泛应用。发生辐射事故时不要恐慌，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，能够保障公众健康不受到辐射伤害。

17. 合理分类和处置生活垃圾，既保护环境也利于健康。

生活垃圾产生量随着人口增长和消费水平的提高而不断上升，大量生活垃圾若得不到及时妥善的处理处置，不仅会产生恶臭、滋生蚊蝇、影响周围环境卫生，还会污染土壤、地表水和地下水、空气，影响公众健康。

生活垃圾分类的目的是促进资源利用和环境保护，从源头推行生活垃圾分类，把能够利用的废物及有害垃圾单独收集，对提高回收利用率和处理水平、控制生活垃圾对环境的影响都有重要作用，是建立健全绿色低碳循环发展的经济体系的重要举措。例如：分类收集的厨余垃圾，可经过厌氧发酵或好氧堆肥产生有用的生物燃气和肥料；回收玻璃、金属、废纸、塑料制品等，能够实现材料再生。

减量化、资源化、无害化是生活垃圾处理的重要原则。焚烧是生活垃圾处理方式之一，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，在设施达标排放的情况下，其环境健康风险处于可接受范围。

18. 保持生活环境的卫生可减少疾病的发生与传播。

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，减少环境介质（如空气、水、土壤）中寄生虫、致病菌和病毒等污

染，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，及时清理生活垃圾、人畜粪便、动物尸体，经常清扫卫生死角，尽量保持住宅、畜棚内外清洁干燥，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、有顶棚，厕坑及贮粪池不渗漏，厕所内整洁卫生，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微生物和寄生虫，防止蚊蝇蛆孳生。禁止随地大小便，家禽家畜应圈养，不使其粪便污染环境及水源。

19. 工作和生活中不当使用或处置有毒有害物质会带来潜在健康风险。

有毒有害物质指在其生产、使用或处置过程中，对人、其他生物或环境带来潜在危害的物质，重金属及其化合物是较为常见的一类有毒有害物质。涉及有毒有害物质相关工作的人群，应树立职业健康防护观念，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，坚持使用过滤式防尘、防烟口罩，穿工作服，饭前洗手，不在车间内进食，注意防止把作业场所中受污染的物品包括工作服等带回家。以重金属铅为例，不要在铅作业场所为孩子哺乳，不要带儿童到铅作业工厂附近散步、玩耍，直接从事铅作业的家庭成员下班前须更换工作服和洗澡，不要将工作服和儿童衣服一起洗涤等。

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

用品中可能含有有毒有害物质，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，以及儿童接触不到的地方。不要使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。另外，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，服用后可能对健康构成多重风险，随便丢弃也可能对环境造成污染。

20. 噪声污染干扰正常生活，影响身体健康。

噪声就是人们不需要、感觉上也受到干扰的声音。判断一种声音是否属于噪声时，主观因素往往起着决定性作用，例如，音乐对于欣赏者来说悦耳动听，但对于其他人来说可能就是噪声。人类活动所产生的干扰周围生活环境的声音，我们称之为环境噪声。环境噪声控制可以从源头控制、传播途径控制和敏感目标保护三个环节入手，如加装隔声窗可以减少室外噪声对室内声环境的影响。通常情况下，强度不大、持续时间有限的环境噪声不会对人体产生明显的健康危害，但是会影响人们正常的生活、工作和学习。不同声强的声音对人的影响不同，较大的噪声会造成人的暂时性或永久性听力损伤。另外，噪声污染可能引起一些不必要的矛盾和纠纷，影响社会和谐。

除交通噪声、工业噪声、建筑施工噪声外，商业及娱乐等公共场所、家庭生活等产生的社会生活噪声也是环境噪声污染的重要来源。有相当一部分社会生活噪声是由不文明行为产生的。要注意装修施工时段并避免产生强度大的噪声，恰当选择空调室外机安装位

置；室内使用音响和乐器时，尽量避免对邻里的干扰；不在居民密集区任意燃放烟花爆竹，汽车进出或停放小区时尽量不鸣笛；组织或参加广场舞等群体娱乐活动时，要注意活动时段、音响音量大小、活动场地与居民点的距离等。

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参与者、环境问题的监督者、绿色生活的践行者，以实际行动减少能源资源消耗和污染排放，为生态文明建设做出贡献。

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，少用含磷洗涤剂，科学合理使用化肥农药，避免噪声扰民。节约资源能源，合理控制室内空调温度，夏季不低于 26 摄氏度，冬季不高于 20 摄氏度；及时关闭电器电源、拔下空闲电器的电源插头，多走楼梯少乘电梯，人走关灯；选购节水龙头、节水马桶、节水洗衣机等节水产品；按需点餐，餐后打包；绿色办公，节约用纸。

22. 选择低碳出行，践行绿色消费。

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。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。电子商务、快递、外卖等行业应优先采用可重复使用、易回收利用的包装物，优化物品包装，减少包装物的使用，并积极回收利用包装物。消费者可优先选择绿色产品，尽量购买耐用品，少购买使用一次性用品，邮寄快递时使用绿色包装、减量包装。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。

