# 春季传染病预防知识讲座稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-31

*春季传染病预防知识讲座稿（精选21篇）春季传染病预防知识讲座稿 篇1　　同学们:　　春天到了，万物复苏，风和日丽。春季是一个充满活力的季节，人们户外活动增多了，但是，随之而来也增加了传染病的传播机率。学校又是人群聚集的场所，讲究个人卫生，爱*

春季传染病预防知识讲座稿（精选21篇）

**春季传染病预防知识讲座稿 篇1**

　　同学们:

　　春天到了，万物复苏，风和日丽。春季是一个充满活力的季节，人们户外活动增多了，但是，随之而来也增加了传染病的传播机率。学校又是人群聚集的场所，讲究个人卫生，爱护校园卫生环境，形势严峻，刻不容缓。今天，借此升旗仪式机会，给同学进行一次预防春季传染病的基本常识教育。

　　由于春天风大，温度变化无常，因此春季是一个多发传染疾病的季节。

　　主要病症:

　　一是上呼吸道感染。俗称“伤风”，“感冒”，早期症状有咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞。春季感冒多半是由病毒引起的，它和受凉引起的感冒有本质上的区别，因此，不能不吃药，任凭人体抗，要及时到校医室去就诊，对症下药。

　　二是过敏性皮炎。大家都知道，春天风大，空气中浮尘很多，飞扬着柳絮、花粉等容易引起过敏的因子，很容易使皮肤过敏。如果同学们遇到皮肤 搔痒，出现红斑，不要紧张，及时到校医务室去就诊，不要自作主张乱用药，因为处理不当极可能产生局部皮肤感染。

　　三是“流脑” 。“流脑”是流行性脑脊髓膜炎的简称，不但儿童易得此病，就是青少年得病人数也逐年上升。“流脑”也是一种经呼吸道感染和传播的疾病，它可使患者出现高热、头疼、随后身上就出现为数不等的斑点，有针尖大小的，也有绿豆、黄豆大小的，这些斑点融合成片状，形成出血点、出血斑、淤斑。

　　随着皮疹的出现，患者的精神头越来越差。甚至出现喷射状呕吐、嗜睡、昏迷、抽风等症状，少数人还可出现呼吸衰竭、休克等危险情况。一旦发现自己在发烧的同时又出现皮疹，就应该及时就医，做到及早发现、对症治疗，不要自行处理，随意吃药。

　　为了预防春季传染病的发作和流行，请同学们严格要求自己，自觉做到一下几点:

　　1、春天气候冷暖不定，要注意增减衣服，当心着凉，引起上呼吸道感染，从而降低抵抗力。

　　2、尽量少到人群密集、通风效果差的场所去。

　　3、要保持居住环境的空气清洁和流通。

　　4、常用清水洗脸洗手，勤剪指甲，勤换衣物，勤晒被褥，充足睡眠。

　　5、还要坚持锻炼身体，合理饮食，平时多喝水，多吃新鲜的水果和蔬菜，少吃多脂肪，多糖份的食物，忌饮酒。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇2**

　　早春季节的气候特点主要表现在天气多变、时寒时暖、雨水逐渐增加，是呼吸道传染病好发季节。当冷空气和干燥空气被吸入呼吸道，刺激呼吸道粘膜，使粘膜血管收缩，造成局部贫血和营养障碍;另外，室内通风换气较差，一些有害病原体繁殖后，也能刺激呼吸道粘膜，使粘膜上皮的纤毛运动减弱，防御机能降低，各种病原微生物易于乘虚而入，以致感染呼吸道传染病。

　　呼吸道传染病是指病原微生物通过呼吸道侵入易感人体，并随呼吸道分泌物继续向外传播，侵入另一易感机体的传染性疾病。它包括：流行性感冒(流感)、麻疹、百日咳、水痘、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎(流脑)等。它是以咳嗽、流涕、发热、呕吐为主要症状的传染病。

　　早春季节外界气温较低，在室内活动的时间较多，彼此间密切接触机会增多，而呼吸道传染病是通过飞沫传播的，因此增加了呼吸道传染病的传播机会。

　　1、在公共场合讲话、咳嗽或打喷嚏时，通过飞出来的唾沫将夹在里面的病菌传播开来。

　　2、灰尘是传播的一个帮凶，有呼吸道传染病病人的鼻涕、痰液中含有大量病菌，由于随地吐痰或乱擤鼻涕，这些痰、涕干燥后夹在里面的病菌就会随灰尘到处飞扬，一旦被人吸入就会感染。

　　3、手是传播病菌的另一帮凶。有呼吸道传染病病人的手上沾上大量病菌，当病人拿物体时，在这些物体表面就会留下大量病菌，如果健康人用手接触了这些东西，就能沾上病菌，如果事先不彻底洗手就去挖鼻子，病菌就可能从鼻腔进入呼吸道而感染。

　　二、春季传染病防治知识——常见呼吸道传染病的临床表现

　　1、水痘

　　水痘由水痘—带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，具有极强的传染性，潜伏期14~16日。临床表现主要为皮肤粘膜出现斑疹、丘疹、水痘，可伴有发热、头痛、咽痛等上呼吸道症状。起病数小时或1~2日出现皮疹，皮疹首先见于躯干和头部，直径3~5mm，呈红斑疹，迅速发展为丘疹，数小时后又变为疱疹。极少数病人可并发水痘脑炎、水痘肺炎等并发症。水痘患者应隔离至疱疹全部结痂或出疹后7日。

　　2、流行性腮腺炎

　　流行性腮腺炎是腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病，潜伏期14~21天，平均18天。患者受感染后，大多无前驱症状，部分患者可有倦怠、畏寒、食欲不振、低热、头痛等症状，其后则出现一侧腮腺肿大或两侧腮腺肿大，2~3日内达高峰，面部一侧或双侧因肿大而变形，局部疼痛、过敏，开口及咀嚼时疼痛明显，含食酸性食物胀痛加剧，常可波及邻近颔下腺。腮腺肿大可持续5日左右，以后逐日减退，全部病程约7~12日。患者应从发病日起隔离10日。

