# 关于讲卫生防流感的演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-17

*关于讲卫生防流感的演讲稿范文（通用8篇）关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇1　　你们好。现在正直三月~四月之间。这样的天气给我们带来了病毒的困扰。现在，很多地方最热门的话题就是“流行性感冒”简称“流感”。流感这种说它杀伤力强不是，说它杀伤力弱*

关于讲卫生防流感的演讲稿范文（通用8篇）

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇1**

　　你们好。现在正直三月~四月之间。这样的天气给我们带来了病毒的困扰。现在，很多地方最热门的话题就是“流行性感冒”简称“流感”。流感这种说它杀伤力强不是，说它杀伤力弱也不是。它只不过是一种会随着飞沫和空气到处传染的小病毒罢了。那为什么它们会对人类造成那么大的影响呢?因为，在香港已经有三名儿童因患上“流感”而在短时期内造成死亡。所以我们不能忽视它。

　　流感和平常的感冒病毒不同，而染上了这种病的人的病征也不同。而且，染上了平时的感冒只要几下工夫就能康复。而感染上流感就不单要吃药那么简单了，他好了以后还会有可能落下病根呢!流感的传染速度十分快，特别是在人多的公共场所。所以，大家只要稍不留神，随时会有可能染上流感。

　　流感潜伏期短，传播迅速，起病急骤。主要表现为畏寒发热，头痛，咳嗽，伴有咽喉痛。严重的会引起肺炎等并发症。请大家做好预防工作。

　　希望大家都能健健康康。

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！今天国旗下讲话的题目是《预防春季流感》。

　　每年春季是传染病的高发季节，由于天气多变，时暖时寒，气候往往变化异常，早晚差距较大，导致人的抵抗力下降，感冒病菌也会乘机入侵我们的身体，一些传染病也就悄悄地开始传播，百草发芽，百病发作。春季最常见的传染病是呼吸道传染病，各种流感在春季发生流行最多。

　　我们都知道防控传染病并非一人之事，这需要我们全体同学的共同努力。校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的身体健康有着密不可分的关系，而校园环境必须靠大家共同来创造。因此，我们要积极主动地做好室内外清洁，不乱丢纸屑、果皮，不随地吐痰。不放过任何一个卫生死角；及时处理堆积的垃圾，这样才能阻止病菌的滋生蔓延，从源头上防止疾病的发生。我们的校园清洁干净了，我们的身体健康才能有保证。

　　更重要的是我们每个人都应该注意讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后勤洗手，要保持教室及卧室内空气流通。春天，人体各个器官组织、细胞的`新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机。大家应积极参加体育锻炼，多到郊外，户外呼吸新鲜空气。另外，睡眠休息也很重要，生活有规律，劳逸结合，饮食均衡，保证充足睡眠。劳累过度，必然导致抵抗力下降，容易受到病毒感染。

　　我们还要注意根据气候变化适应增减衣服，切不可一下子减的太多。在春季病流行的季节，我们尽量不要去空气疏通不畅、人口密集的商场、集市、公园等公共场所。在学校如果出现不适症状，要及时向老师报告，及时去医院就诊，避免病情延误导致更严重的疾病。如果确诊得了传染病，要注意请假隔离，以便防止再进行二次传染。

　　同学们，生病感冒的背后其实是因为卫生习惯的问题。流感并不可怕，只要我们切实做好预防工作，并养成良好习惯，一定能将病毒拒之门外。距离中考高考还有九十来天祝学长学姐们能够取得良好的成绩。我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家。

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇3**

　　各位老师、各位同学：

　　上午好！今天我国旗下讲话的题目是《预防甲型h1n1流感，保障生命安全》。

　　当前全球甲型h1n1流感的防控形势十分严峻，截止到今年的8月29日，全球177个国家和地区确诊了甲流病人18万例，死亡1799例，主要分布在美洲和欧洲，我国截止8月28日共确诊3398例，治愈3078例，截止9月4日江苏省确诊219例，治愈157例，南京已确诊78例，而目前我们江宁也出现了确诊病例，因此，防控甲型h1n1流感已刻不容缓。

