



济南市市民文明手册

争创全国文明城市典范城市
建设社会主义现代化强省会

济南市市民文明公约

热爱祖国 建设泉城
遵纪守法 维护安定
遵守公德 传承文明
敬业爱岗 奉献社会
关爱集体 志愿服务
崇尚科学 尊师重教
诚实守信 勤俭节约
见义勇为 助残济困
孝老爱亲 邻里和睦
保泉护绿 美化环境

中共济南市委宣传部
济南市精神文明建设委员会办公室

2021年7月

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

序言

济南是一座美丽的城市，文明是城市最美的风景。

近年来，在全市人民的共同努力下，我市文明城市创建工作始终走在全国前列。2017年以省会提名资格城市第一名的成绩荣膺全国文明城市，2018、2019和2020年连续3年在省会（首府）、副省级全国文明城市年度测评中获得第一名，取得“三连冠”的好成绩。“全国文明城市”成为我市最靓丽的名片。

全国文明典范城市是文明城市的升级版，是更高质量、更高水平的文明城市。站在建设新时代现代化强省会的新起点上，我们开启了积极创建全国文明典范城市的新征程。到2023年，我们将努力建成理想信念坚定、文明程度领先、经济高质量发展、政治廉洁高效、文化繁荣厚重、社会和谐安定、生态文明良好、治理效能提升、群众高度认可、工作常态长效的全国文明典范城市，满足人民群众对美好生活的期待。

人民城市人民建。文明创建永无止境，翻过一山再攀一峰。创建全国文明典范城市的“冲锋号”已经吹响，让我们携手并肩，凝心聚力、同心同德，增强文明意识、养成文明习惯、培育文明风尚、践行文明行为，争做文明典范市民，共同绘就文明新画卷，共建美好生活新家园。



我们要建设什么样的全国文明城市

信仰坚定
崇德向善
文化厚重
和谐安定
人民满意



我们要建设什么样的全国文明城市典范城市

理想信念坚定 文明程度领先
经济高质发展 政治廉洁高效
文化繁荣厚重 社会和谐安定
生态文明良好 治理效能提升
群众高度认可 工作常态长效



济南市创建全国文明城市1+556工作架构

一个总理念

坚持以人民为中心

五大创建目标

精神文
明建设
新标杆

经济高
质发展
新示范

现代城
市治理
新表率

市民幸
福生活
新榜样

文化交
流互
鉴新高地

五大工程

强基铸魂
工程

文明创建
工程

文化繁荣
工程

提质立品
工程

民生幸福
工程

六大赋能行动

“创城最美”赋能行动

“公益宣传”赋能行动

“智慧创建”赋能行动

“行业示范”赋能行动

“法治保障”赋能行动

“网络文明”赋能行动

目录

文明有礼	P / 05
文明生活	P / 06
文明诚信	P / 07
文明旅游	P / 08
文明交通	P / 09
文明上网	P / 10
文明向善	P / 11
文明乡风	P / 12
文明校风	P / 13
文明餐桌	P / 14
文明养犬	P / 15
文明环保	P / 16
个人防疫知识	P / 18
消防安全保障	P / 20
灾害救援保障	P / 21
医疗急救	P / 22
常用电话	P / 23

倡导文明健康 绿色环保生活方式

习近平总书记指出，新时代开展爱国卫生运动，要坚持预防为主，创新方式方法，推进城乡环境整治，完善公共卫生设施，大力开展健康知识普及，倡导文明健康、绿色环保的生活方式。