　　3、风疹

　　风疹由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，潜伏期14~21日，平均18日。临床表现为发热，伴有轻微上呼吸道感染症状，其后出现先面部后颈部、再躯干四肢淡红色斑丘疹，伴有耳后、枕部、颈下和颈部淋巴结肿大。患者应隔离至出疹后5日。

　　4、麻疹

　　麻疹是麻疹病毒引起的全身发疹性急性呼吸道传染病，潜伏期一般8~14天左右。临床表现以发热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、口腔颊粘膜出现柯氏斑(即相当于第二大磨牙的颊粘膜处出现针头大小白色斑点，柯氏斑是早期麻疹的特征)，特殊的皮肤斑丘疹为特征。患者应隔离至出疹后5日，有并发症者延长至10日。

　　5、流行性感冒

　　流行性感冒简称流感，是流感病毒引起的急性呼吸道感染，潜伏期一般1~3天，起病方式多为快和突然。其临床特点为：畏寒，少有寒战;发烧，体温速升至38~40℃;头痛，全身无力;眼球外肌疼痛，腰背和四肢酸痛;厌食，恶心;打喷嚏，鼻塞和流鼻涕等。少数病人的临床症状以胃肠为主，如恶心，呕吐，腹痛，腹泻等。患者应隔离至病后1周或热退后2日。

　　6、流行性脑脊髓膜炎

　　流行性脑脊髓膜炎是脑膜炎奈瑟菌引起的急性化脓性脑膜炎，为急性呼吸道传染病，潜伏期一般1~10天，短者仅为数小时，多为2~3天。主要临床表现为发热、头痛、呕吐、皮肤粘膜瘀点、瘀斑及脑膜刺激征。患者应隔离至症状消失3日，或自发病后一周。

　　7、手足口病

　　手足口病(发疹性口腔炎)是以手、足皮肤疱疹和口腔粘膜溃疡为主的传染病。病原主要为柯萨奇病毒、肠道病毒71型等肠道病毒，潜伏期平均4天，临床主要表现为口腔炎(口腔粘膜出现红色溃疡性疱疹)，同时手、足、皮肤出现斑、丘疹，并转为疱疹，可伴有低热、患者口腔疱疹溃疡后患者咀嚼时疼痛，并拒食、流涎。该病主要通过接触污染的手、毛巾、手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染。

　　三、春季传染病防治知识——呼吸道传染病的预防控制措施

　　1、一旦得病，一定要去医院治疗，并卧床休息，多喝开水，防止疲劳。

　　2、寝室里要经常开窗通风，每天至少三次，每次不少于10分钟。当周围有病人时，应增加通风换气的次数。

　　3、打扫卫生时，先洒水后扫地，免得把飞尘飞扬开来。

　　4、开展健康教育，宣传春季传染病的防治常识。要注意个人卫生，从小养成良好的卫生习惯，要勤洗手(饭前便后洗手、从外面回来洗手、吃东西前洗手);不用手挖鼻孔;咳嗽、打喷嚏时要用手帕盖住口、鼻，不要对着人，个人使用的手帕要经常洗晒;不随地吐痰。

　　5、不吸烟、不喝酒、不食辛辣食物，减少对呼吸道的刺激。

　　6、要注意保暖和多喝水，多吃富含维生素C的水果。经常锻炼身体，保持均衡饮食，注意劳逸结合，提高自身抗病能力。

　　7、春季是手足口病好发季节，集体环境是手足口病好发场所，感染对象主要为大中小学生，因此，幼托机构要加强晨检和落实预防措施，加强教室、居室等环境空气流通，做好环境的消毒，培养良好的个人卫生习惯，预防手足口病发生。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇3**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　大家早上好!

　　今天我国旗下讲话的内容是《预防春季传染病，争做健康小翰林》。

　　春天是一年中最美好的季节，风和日丽，万物复苏，然而在这明媚的大好时光里，细菌、病毒也异常活跃，因此春天亦是一些传染病的高发季节。学校是人群高度密集的场所，而我们学生又是传染病的易感人群之一，一旦感染，必然会对生活与学习工作学习造成较大的影响。为有效预防与控制春季传染病在我校的发生和流行，进一步提高同学们的自我保护意识，韦老师想通过这次讲话，让同学们对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

　　春季流行的传染病主要有呼吸道传染病和消化道传染病。通过空气、飞沫等传播途经引起的传染病，称为呼吸道传染病。常见有流感、肺结核、流脑、腮腺炎、麻疹、水痘、以及近日来新发现的h7n9禽流感等。消化道传染病主要有甲型肝炎等。这些疾病在冬春时节尤其常见。

　　不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

　　1.教室必须要每天开窗通风，保持空气的流通。定时打开门窗自然通风，可有效降低室内空气中细菌的数量，改善室内空气的质量，是既简单又有效的室内空气消毒法。

　　2.养成良好的卫生习惯，是预防春季传染病的关键。同学们要保持学习、生活场所的卫生，不要随意堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来时一定要洗手。打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸切勿随地乱扔。此外，还要勤换、勤洗、勤晒衣服，保证个人卫生的整洁。

　　3.加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，同学们要珍惜每一次的大课间及体育课时间，积极参加体育运动，使身体得到充分的锻炼。下课后多到户外走走，晒晒太阳，呼吸呼吸新鲜空气，保证气血的通畅。当然，在锻炼的时候，还要注意气候的变化，避开晨雾风沙，合理安排自己的运动量，以免对身体造成不利影响。