23. 掌握生活垃圾分类知识，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；有害垃圾（如废药品、废荧光灯管、废电池等）与一般垃圾分开。具体分类方法要根据当地生活垃圾处理设施条件进行选择。

生活垃圾分类人人有责，主动学习、掌握垃圾分类和回收利用知识并落实到行动上，按照当地要求分类投放垃圾，不乱扔、乱放，为创造整洁优美、卫生有序的环境，促进资源节约、循环利用贡献一份自己的力量。

24. 保护野生动植物，革除交易、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。应树立爱林护草意识，积极参与义务植树活动，保护旅游地的自然生态系统等。不随意放生宠物，一些宠物属于外来入侵物种，一旦进入当地自然

环境中，易带来生物安全问题和生态风险。

关注濒危动植物生存状况，保护珍稀、濒危野生动植物。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和生物多样性的丧失。野生动物可能携带各种病原微生物，成为某些传染病的传播媒介。要听从当地有关部门和专家的建议，注意不接触野生动物，坚决革除交易、滥食野生动物的陋习，这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. 主动了解生态环境信息和法律法规标准，学习环境健康风险防范知识。

行动源于关注，主动了解生态环境保护相关法律法规、生态环境标准、政府和企业发布的生态环境信息，学习生态环境科学知识、环境健康风险防范知识等，时常关注环境质量信息，对于指导日常生活具有重要意义。“环境有价，损害担责”是社会共识，违反法律法规造成生态环境损害的单位或个人要依法承担行政责任、刑事责任和赔偿责任，每个公民都应学法、知法、守法。

学习了解安全、风险、暴露等基本概念，以及相应防护措施和技能知识，是理解、判断或甄别环境健康风险信息的基础，也是正确采取防范措施的前提。在日常生活中，可通过关注生态环境主管部门发布的有毒有害污染物名录、优先控制化学品名录等，了解环境健康风险相关信息。

26. 会识别常见的危险标识及生态环境保护警告标志，保护自身健康和安

危险标识（警告标志）的基本形式是黑色等边三角形、顶角向上，标识的背景颜色为黄色，中间图形是黑色。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。但是，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。为保护自身安全，会识别常见的危险标识和环境保护警告图形标志，远离危险。

通常，一般性污染物排放口（源）或固体废物贮存（处置）场设置有提示性图形标志牌，如“污水排放口”“废气排放口”“噪声排放源”“固体废物贮存（处置）场”环境保护警告图形标志；排放剧毒及对人体有严重危害物质的排放口（源）或危险废物贮存（处置）场设置有警告性图形标志牌，如“当心剧毒”“当心电离辐射”“当心有害气体中毒”“危险废物”等常见安全警告标志。

27. 根据环境空气质量信息和个人、居家情况，采取有效防护措施。

目前，我国环境空气质量标准中关注的污染物包括颗粒物（ $PM_{2.5}$ 、 PM_{10} ）、一氧化碳（CO）、 O_3 、二氧化氮（ NO_2 ）和二氧化硫（ SO_2 ）等。环境空气质量指数（AQI）是对照以上各项污染物的分级浓度限值分别计算，选择最大计算值确定的。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。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；当类别为轻度污染及以上，颜色为橙色、红色、紫色或褐红色时，各类人群就需要根据政府部门给出的建议采取相应防护措施，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、老人及患有呼吸系统疾病和心血管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，患有呼吸系统疾病的人群需听取医生的建议进行选择；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. 发生环境污染事件并可能危害健康时，按照政府部门和专业人员的指导应对。

安全生产事故、交通事故导致有毒有害物质泄漏和企业违法排污行为，是环境污染导致健康损害事件中的常见原因。出现有毒有害物质泄漏或排放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，并按照政府有关部门或专业人员指导采取防护措施或应急行动。例如，不同有毒有害气体泄漏时，自救与逃生方法有很大差异，应听从政府或应急部门指挥，选择正确的逃生方法，快速撤离现场。

29. 通过“12369”举报污染环境、破坏生态影响公众健康的违法行为。

善于运用生态环境部门公布的重点监管对象、重点排污单位名录、重点污染源监测信息或失信黑名单等公开信息，发挥公众监督

作用。当发现污染环境、破坏生态影响公众健康的违法行为时，可以及时劝阻、制止或向“12369”平台举报。

通过“12369”平台举报时，举报人应该掌握如下要领：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。尽可能客观描述所报告事件，不要夸大其辞，以免影响有关部门对问题性质的判断，不利处理。三是全。要讲清楚事发的具体地点、时间、举报人联系方式等，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. 主动参与生态环境保护，维护公共环境权利和个人健康权益。

积极参与生态环境保护，监督政府环境管理和企业环境行为，为维护公共环境权利、保护公众健康而采取行动。例如，公众参与是环境影响评价的重要程序，可以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、机构、单位等表达意见或建议。

选择合理合法的方式和途径，维护个人健康权益。例如，当怀疑因环境污染而受到健康危害时，可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，同时可通过与污染责任者协商或依法提起诉讼等方式解决问题，注意根据实际情况选择合法、便利的解决途径。