文明有礼

爱国守法 明礼诚信 团结友爱
勤俭自强 敬业奉献



作为中国人，
我们要爱党爱国爱家乡。



文明生活

提倡戒烟限酒
坚持适量运动
保持平和心态
积极乐观自律

烟酒不解真愁
运动能治假病





诚信是人最美丽的外套
是心灵最圣洁的鲜花

文明诚信

诚信立身
诚信立家
诚信立业

文明旅游

维护环境卫生 遵守公共秩序
保护生态环境 保护文物古迹
爱惜公共设施 尊重别人权利
讲究以礼待人 提倡健康娱乐



旅游中
有文明才有好心情

文明

文明交通

不车窗抛物 不酒后驾车
骑电动车佩戴头盔、不逆行

骑电动车佩戴头盔
保护自己从“头”开始

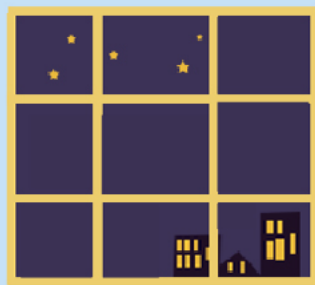


车窗抛物
抛弃的是文明



文明上网

善于网上学习
诚实友好交流
增强自护意识
维护网络安全



网络是看世界的窗户
请保持玻璃的一尘不染



文明向善

尊老爱幼 孝敬父母
勤俭持家 互敬互爱
乐善好施 扶贫济困

百善孝为先
孝敬父母是中华
民族的传统美德

当有人需要帮助时
搭把手、出份力
社会将变得更加美好



文明乡风

移风易俗，摒弃婚丧大操大办、高额彩礼、
铺张浪费、厚葬薄养等不良习俗
崇尚科学、反对迷信

摒弃高价彩礼
回归爱情本真



文明校风

修身立德 志存高远 勤学上进 追求卓越
强健体魄 健康身心 锤炼意志 砥砺前行

文明校园

不负青春
不负韶华
不负时代

文明餐桌

建议采取分餐制
提倡使用公筷公勺
倡导光盘行动

使用公勺才是真爱
使用公筷健康常在

文明养犬

遛狗需拴绳
粪便及时清

文明养犬，
别给爱犬自由
过了火

文明环保

推行垃圾分类
绿色低碳出行

垃圾分类就是新时尚

让四处蔓延的垃圾
回归万物应有的循环
污水不再横流
田野明净如初



生活科普知识



个人防护知识

① 勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。



② 保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

③ 增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。



- 4** 保持环境清洁和通风。
每天开窗通风不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。



- 5** 尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。外出时需要正确佩戴口罩，排队时保持1米距离。

- 6** 若出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。



1 常识篇

发现火灾应及时拨打119，消防救援队扑救火灾不收取任何费用：

遇到消防车执行救援任务时，社会车辆及行人应靠边让行。



2 消防器材使用篇

手提式干粉灭火器

- (1) 操作者应一手紧握喷枪；
- (2) 另一手提起储气瓶上的开启提环。



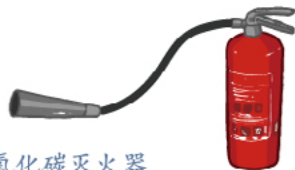
泡沫灭火器

- (1) 将泡沫灭火器倒置；
- (2) 捏动手柄喷出泡沫，覆盖着火物。



二氧化碳灭火器

- (1) 扳动开关；
- (2) 将气流喷射到着火物上。



3 电动自行车安全充电篇

严禁“飞线”充电，不能私拉电线充电。

不要将电动车停放在楼梯间、室内、疏散通道、安全出口等地方违规充电。



1 地震

遭遇地震时，应先在桌子下、床下找空隙躲避，弯曲身体靠在墙角，抓住机会逃离室内场所，远离所有建筑物，发生余震时，蹲在开阔的地方。



2 洪水

发生洪水时，应往高处走，用床板或桌子扎成木筏，将绳子绑在大树和自己身上能够防止被冲走。接到洪水预警时，应及时准备好食物、饮用水与保暖衣物。



3 台风

台风来临时，要听好预报，加固堤坝，清通水道，积极检修煤气与电路，减少出行活动。

4 泥石流

发生泥石流时，应横向快速爬上山头，野外宿营者尽量不选山沟地带，进山前一定看好天气预报与地质灾害预警信息。



1 心肌梗塞

急性心肌梗塞发病突然，但大部分人发病前1-2天或更长时间有胸痛、恶心、呕吐、大汗、乏力、运动时心慌、气短甚至牙疼等先兆症状。出现上述信号，应立即就医检查，并绝对卧床休息。发病时，应撤枕平躺，服用硝酸甘油，及时拨打120。



2 溺水

将溺水者拖出水面，清除掉口、鼻中杂物，保持呼吸道的通畅。如果呼吸、心跳已停止，立即做口对口的人工呼吸，并且进行胸外心脏按压。



3 扭伤

在扭伤发生的24小时之内，应用冰袋冷敷。将受伤处用弹性压缩绷带包好，并将受伤部位垫高。24小时之后，换为热敷以促进血液循环。

4 烫伤

烫伤后，立即在流动的水下冲洗或冷敷，如果烫伤面积较大，伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中。



常用电话

- ★ 火警电话: 119
- ★ 医疗救护: 120
- ★ 公安报警: 110
- ★ 交通事故报警: 122
- ★ 市长热线: 12345
- ★ 法律援助中心热线: 12348
- ★ 消费者投诉中心: 12315
- ★ 文化市场举报: 12318
- ★ 环保举报: 12369
- ★ 社保查询: 12333
- ★ 职工服务热线: 12351
- ★ 旅游服务热线: 12301
- ★ 铁路问询: 12306
- ★ 供电服务: 95598

济南市民文明健康生活方式指南

- 普及分餐制 一筷一汤匙
- 律己革陋习 野味要禁食
- 出入勤洗手 居所常通风
- 遛狗需拴绳 粪便及时清
- 烟头不落地 禁止要严厉
- 夏季不光膀 衣着需得体
- 排队要有序 间距在一米
- 礼让斑马线 安全是第一
- 垃圾要分类 投放需仔细
- 养成好习惯 健康又美丽