　　4.生活有规律。保证充足的睡眠时间，对提高自身的抵抗力有着举足轻重的作用。同学们要合理安排好作息，做到劳逸结合。一旦学习或其他活动使身体劳累过度，必然会导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

　　5.衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体的呼吸道免疫力，造成细菌的侵入。因此同学们要根据天气变化，适时适当地增减衣物。此外，还要合理安排好自己的饮食，尤其这段时间，尽量不吃禽类，少食过于辛辣与油腻的食物，多吃新鲜的蔬果多饮水，排除体内的毒素。

　　6.一旦感染，及时就诊。由于春季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适时要及时就医，特别是有发热症状，更应尽早明确诊断，去医院接受治疗。坚持带病上课既是对病情的延误，也是对他人的不负责，因此一旦染病，还请同学们在家安心地在家休息，落下的功课，老师会等你们康复后给你们补上。

　　同学们，我们只要了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病。

　　身体是革命的本钱，唯有拥有健康的体魄，才能更好地生活与学习，才能应付各种困难和挑战。

　　最后，祝愿同学们都能有一个健康的身体，享受这莺歌燕舞的美好春天!

**春季传染病预防知识讲座稿 篇4**

　　同学们：早上好!

　　今天我讲话的主题是《预防传染病要从我们身边做起》。这个时期，各类致病性细菌、病毒也开始旺盛地滋生繁殖起来，非常容易造成传染病的传播流行，因此同学们一定要提高警惕，抵御流感、水痘、风疹、流行性腮腺炎、流脑、猩红热等常见呼吸道传染病。这些呼吸道传染病的共同特点是病原体从呼吸道侵入人体引起病变，简单地说就是通过空气飞沫等传播。下面我再讲一讲预防的方法与措施：

　　1、加大房间卫生清洁力度，创造一个洁净的生存空间。

　　2、每天早上起床后注意开窗通气，教室也应定期开窗通气。

　　3、发生病例后，要及时隔离治疗，必要时喷洒消毒水。

　　4、尽量减少到空气不流通的场所集会，特别是不要到网吧游戏。

　　5、不要探视病人。

　　6、对流感、水痘、风疹、流脑等传染病，应积极注射相应的疫苗预防。

　　7、加强锻炼，增强机体抵抗力，避免过度疲劳。

　　8、春季气温波动较大，人体抵抗力下降，所以一定要“春捂”防寒，不要早早脱去毛衣、毛裤。

　　9、一旦有发热、咳嗽等症状，及时就医，早诊断早治疗。对发热38℃以上、有流感样症状的学生，要及时就诊，并回家休息，不得带病上学。

　　同学们，希望通过今天的晨会，你至少有点收获，我的讲话完了谢谢大家。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇5**

　　同学们:

　　随着春季的来临，传染病也如鱼得水地伴随而来，我们只要了解或掌握传染病的一些预防知识，就可以远离疾病。下面我们就来了解一下传染病的一些相关知识。

　　一、传染病的概念

　　传染性疾病简称传染病，是由病原微生物、寄生虫感染人体后产生的具有传染性的疾病。

　　二、传染病的特点

　　1.具有传染性。大多数传染病由感染而获得并可能传播给他人。

　　2.具有流行性这是传染病最突出的特点。人们之所以对传染病“谈虎色变”，主要就是传染病的这个特点。尤其是“烈性”传染病和一些传染性极强的病对人类的生命健康损害极大。如霍乱、鼠疫的暴发流行。20世纪80年代初出现的艾滋病等。

　　3.发病急、病情重。一些急性传染病，来势凶猛，如在20xx年初，我国部分地区暴发的“非典”，甲型H1N1流感，以及现在发生的H7N9禽流感等等

　　4.后果严重。感染了传染病，如未能及早治疗，其预后较差，或残或亡或有后遗症。如流脑，若不及早治疗，病死率非常高。流行性腮腺炎可并发睾丸炎，影响男性的生育能力。女性怀孕前三月感染风疹病毒，易致胎儿畸形。

　　5.及早治疗。早期治疗是治愈传染病的关键，并且与预后的好坏直接相关。如狂犬病:当被狗咬伤后，及时注射狂犬疫苗或抗狂犬病血清，可以完全避免患病。若未采取措施，一旦发病，其死亡率为100%。

　　6.感染后具有免疫性。

　　三、传染病的流行过程

　　传染病的发生要具备三个要素:传染源、传播途经、易感人群，缺一不可。

　　1.传染源是指体内含病原体并可传染其它个体的人或动物。

　　2.传播途径是指病原体从传染源排出，通过一定的方式再侵入其他易感者所经过的途径，常见传播方式有以下几种:

　　经空气飞沫传播:当病人呼吸、谈话特别是咳嗽、打喷嚏时，含有病原体的飞沫可自鼻咽部喷出，漂浮于空气中，被易感者吸入而感染。如麻疹、白喉、流行性感冒等都可以通过空气飞沫传播。

　　经水传播:水源受到病原体污染，未经消毒饮用，即可造成传染病流行。 如霍乱、伤寒、痢疾、甲型病毒性肝炎等都可经水传播。有些传染病是通过与疫水接触而传播的，如钩端螺旋体病、血吸虫病等。

　　经食物传播:所有肠道传染病都可以通过被污染的食物传播。

　　经接触传播:有直接接触和间接接触两种传播方式。直接接触是指传染源与易感者直接接触所造成的传染，如接触疫水而感染的血吸虫病和钩端螺旋体病等均为直接接触传播。间接接触是指通过污染的生产工具和日常生活用品等引起的传播，间接接触传播在肠道传染病中也很多见。

　　经虫媒传播:这类传染病的病原体主要存在于传染源的血液中，并在体内繁殖，完成其生活周期，通过蚊、蚤、虱、恙虫、蝇等为重要的传播媒介, 使病原体进入易感者体内而传播。如疟疾、流行性乙型脑炎、鼠疫等。