　　下面我和大家共同来学习一下甲型h1n1流感的相关知识。

　　1、什么是甲型h1n1流感？

　　导致这次墨西哥和美国等发生疫情的病毒为a型流感病毒，h1n1亚型猪流感病毒毒株，该毒株包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片断，是一种新型猪流感病毒，可以人传染人。世卫组织多次表明，虽然这种新型病毒是由猪流感病毒演变而来，但到目前为止这种病毒只是使人患病，还没有发现猪被感染的病例。

　　2、人感染甲型h1n1流感的途径：

　　通常情况下，可能是通过接触受感染的生猪或接触被甲型h1n1流感病毒感染的环境，或通过与感染甲型h1n1流感病毒的人发生接触。传染途径与季节性流感类似，通常是通过感染者咳嗽和打喷嚏，也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。

　　3、甲型h1n1流感有哪些症状？

　　人感染甲型h1n1流感后的症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和乏力等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

　　4、此次甲型h1n1流感疫情有何特点？

　　甲型h1n1流感是由一种新的流感病毒引起的，人类身体里没有能够抵御这种病毒侵袭的抗体，对甲型h1n1流感而言，男女老少都是易感人群，都有可能感染甲型h1n1流感病毒而发病。流行病学专家对墨西哥、美国等国家发现的甲型h1n1流感患者进行了调查，目前的报道患者以青壮年为主，但在老人和儿童中也有发病的`。

　　5、人感染甲型h1n1流感病毒后的症状？

　　潜伏期：估计1到7天

　　人感染甲型h1n1流感病毒后，并不会立即发病，而是会有一段“平静”的时期。当然在这段时间里，已经侵入身体里的甲型h1n1流感病毒一点没有“安静”下来，它正在忙着在身体里的健康细胞中不断地复制和繁殖，产生更多的病毒。从病毒侵入机体后到出现症状的这段时间，称为“潜伏期”。人们感染甲型h1n1流感病毒后，潜伏期尚不十分清楚，估计在1～7天后可能发病，更有可能是1～4天。因此和患者密切接触的人要医学观察7天。

　　传染期：发病前1天到病后7天

　　感染了甲型h1n1流感病毒的人在一段时间里会向外界排出病毒，如通过咳嗽、打喷嚏等方式，从而导致其他健康人被传染，这段时间称作“传染期”。

　　6、甲型h1n1流感的预防：

　　预防传染病十八字口诀——常洗手、勤开窗、喝开水、食熟食、晒衣被、少扎堆。

　　专家指出，为防止自己患病，日常行为能够帮助预防可导致像流感这样的呼吸系统疾病的病菌的传播。请采取如下日常措施来保护自身的健康：

　　1、学生每日到学校的第一件事就是将教室的门窗打开进行通风，班级进行湿式打扫；

　　2、减少不必要的外出集体活动，避免去人群拥挤场所；

　　3、咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾挡住鼻子和口部。用后将纸巾扔入垃圾桶中；

　　4、注意个人卫生；（勤剪指甲、饭前便后要洗手、生吃的蔬菜瓜果要洗净，不在街头小贩处购买食物）。

　　5、避免接触呼吸道传染病人；

　　6、加强体育锻炼，保持睡眠充足和足够的营养；

　　7、如有流感症状如发热、咳嗽、咽痛、全身乏力等症状时要及时去江宁区医院发热门诊就医，排查是否是甲型h1n1流感，并及时与班主任取得联系，如果已经确诊要在指定的医院隔离治疗，密切接触者也要居家隔离观察7天。

　　8、最近天气变化无常，早晚温差较大，同学们要根据气候的变化适时地增减衣服，以免受凉患上感冒。

　　老师们、同学们，甲型h1n1流感是可防、可控、可治的，只要我们养成良好的卫生习惯，多参加体育运动、加强营养，增强体质，疾病就会远离我们。让我们携起手来为打赢防控甲型h1n1流感的战役而共同努力！我的讲话完了，谢谢大家。

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇4**

　　各位老师、亲爱的同学们：

　　大家好!

