



实施残疾预防行动 共建共享健康中国

2026年全国残疾预防日

爱护自己

预防残疾

奉献爱心

扶残助残

2026年8月25日是第十个全国残疾预防日,主题为“实施残疾预防行动,共建共享健康中国”。



2026年全国残疾预防日主题活动



2026年8月25日是第十个全国残疾预防日,主题为“实施残疾预防行动,共建共享健康中国”。

全国残疾预防日的由来

先天缺陷、伤病意外易造成残疾,国内残疾防控形势严峻,亟需常态化开展预防科普工作。

2016年中国残联结合防控现状,向国务院申请设立全国残疾预防日,拟定日期为8月25日。

国务院批复获准,2017年起每年8月25日定为全国残疾预防日,常态化开展宣教防控。

什么是残疾预防?

残疾预防是指针对常见的致残原因,如遗传、发育、外伤、疾病、环境、行为等危险因素,采取有效措施和方法,预防或减少致残性疾病的伤害,限制或逆转由伤病引起的残疾,并在残疾发生后防止残疾转变成残障。



全国残疾预防日的意义

- 普及防残科普知识,筑牢全民健康根基
- 降低残疾发生概率,减轻家庭社会负担
- 健全三级预防体系,守护群众身心安康
- 推进健康中国建设,增进民生幸福福祉

什么是残疾预防等级?

一级预防 源头阻断,最重要

面向健康人群,从根源消除致残隐患;婚前孕检、优生优育、疫苗接种、交通安全、工地防护、远离烟酒慢病、居家防跌倒、心理健康疏导,不让伤病和伤害发生。

二级预防 伤病早治,防止转为残疾

已经生病、受伤后尽早诊疗干预;慢性病定期体检、外伤及时救治、眼病耳病早筛查、脑梗骨折早期医治,避免小病重伤发展成永久残疾。

三级预防 残疾发生后,减轻障碍

已经形成残疾,依靠康复降低不便;康复训练、假肢矫具适配、居家无障碍改造、护理照料、心理疏导,防止残疾持续加重,提升生活自理能力。

残疾分为哪几类?



视力残疾

听力残疾

言语残疾



肢体残疾

智力残疾

精神残疾

一级
极重度二级
重度三级
中度四级
轻度

如何与残疾人友好相处?

1 尊重 坚持人人平等,摒弃异样眼光与怜悯心态,禁用歧视称呼,不打探伤病隐私,正视身心差别,尊重对方独立人格与自主决定权。

体谅各类残疾带来的行动、沟通不便,接纳对方较慢的生活节奏,换位思考体谅日常难处,不催促苛求,包容差异化生活状态。

3 沟通 根据残疾类型灵活调整交流方式,耐心倾听不随意打断,适配视障、听障人士沟通习惯,温和交流,用心领会对方表达的想法。

伸出援手前先得对方同意,不擅自搀扶、推动轮椅,适度帮扶保留其自理空间,日常多礼让体谅,用细微善意守护他人尊严。

常见对残疾人不友好的行为?

1 言语称呼不当 使用残废、瘸子、瞎子等歧视叫法,拒绝规范礼貌称谓 刻意调侃、模仿对方走路、说话、手势样貌,拿缺陷打趣

2 相处姿态冒犯 一直盯着对方身体缺陷打量,投去猎奇、同情的异样目光 和轮椅人士交流始终站立俯视,不愿坐下平视交流

3 帮扶自作主张 未经许可强行搀扶、擅自推动轮椅、帮忙拎东西 事事大包大揽,不让对方独立完成力所能及的事

4 社交礼仪失礼 未经允许私自拍照、录制视频,随意发到网络平台 背后扎堆议论残疾人的身体状况与生活情况

日常如何预防残疾?

1 科学备孕,防控先天残疾

重视婚前医学检查与孕前体检,备孕远离烟酒、辐射、有毒有害物质,孕期按时产检筛查先天缺陷,筑牢生命开端防线,有效降低先天性残疾发生概率。

2 严守安全,规避意外致残

出行遵守交通规则,居家做好防滑防坠防护,工作佩戴安全劳保用具,严防车祸、摔伤、工伤等意外伤害,避免躯体创伤难以愈合最终形成永久性肢体残疾。

3 管控慢病,谨防疾病致残

坚持健康作息与清淡膳食,定期体检筛查高血压、高血脂等慢性病,遵从医嘱规范治疗调养,防止心脑血管等慢性病持续加重损伤脏器与肢体功能引发残疾。

4 爱护视听,保护感官健康

避免长期熬夜用眼、近距离观看电子屏幕,远离高分贝嘈杂环境,眼睛、耳朵出现不适及早就诊干预,避免视力、听力受损逐步加重造成永久性视听残疾。

5 调适心态,呵护心理健康

合理排解生活与工作压力,保持开朗平稳的情绪,遭遇焦虑、抑郁等负面情绪及时疏导就医,防止心理问题久治不愈逐步发展为精神类残疾。

6 伤病早干预,阻断伤残恶化

身体受伤、患病后及时前往正规医院诊治,遵照医嘱开展后期康复锻炼,切勿拖延养病,避免小病小伤迁延不愈转变为无法复原的身体功能障碍。

曾都区残疾人联合会 宣