　　经土壤传播:有些肠道寄生虫卵(如蛔虫卵、钩虫卵)必须在土壤中发育至一定阶段成为感染期蚴，经口或皮肤才能引起感染。

　　垂直传播:是指母体患感染性疾病时病原体可通过胎盘或产道传给胎儿或新生儿。

　　经血液、血制品传播:是指通过输入含有病原体或被病原体所污染的血液和血制品造成疾病在人与人之间播散的一种方式。如乙型肝炎、艾滋病等。

　　3.易感人群是指对某一种传染病缺乏特异性免疫力的人群。阻止传染病流行，管理传染源，切断传播途径，保护易感人群等。

　　四、春季好发的传染病

　　春季好发的呼吸道传染病有流行性感冒(简称流感)、水痘、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)、麻疹、风疹、猩红热等，随后又增加了传染性非典型肺炎(简称非典)和人感染高致病性禽流感新病种。消化道传染病也是冬春季的主要传染病之一，如痢疾、病毒性甲型肝炎和手足口病等。这些传染病亦需要引起大家注意。

　　五、几种常见呼吸道传染病

　　呼吸道传染病可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。其主要特点:冬春季发病多见，常群体性发病，发病急，以发热为首发症状，可伴有头痛、全身关节酸痛、结膜充血、咽痛、咳嗽、皮疹等症状。

　　1.流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，人群普遍易感。潜伏期1-3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳、全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3-4天，也有表现为较重的肺炎和胃肠型感冒。传染源主要是病人和隐性感染者，传染期为一周。

　　2.流脑是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病，传染性较强，多发于冬春季，15岁以下儿童多见，成人亦可发病。潜伏期一般为2-3日，最长的为一周。流脑发病初期类似感冒，流鼻涕、咳嗽、头痛、发热等。病菌进入脑脊液后，头痛加剧，嗜睡、颈部强直、有喷射样呕吐和昏迷休克等危重症状。其特点是起病急、病情重、变化多、传播快、流行广，来势凶猛，病死率高，危害性大。因此，在该病流行期间，如果发现有不明原因的发热、头痛、咽喉疼痛等症状，应及时就医。传染源主要是病人和隐性感染者。

　　3.麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多发于冬春季，婴幼儿多见，成人亦可发病，潜伏期8-12日，以发热、皮疹及两眼发红、流泪、畏光、打喷嚏、咳嗽为主要症状，并以颊黏膜出现麻疹斑为特征。病程中可出现肺炎、喉炎、脑炎等并发症。病人自发病前2日至出疹后5日内均具有传染性，应注意隔离，患病后一般可获得持久免疫力。传染源为病人。

　　4.风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多发于冬春季，1-5岁儿童多见，成人亦可发病。表现为低热、畏寒、头痛、流涕、上呼吸道炎症、耳后及枕部淋巴结肿大，发热当天全身可见以四肢为主的分布均匀的淡红色圆形或卵形点状充血性斑丘疹，色淡、细小、蔓延快，24小时可遍布全身，痒感不明显，一般皮疹二至三天开始从上到下陆续消退，退疹后不留痕迹。妊娠初3个月内感染风疹病毒，可能导致胎儿先天畸形。出疹前后5日均有传染性，患病后一般可获得持久免疫力。传染源为病人。

　　5.流行性腮腺炎是由腮腺病毒引起的，多发于冬春季，儿童多见，成人亦可发病，俗称“乍腮”，潜伏期一般为14-19日。主要表现为全身不适，发热、耳下或下颌角疼痛，以耳垂为中心1-2日内迅速肿大，张口和咀嚼时疼痛。病人自腮腺肿大前1日至肿消后3日内均具有传染性，应注意隔离，注射疫苗或患病后一般可获得持久免疫力。传染源为病人。

　　6.水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多发于冬春季，儿童多见，成人亦可发病。潜伏期一般为1-21日。主要特征是先有轻度发热、头痛、全身不适、厌食及上呼吸道感染症状，1-2日后躯干皮肤出现红色斑疹呈向心性分布，以躯干、胸背、面部、头皮较多，而四肢远端较稀少，手掌和足底更少见或无皮疹。水痘病人自出疹前1-2日至出疹后5日或皮疹全部结痂干燥前均有传染性，应注意隔离。传染源为病人。

　　7.非典是由冠状病毒感染引起的急性呼吸道传染病，人群普遍易感，具有很强的传染性，潜伏期1-14天，主要为发热、乏力、头痛、肌肉关节酸痛、等全身症状和干咳、胸闷、呼吸困难等呼吸道症状为主要表现，化验血象白细胞、淋巴细胞计数不高或降低，肺部X光片可有间质性肺炎样变等。患者为主要传染源。

　　8.人禽流感是由禽流感病毒(H5N1)引起的急性呼吸道传染病，一年四季均可发病，以冬春之交多见。潜伏期1-7天，主要表现为发热、流涕、咽痛、咳嗽、全身酸痛，类似普通感冒症状，约有半数患者有肺部病变。传染源主要为病、死禽以及携带禽流感病毒的健康禽。目前，人禽流感病人或隐性感染者作为传染源的意义非常有限。人对禽流感病毒尚不易感，一般认为12岁以下儿童、与家禽密切接触人群、与病人密切接触者为感染禽流感病毒的高危人群。

　　六、传染病的预防措施

　　不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播了。

　　1.接种疫苗。进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段，也是投资小，收效大的预防举措。

　　2.注意个人卫生和防护。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰。保持教室、宿舍内空气流通。在呼吸道传染病流行的季节应减少集会，少去公共场所。

　　3.加强锻炼，增强免疫力。春天人体的各个器官、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，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。在锻炼的时候，必须注意气候变化，要避开晨雾风沙，要合理安排运动量，进行自我监护身体状况等，以免对身体造成不利影响。

　　4.做到生活有规律。保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，劳逸结合，像有的人通宵玩牌、打电子游戏机、上网冲浪，劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，很容易受到病毒感染。

　　5.衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入.必须根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，太过则助火气;也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，如不吸烟、不喝酒，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

　　6.切莫讳疾忌医。尽量减少与病患者接触，与病人接触时需戴多层棉纱口罩，注意手的清洁和消毒。在发现身体不适，或有类似反应时要尽快就医。同时对发病的房间要及时消毒，有条件的也可以通过食醋熏蒸来进行预防。

　　春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行和传播。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇6**

　　一、呼吸道传染病是怎样传播的?