　　今年3月中旬以来，墨西哥、美国等国家先后发生甲型h1n1流感疫情，截至 9月11日，我国内地31个省份累计报告7505例甲型h1n1流感确诊病例，仅从9月9日15时至9月11日15时，我国内地就新增甲型h1n1流感确诊病例1048例，其中18例为境外输入性病例，1030例为境内感染病例。9月8日，赣州三中出现3例甲型h1n1流感确诊病例，短短几天时间，就已发展到了例。可见，甲型h1n1流感防控形势依然严峻，为保障广大师生的身体健康和生命安全，确保学校正常的教育教学秩序，现将甲型h1n1流感的预防知识告知大家，希望全校师生积极配合学校，强化防范意识，采取正确的防范措施，共同抗击甲型h1n1流感。

　　一、什么是甲型h1n1流感?

　　甲型h1n1流感是一种由新的流感病毒引起的在人群间传播的急性呼吸道传染病，症状和其它流感类似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头疼、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

　　二、如何预防甲型h1n1流感?

　　1、避免接触流感样症状(发热，咳嗽，流涕等)或肺炎等呼吸道疾病的病人，若不得不接触，应佩戴口罩。

　　2、注意个人卫生，经常用肥皂清洗双手，特别是咳嗽或打喷嚏后要洗手。

　　3、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾箱。

　　4、加强自我防范，尽量避免前往人群密集场所。

　　5、外出时应携带洗手液、纸巾、手帕等，以备不时之需。

　　6、经常开窗通风，保持室内空气新鲜。

　　7、保持健康的生活方式，放松心态、睡眠充足、营养膳食、坚持锻炼。

　　三、出现发热等流感症状应该怎么办?

　　1、应该戴上口罩，尽快到正规医院的发热门诊，而不要到普通诊所就医。

　　2、不要乘坐公交车等公共交通工具，最好乘坐出租汽车，下车时索要发票。

　　3、不要带病上学。

　　四、如果周围出现了甲型h1n1流感病例应该怎么办?

　　1、不要惊慌，积极配合疾病预防控制机构采取的一系列防控措施。

　　2、密切关注自身健康状况，早晚各测量体温一次，如果出现异常应及时到正规医院就诊。

　　3、注意生活、学习环境的消毒，注意室内的开窗通风。

　　4、不要在暴发区域内组织、参加群体活动，减少在暴发区域内人员相对聚集的场所活动。

　　五、个人如何配合学校做好甲型h1n1流感的防控工作?

　　1、在做好各项预防措施的同时，应加强个人的体温监测，当出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状时要及时就诊。

　　2、如出现被疾病预防控制机构认定的甲型h1n1流感确诊病例或疑似病例，所有与患者密切接触者，应及时主动与学校(电话：)取得联系，按卫生部门的要求完成规定期限的医学隔离观察，待解除观察后方可上班、上学。

　　同学们，健康是人类最大的财富，只有拥有了强健的体魄，我们才能去享受美好的生活，让我们一起积极行动起来，多运动、健体魄、讲卫生、防传染，从自身做起，养成良好的个人卫生习惯，远离疾病的困扰，去拥抱美好的明天。

　　衷心祝愿大家身体健康!

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇5**

　　敬爱的老师们，亲爱的队员们：

　　大家好，我是三2杜鹃中队的徐添瑶，今天我跟大家来说说如何预防流感。流感即流行感冒，它虽然比感冒多两个字，但是它不属于感冒哦。流感是流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病，得了流感的.人会有高热、头痛、无力、咳嗽、鼻塞、全身酸痛等症状，它的传染性强，高发于冬春季。现在进入了流感高发期，那怎么才能预防流感呢？

