

## 高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不排队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不宠溺狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不造谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不损坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

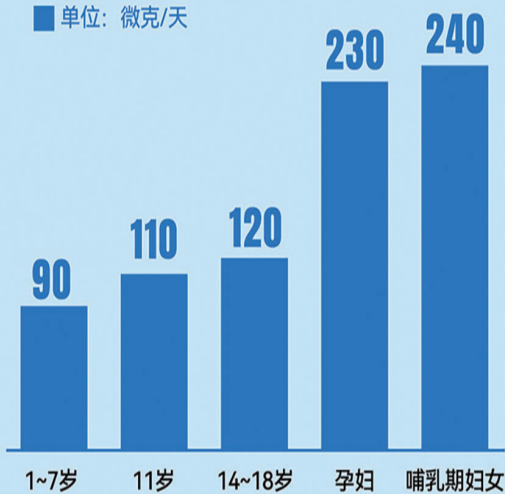
# 对号入座 精准补碘

碘盐,虽微小如沙粒,  
却是生命健康与智慧的“隐形守护者”。  
减过量,补不足,保适宜,  
才能给身体恰到好处的呵护。

**先看不同人群  
每天需要多少碘**

世界卫生组织推荐的碘摄入量

■ 单位: 微克/天



每天 **5克碘盐**  
就可以摄入 **约120微克碘**

剩下部分可以从食物、饮水中获得

补多了

长期摄入会引起甲状腺肿大、甲状腺功能减退等。

补少了

大人乏力怕冷,孩子长不高、智力差,孕妇易流产。

## 精准补碘 核心原则



水源性高碘地区	吃未加碘盐
适碘地区	根据周边地区情况选择加碘盐或未加碘盐,定期监测人群碘营养状况,灵活调整补碘策略,孕妇建议适量补碘。
碘缺乏地区	吃碘盐

二看人群

孕妇、儿童——需足量碘  
日常吃加碘盐,  
**每周吃1~2次  
富含碘的海产品**  
如海带、紫菜、虾米等



三看健康状况



身体健康

日常食用  
加碘盐即可

甲状腺疾病患者

听医生的指导

甲亢/桥本甲状腺炎  
要限碘

甲减视病因  
补碘或限碘

## 补碘 避坑指南

### 误区1: “碘盐导致甲状腺疾病”

甲状腺疾病与遗传、免疫等多因素相关,适量碘盐不会引发健康风险。

### 误区2: “海带补碘要多吃”

1克干海带就含362微克碘,吃多了反而碘过量,注意适量食用。

### 误区3: “靠保健品补碘”

碘盐是最安全经济的补碘方式,一般人群只要能吃到合格碘盐,就能保证碘营养,不需要再吃任何含碘保健品和碘强化食品。

划重点

**碘盐为主,膳食为辅**  
特殊情况问医生

快@你的家人朋友,一起精准补碘、守护健康吧!