　　早春季节的气候特点主要表现在天气多变、时寒时暖、雨水逐渐增加，是呼吸道传染病好发季节。当冷空气和干燥空气被吸入呼吸道，刺激呼吸道粘膜，使粘膜血管收缩，造成局部贫血和营养障碍;另外，室内通风换气较差，一些有害病原体繁殖后，也能刺激呼吸道粘膜，使粘膜上皮的纤毛运动减弱，防御机能降低，各种病原微生物易于乘虚而入，以致感染呼吸道传染病。

　　呼吸道传染病是指病原微生物通过呼吸道侵入易感人体，并随呼吸道分泌物继续向外传播，侵入另一易感机体的传染性疾病。它包括：流行性感冒(流感)、麻疹、百日咳、水痘、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎(流脑)等。它是以咳嗽、流涕、发热、呕吐为主要症状的传染病。

　　早春季节外界气温较低，在室内活动的时间较多，彼此间密切接触机会增多，而呼吸道传染病是通过飞沫传播的，因此增加了呼吸道传染病的传播机会。

　　1、在公共场合讲话、咳嗽或打喷嚏时，通过飞出来的唾沫将夹在里面的病菌传播开来。

　　2、灰尘是传播的一个帮凶，有呼吸道传染病病人的鼻涕、痰液中含有大量病菌，由于随地吐痰或乱擤鼻涕，这些痰、涕干燥后夹在里面的病菌就会随灰尘到处飞扬，一旦被人吸入就会感染。

　　3、手是传播病菌的另一帮凶。有呼吸道传染病病人的手上沾上大量病菌，当病人拿物体时，在这些物体表面就会留下大量病菌，如果健康人用手接触了这些东西，就能沾上病菌，如果事先不彻底洗手就去挖鼻子，病菌就可能从鼻腔进入呼吸道而感染。

　　二、常见呼吸道传染病的临床表现

　　1、水痘

　　水痘由水痘—带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，具有极强的传染性，潜伏期14~16日。临床表现主要为皮肤粘膜出现斑疹、丘疹、水痘，可伴有发热、头痛、咽痛等上呼吸道症状。起病数小时或1~2日出现皮疹，皮疹首先见于躯干和头部，直径3~5mm，呈红斑疹，迅速发展为丘疹，数小时后又变为疱疹。极少数病人可并发水痘脑炎、水痘肺炎等并发症。水痘患者应隔离至疱疹全部结痂或出疹后7日。

　　2、流行性腮腺炎

　　流行性腮腺炎是腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病，潜伏期14~21天，平均18天。患者受感染后，大多无前驱症状，部分患者可有倦怠、畏寒、食欲不振、低热、头痛等症状，其后则出现一侧腮腺肿大或两侧腮腺肿大，2~3日内达高峰，面部一侧或双侧因肿大而变形，局部疼痛、过敏，开口及咀嚼时疼痛明显，含食酸性食物胀痛加剧，常可波及邻近颔下腺。腮腺肿大可持续5日左右，以后逐日减退，全部病程约7~12日。患者应从发病日起隔离10日。

　　3、风疹

　　风疹由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，潜伏期14~21日，平均18日。临床表现为发热，伴有轻微上呼吸道感染症状，其后出现先面部后颈部、再躯干四肢淡红色斑丘疹，伴有耳后、枕部、颈下和颈部淋巴结肿大。患者应隔离至出疹后5日。

　　4、麻疹

　　麻疹是麻疹病毒引起的全身发疹性急性呼吸道传染病，潜伏期一般8~14天左右。临床表现以发热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、口腔颊粘膜出现柯氏斑(即相当于第二大磨牙的颊粘膜处出现针头大小白色斑点，柯氏斑是早期麻疹的特征)，特殊的皮肤斑丘疹为特征。患者应隔离至出疹后5日，有并发症者延长至10日。

　　5、流行性感冒

　　流行性感冒简称流感，是流感病毒引起的急性呼吸道感染，潜伏期一般1~3天，起病方式多为快和突然。其临床特点为：畏寒，少有寒战;发烧，体温速升至38~40℃;头痛，全身无力;眼球外肌疼痛，腰背和四肢酸痛;厌食，恶心;打喷嚏，鼻塞和流鼻涕等。少数病人的临床症状以胃肠为主，如恶心，呕吐，腹痛，腹泻等。患者应隔离至病后1周或热退后2日。

　　6、流行性脑脊髓膜炎

　　流行性脑脊髓膜炎是脑膜炎奈瑟菌引起的急性化脓性脑膜炎，为急性呼吸道传染病，潜伏期一般1~10天，短者仅为数小时，多为2~3天。主要临床表现为发热、头痛、呕吐、皮肤粘膜瘀点、瘀斑及脑膜刺激征。患者应隔离至症状消失3日，或自发病后一周。

　　7、手足口病

　　手足口病(发疹性口腔炎)是以手、足皮肤疱疹和口腔粘膜溃疡为主的传染病。病原主要为柯萨奇病毒、肠道病毒71型等肠道病毒，潜伏期平均4天，临床主要表现为口腔炎(口腔粘膜出现红色溃疡性疱疹)，同时手、足、皮肤出现斑、丘疹，并转为疱疹，可伴有低热、患者口腔疱疹溃疡后患者咀嚼时疼痛，并拒食、流涎。该病主要通过接触污染的手、毛巾、手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染。