　　1、勤洗手，戴口罩。

　　打喷嚏或者咳嗽前，要用纸巾或者手捂住嘴巴，再把纸巾包好丢掉或者洗手，以免传播细菌。尽量减少到人群密集的地方活动，如果要去，应要带好口罩，以免被传染。

　　2、勤通风，把毒消。

　　密闭的空间会导致流感病毒传播的几率上升，因此即使是很冷的天气，教室里也要每天开窗通风透气，保持室内空气新鲜，减少空气中的病毒，可以有效预防流感发生。

　　3、勤锻炼，增衣帽。

　　根据天气变化增添衣物，做好保暖，避免着凉。同时多多进行户外运动，提高免疫力，增强体质。如果我们自己的身体素质好，那么即使病毒侵袭，我们也可以有更好的能力与其对抗，即使患病，症状也会轻很多。

　　4、接疫苗，护老少。

　　我们也可以通过注射流感疫苗的方式来预防流感，不过要注意的是流感疫苗的有效免疫时间不长，需要每年接种才有效哦。

　　总之，我们要注意个人卫生，保持环境清洁，增强体质和免疫力，如果有了流感的症状一定要及时就诊，遵守医嘱，配合治疗，等恢复后再返回校园。预防流感，从我们自身做起。我的演讲结束了，谢谢大家。

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇6**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　今天我宣讲的主题：多措并举，预防春季流感。

　　日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。在这个美好的春天里，三中的玉兰花绽开了笑脸，广场池塘里的小金鱼也充满了活力。但是，不要忘了各种病菌，也都在早春的呼唤下慢慢苏醒。

　　春季流感病毒就是其中之一，当你正捂着红肿的鼻子与难题战斗时、当你拖着虚弱的身体迎接体育课时、当你带着寡淡的.胃口面对家中丰盛的饭菜时，你就可能已经被春季流感袭击了。春季流感病毒好比武林中的吸星大法，先潜伏在你身上，待你松懈之时，便乘虚而入，蚕食你的健康，当你发现症状时，便早已头昏眼花，武功尽费了，真可谓是伤人与无形之中。

　　面对春季肆虐的流感，我们不能在感染后才去亡羊补牢，而是应该将流感病菌扼杀在萌芽之中，御敌于千里之外。为此，我向大家提出以下建议：

　　一.保持良好的个人卫生和环境卫生习惯，用完的餐巾纸不要揉成一团塞到桌肚中，而是应该及时的把它丢到垃圾桶里。堆积的纸团是各种病毒的温床，而及时清理，将使流感病毒无处藏身。勤洗手，洗手时，不要怕麻烦，用肥皂或洗手液辅助清洗。手是我们生活学习中最频繁的使用者，也是各类病毒袭击的重灾区，保持手部的卫生，我们队流感病毒的战役就打赢了一半。

　　二.均衡饮食、多喝水、多吃一些富含维生素的水果和蔬菜，果蔬将是抵抗流感的排头兵。

　　三.要加强体育锻炼，上午的广播操不偷懒，认真做，在体育课上积极完成老师要求的训练任务。保持身体强健，便是拥有了一个金钟罩、一件铁布衫。便筑起了一道抵抗流感的围墙。

　　四.注意气温变化和教室的通风。春季气温多变不定，要注意个人保暖，不要为了风度而不顾温度，多开门窗，使空气流通，让春风带走讨厌的病毒。

　　春季流感其实并不可怕，只要我们携起手来，以必胜的决心落实到日常的行动，流感病毒就只能束手就擒，乖乖就范了。

　　最后，祝愿大家在美好的春天里，以强健的体魄，绽放出最好的自己。

　　我的讲话结束了，谢谢大家！

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇7**

　　老师们，同学们：

　　大家早上好。今天我为大家演讲的题目是：“关爱生命，预防流感”。

　　生命是一个五彩斑斓的梦，那么真实，那么美丽，那么甜蜜。但是在甲流感肆意横行的今天，生命又显得如此脆弱，但今天站在这里的我们坚信，错步上前的甲流感会向我们顽强的意志低头。因为生命是一根有思想的芦苇,我们有理由相信我们一定能以我们的智慧,我们的毅力,我们的\'爱战胜病毒,还原生命健康,亮丽的底色！