　　三、呼吸道传染病的预防控制措施

　　1、一旦得病，一定要去医院治疗，并卧床休息，多喝开水，防止疲劳。

　　2、寝室里要经常开窗通风，每天至少三次，每次不少于10分钟。当周围有病人时，应增加通风换气的次数。

　　3、打扫卫生时，先洒水后扫地，免得把飞尘飞扬开来。

　　4、开展健康教育，宣传春季传染病的防治常识。要注意个人卫生，从小养成良好的卫生习惯，要勤洗手(饭前便后洗手、从外面回来洗手、吃东西前洗手);不用手挖鼻孔;咳嗽、打喷嚏时要用手帕盖住口、鼻，不要对着人，个人使用的手帕要经常洗晒;不随地吐痰。

　　5、不吸烟、不喝酒、不食辛辣食物，减少对呼吸道的刺激。

　　6、要注意保暖和多喝水，多吃富含维生素C的水果。经常锻炼身体，保持均衡饮食，注意劳逸结合，提高自身抗病能力。

　　7、春季是手足口病好发季节，集体环境是手足口病好发场所，感染对象主要为大中小学生，因此，幼托机构要加强晨检和落实预防措施，加强教室、居室等环境空气流通，做好环境的消毒，培养良好的个人卫生习惯，预防手足口病发生。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇7**

　　什么叫传染病呢?顾名思义，就是一类会传染的疾病，比如像肺结核、流感等呼吸道传染病，像感染性腹泻、甲肝等消化道传染病以及手足口病、红眼病这些总是出现在我们周围的传染病。可能有些同学要问了，为什么某某同学得了水痘，得了腮腺炎呢，我却没有得。

　　那我告诉你们，得传染病需要三个条件：

　　很简单一是要有病菌存在，二是要有易感人群，三是两者之间有桥梁纽带(传播途径)。那今天我主要和大家说说春季传染病的预防?春天由于气候变化异常，一些细菌病毒也冬眠结束，开始活跃起来，像手足口病、红眼病，特别是流感、水痘等呼吸道传染病进入高发季节。

　　由于我们在座的同学还处于身体生长发育关键期，各个系统发育还不完善，对病菌抵抗力没有大人那么好，因此对春季传染病往往是防不胜防。特别是这个呼吸道传染病，大家都知道这个呼吸道，它是气体进出的通道。它包括鼻腔、咽喉、气管、支气管和肺。呼吸道传染病是指病菌通过飞沫，灰尘进入呼吸道引起的疾病，而这些疾病又可通过呼吸道传播给他人。常见的呼吸道传染病有：肺结核、麻疹、水痘、流行性腮腺炎，这些呼吸道传染病是怎么传播给他人的呢?

　　(1)飞沫传播：当学生或老师在讲话，咳嗽，打喷嚏时，通过唾液飞沫，空气飞沫将病菌传播给他人。据有些资料统计，人们在讲话，咳嗽时飞出来的唾液飞沫速度很快，每秒有16米，并且喷出来的唾液数量有几百个甚至几万个，打喷嚏更可怕，喷出来的飞沫，每秒40米。

　　(2)灰尘传播：患者的痰液，鼻涕里都含有大量病菌，由于平时不注意卫生，随地吐痰，拧鼻涕。这些脏物干燥后，病菌就夹在灰尘中随空气到处飞扬，结果被健康人吸入就会感染。

　　(3)直接接触传播：手是传染病菌最直接的途径。在传染病流行期间，患者手上都沾有大量病菌。他们所接触的物品表面都留下大量病菌。如果健康人不注意，直接接触患者的物品，这些病菌就有可能从鼻腔进入呼吸道引起感染。

　　从以上三方面，我们可以看出不讲卫生会给我们的身体带来了多大的危害。那我现在具体来讲讲几种常见传染病的预防：在我们身边可以看到每年春天患有水痘、腮腺炎的同学特别多，那么我们如何去发

　　现这些传染病呢?比如水痘，是由水痘—带状疱疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病。主要通过空气飞沫传播，也可通过接触疱疹浆液而感染。患水痘之前，一般会出现发热，头疼，全身不适，食欲减退，上呼吸道炎症，全身分批出现皮疹等。皮疹出现顺序一般为躯干，头部，面部，四肢。潜伏期一般为14—16天。措施：加强隔离，至疱疹干燥结痂(或出疹7天)为止。如果疱疹破裂，可以涂紫药水。出疹期间禁止去公共场所。流行性腮腺炎：俗称“猪头瘟”，是腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。主要发生于儿童或青少年。临床主要表现为发热和腮腺肿痛。隔离至腮腺肿大完全消退，但不得少于肿后9天。

　　红眼病：多是双眼先后发病，患病早期，会感到双眼发烫、烧灼、畏光、眼红，自觉眼睛磨痛，像进入沙子般地滚痛难忍，紧接着眼皮红肿、怕光、流泪，早晨起床时，眼皮常被分泌物粘住，不易睁开。有的还有全身症状。本病由于治愈后免疫力低，因此可重复感染(如再接触病人还可得病)，从几个月的婴儿至八九十岁的老人都可能发病。流行快，患红眼病后，常常是一人得病，在1～2周内造成全家、幼儿园、学校、工厂等广泛传播，不分男女老幼，大批人感染。手足口病：以发热，口腔粘膜出现散在疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹，疱疹周围可有炎性红晕，疱内液体较少。可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。隔离至症状完全消失后7天返校(园)，一般为病后2周。

　　对于春季传染病,我们应采取哪些预防措施呢?