　　甲型H1N1流感的症状与普通流感类似，通常有39摄氏度以上的高烧、剧烈头疼、精神不振、厌食、肌肉疼痛、咳嗽、鼻塞、红眼等症状，有些会现流涕、喉咙痛、呕吐及腹泻。

　　对于突发的甲流感，我们既不能反应迟钝、麻痹大意，更不能矫枉过正、反应过度，以免引起不必要的恐慌。打乱了正常的学习、工作和生活秩序。面对流感病毒这个无形的“杀手”，只有正视它、面对它，才能控制它、战胜它。观冷静的态度，快速、妥善、完备地做好各项防预工作。

　　第一、经常洗手，保持双手清洁，并用正确方法洗手。

　　第二、室内要多开窗通风，尽量少去人流聚集的地方。

　　第三、避免用手接触你眼睛、鼻子和嘴，避免人与人之间身体的直接接触。

　　第四、有呼吸道感染症状或发烧时，应带上口罩，及时就医，出现流感症状，要留在家里并限制与其他人接触。

　　第五、不随地吐痰，打喷嚏时用纸巾捂住鼻口，擦鼻涕的纸巾要弃置于有盖垃圾箱内。

　　第六、积极参加体育运动，提高抵抗能力。

　　应对金融危机，信心比黄金还宝贵。面对流行疾病，信心更是无形的助力。而这种信心首先来自于对疫情认知和防控措施的科学性。科学研究证实，迄今为止甲型H1N1流感还是一种致死率不高、可防可治的传染病。加大防控力度，就能阻止流感病毒的传播。因此，在流感面前，需要的是对流感的科学认识和稳定的心理，积极参与防治，切不可听信流言，无所适从，甚至自乱阵脚。正如一句名言：没有哪一次巨大的历史灾难不是以历史的进步作为补偿的。灾难转化为社会进步的前提，是我们在与灾难相抗争的过程中，不断地反思、反省，不断地总结经验、汲取教训。只有在灾难中经受住考验，在灾难中不断学习，才能在灾难中取得进步。

**关于讲卫生防流感的演讲稿范文 篇8**

　　大家早上好,今天我国旗下讲话的题目是《预防流感，从我做起》。

　　最近天气转暖，很多同学穿上了单衣，但是，每年的3、4月，气候变化比较大，早晚温差大，同时春天天气转暖，万物复苏，病毒、细菌等病原微生物也活跃起来，因此春季是流行性感冒容易发生的季节。流感的主要症状为发热、头痛、疲倦乏力、食欲不振、咳嗽、鼻塞等，严重时会引起肺炎及其它并发症。

　　为了有效防范和应对可能出现的流感疫情，我们必须树立“健康安全第一”的思想，提高自我防护意识。

　　对付流感最有效、也最健康的方法是提高自身的免疫力，并合理搭配日常饮食中的营养。主要的措施有以下几条：

　　1、养成良好的卫生习惯，经常使用肥皂和清水洗手，尤其是接触公共物品后要先洗手再触摸自己的眼睛、鼻子和嘴巴。

　　2、注意饮食卫生，不能在路边小摊随便购买食品，因为路边摊卫生根本就不能得到保证，各种尘埃、苍蝇、不干净的食品用具等都隐藏着大量有害细菌。

　　3、均衡饮食，不挑吃，多吃水果，摄取足够营养。

　　4、尽量少去人流聚集的地方。避免接触有流感样症状的人。自己出现发热流感样症状要及时去医院就诊，尽量不要去公共场所，防止传染他人。

　　5、平时要注意锻炼身体，定期运动，并保证充足睡眠，增强自身抵抗疾病的能力。

　　6、随着天气逐渐变热，教室一定要保持通风状态，把人体呼出的二氧化碳等气体随着空气排到外面去，避免造成室内有异味存在。

　　同学们，健康是人类最宝贵的财富，我们要好好珍惜。流感并不可怕，只要我们切实做好预防工作，一定能将病毒拒之门外，健康快乐的度过每一天。

　　我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找