　　1、教室内经常开窗通风换气(窗户边的同学特别注意)，促进空气流通;勤打扫环境卫生，扫地之前先洒水，保持环境清洁，勤晒衣服和被褥等。

　　2、经常到室外活动，呼吸新鲜空气，增强体质。

　　3、如果自己觉得不舒服，比如有发热，身上出疹子，那要赶紧告诉老师或者父母，及时到医院去，确诊是否是患传染病，不要为了学习耽误了病情。

　　4、患病期间，要做好隔离观察,不要和周边的小朋友接触，以免传给他人，外出带好口罩。待症状消失经医院检查无传染性才可以返回学校，学校也会及时对教室等公共场所进行消毒。

　　5、保持良好的个人卫生习惯，打喷嚏，咳嗽时要用手绢捂住口鼻，清洁鼻涕后要用流动水洗手。洗手后用清洁的毛巾和纸巾擦干，不要共用毛巾。

　　第一步：掌心相对，手指并拢相互摩擦;第二步：手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行;

　　第三步：掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦;第四步：双手轻合成空拳，相互搓揉，洗净指背：

　　第五步：一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行;

　　第六步：弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行;第七步：搓洗手腕，交换进行。

　　6、注意均衡饮食，不挑食，少吃零食;定期运动，充足休息，根据气候变化增减衣服，增强身体的抵抗力。

　　7、注射疫苗：我想从小打到，同学们都去打过针吧，那就是为了预防传染病。

　　因为不打预防针，对一些传染病没有抵抗力，患病会影响学习，又影响健康。所以大家可以回去把这个打针的本子去找找，去看看你已经打了什么疫苗，还有什么疫苗没有打，那你也清楚了自己对哪些传染病有相对的免疫力了。

　　同学们，通过这次讲座，你知道如何做好预防了吗?请同学们结合这次所学知识，做好自身防护吧!祝同学们身体健康，学习进步，谢谢!

**春季传染病预防知识讲座稿 篇8**

　　春季是一个传染病多发的季节，且传染病种类多，危害大。为了增强学生预防疾病和提高个人卫生的意识，3月26日下午，大前小学邀请了韩城市疾控中心徐医生以及王成科长为全体师生做了“如何预防春季疾病”的知识讲座和“结核病的症状以及预防”知识。

　　讲座中，徐向大家介绍了春天容易患两大类疾病：一类是传染性疾病如流行性感冒、水痘、腮腺炎、流脑、麻疹等;另一类是过敏性疾病：如鼻炎、支气管炎严重的甚至发生支气管哮喘。她结合病例，就如何有效预防春季传染性疾病给学生们一一讲解。她说，注意个人卫生，养成良好的卫生习惯，是预防春季疾病的关键。勤洗手、常开窗、多喝水、加强营养、适当锻炼、保证睡眠等是预防春季疾病的主要措施。最后王成为学生讲解了结核病的传播途径和治疗方法，他要求学生注意个人卫生以及禁止随地吐痰等，做好结核病的预防。

　　本次讲座，使学生们学到了不少疾病预防知识，增强了疾病预防意识，有效促进了学校预防疾病工作的开展。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇9**

　　不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

　　1、合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等;积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

　　2、不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等;

　　3、勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手;

　　4、每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等;

　　5、合理安排好作息，做到生活有规律;注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降;

　　6、不食、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

　　7、注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏;

　　8、发热或有其它不适及时就医;到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染;

　　9、避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区;

　　10、传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

　　春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇10**

　　一、罕见的传染病

　　1、肠道传染病：霍乱(二号病) 、痢疾、伤寒、甲肝、戊肝、脊髓灰质炎(小儿麻木症)、感染性腹泻等;

　　2、呼吸道传染病：传染性非典型肺炎、肺结核、盛行性感冒、麻疹、流脑、盛行性腮腺炎、白日咳、白喉、猩红热、风疹等;

　　3、血源性传染病：乙肝、丙肝、丁肝、艾滋病等;

　　4、虫媒传达及自然疫源性传染病：鼠疫、狂犬病、钩体、乙脑、疟疾、登革热、黑热病等;

　　5、性传达疾病：艾滋病、淋病、梅毒、锋利湿疣、软下疳等;

　　6、其它：炭疽、布鲁氏菌病、急性出血性眼结膜炎(红眼病)等。

　　二、传染病的根本特征

　　1、有病原体：包括细菌、病毒、立克次体、螺旋体、原虫、蠕虫等; 2、有传染性：传染病病人必需隔离医治;

　　3、有盛行病学特征：不同传染病的发病工夫、地域、人群等方面有各自的散布特点;

　　4、有感染后免疫：人体感染病原体后，体内会发生相应的抗体，可抵抗相反的病原体。

　　三、艾滋病

　　1、次要表现：感染艾滋病病毒后普通要经 2-10 年左右可开展成艾滋病，次要有 5 种表现：

　　(1)体质性疾病：发热、乏力、盗汗、厌食、体重下降，慢性腹泻和易感冒;

　　(2)神经零 碎症状：头痛、癫痫、停止性聪慧、下肢瘫痪等;

　　(3)严重的临床免疫综合症：呈现各种时 机性感染：

　　(4)继发肿瘤：

　　(5)并发其它疾病，如：慢性淋巴性间质性肺炎等。

　　2、传达途径：经性接触传达或体液传达(输血、不平安注射等) 、母婴传达。

　　3、预防办法：洁身自爱，不发作不洁性行为;运用一次性注射器，不与别人共用针头(包括针灸) ;不接触病人的血液及被血液净化的物品;不与病人共用食具、洗刷器具、剃须刀 等。

　　四、病毒性肝炎

　　1、品种：甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝等。

　　2、次要表现：

　　(1)急性肝炎：起病急，畏寒、发热、全身乏力、厌油、恶心、呕吐、皮肤巩膜黄染;

　　(2)慢性肝炎：疲惫、厌食、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、肝区不适等。

　　3、传达途径：

　　(1)甲肝、戊肝：次要经过肠道传达，即进食被病毒净化的食品或水而感染生病;

　　(2)乙肝、丙肝、丁肝：次要经血液传达，可经过输血、不平安注射、血透等途径传达， 亦可经由母亲传给重生儿。

　　4、预防办法：

　　(1) 接种甲、乙肝疫苗可无效预防甲、乙肝;

　　(2) 养成良好卫生习气，饭前便后洗手，不吃生、冷、蜕变食物，生食、熟食要分开寄存， 剩饭菜要热透(尤其是热天) ，不随意到不卫生的摊点、饮食店就餐，避免病从口入。

　　(3)运用一次性注射器，不与别人共用针头(包括针灸) ;尽量防止输血和运用血液制品; 患乙肝或携带乙肝病毒的妇女分娩时应增强对婴儿的防护，防止传给孩子，重生儿生下 24 小时内注射乙肝高效价免疫球蛋白; 不接触病人的血液及被血液净化的物品; 不与病人共用 食具、洗刷器具、剃须刀等。

　　春季多发传染病预防宣传资料 冬春季是呼吸道传染病的好发季节。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦 出现更是比较容易传播， 会对广大师生的工作学习带来较大的影响， 因此我们有必要对春季 常见的传染病及其预防措施有所了解。常见的传染性疾病包括：普通感冒、流行性感冒、麻疹、风疹、水痘、单纯疱疹、流行性腮腺炎、流脑、红眼睛等。这些传染病大多都是呼吸道 传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。

　　冬春季寒冷，学生在外边活动减少，多集中在教室内，这更增加了传染机会。为了御寒，习惯把门窗关得很严，室内外的空气很难交换，空气相对静止的室内，带有病 菌、病毒的飞 沫在空气中飘浮，学生在教室时间长，空气不新鲜，自然容易感染呼吸道传染病。另外，寒冷的空气会使鼻黏膜的血管收缩，降低呼吸道的抵抗力，这也是容易得病的一个原因。

　　一、病症的临床表现

　　麻疹、 风疹、 水痘， 都属于皮肤出疹性传染病。 麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，临床表现以发热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、皮肤斑丘疹为特征。风疹是由风疹病毒引起的 急性呼吸道传染病，临床表现为轻度上呼吸道炎症，发热、皮肤斑丘疹及耳后、枕后淋巴结肿大。水痘是由水痘病毒引起的呼吸道传染病，往往先出疹或出疹同时伴发热，皮疹为小红 斑丘疹，1—2 天变成疱疹，疱桨黄色透明，然后干瘪结痂，皮疹相继分批出现。流脑是由 脑膜炎双球菌感染引起的经呼吸道传播的一种化脓性脑膜炎，多在春季流行。 流行性感冒简 称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。常于冬、春季流行，通过空气飞沫传播。 该病潜伏期短，一般 1～3 日，最短数小时，最长 4 日，传染性强，传播迅速。临床症状为急起高热，全身症状较重，呼吸道症状较轻。 “红眼病”是由于细菌或病毒感染造成的急性 传染病，医学上称为“急性结膜炎” 得病时，表现为眼睑红肿，结膜也充血水肿，双眼有。 异物感，又痒又痛，还流泪、怕光等，到后期可见结膜出血。

　　二、传染病预防措施

　　1、 教室、宿舍必须要每天通风、保持空气流动。每次应在半小时以上。定时打开门窗自然通风，可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，调节居室微小气候，是最 简单、行之有效的室内空气消毒方法。建议各班指派专人负责教室及宿舍的开窗通风。学校也会有计划的实施紫外线灯照射及药物喷洒等空气消毒措施。

　　2、常洗手、大量喝水。病毒可以在患者手摸过的地方存活 3 个小时，所以你应经常洗手。 而大量的水可以将病毒从你身上冲走， 并防止脱水症的发生， 而脱水症则是感冒的并发症之 一。

　　3、 养成良好的卫生习惯，是预防春季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用 卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。

　　4、 加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。在锻炼的时候，必须注意气候变化，要避开晨雾风沙，要合理安排运动量，进行自我监护身体状况等，以免对身体造成不利影响。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇11**

　　春天是万物生长的季节，细菌、病毒也不例外，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节。为了让全校同学了解春季卫生与健康的知识，

　　春季容易患两大类疾病：一类是传染性疾病，另一类是过敏性疾病。只要平时能做到以下几点，这些疾病还是可以预防的：平时要多参加体育锻炼，认真上好体育课，坚持晨跑，积极参加大课间活动，增强体质;教室、家里要经常开窗通风;尽量少去人多拥挤的公共场所;注意个人卫生，勤洗手、勤剪指甲;多吃蔬菜水果，不偏食;保证充足的睡眠;对卫生防疫制定安排的各种预防接种，一定要按时去接种。

　　通过这次讲座，同学们都了解到相关的卫生健康知识，并表示一定会按照老师说的去做，让自己的身体变得强壮!

**春季传染病预防知识讲座稿 篇12**

　　幼儿龋齿的防治

　　幼儿龋齿的发病较为普遍，发病的原因复杂，但细菌和糖加上牙齿钙化不良是主要因素。因为滞留在牙齿凹沟和牙缝里的食物碎

　　屑一经细菌作用会发酵产酸，腐蚀牙齿，既成龋齿。 龋齿初期，无自觉症状，继而遇冷、热、酸、甜等刺激感到酸痛，龋齿如再发展，细菌还会跑到牙根外引起脸部肿胀，化脓，甚至体温升高，全身不适，残存的牙龈经常发炎。心脏、肾脏、眼睛等受损，因此要从幼儿开始预防，减少龋齿的发生。

　　• 锻炼身体加强户外活动，注意营养，增强体质。

　　• 早晚刷牙，饭后漱口，采用含牙膏刷牙。

　　• 睡前不吃糖果、饼干。

　　• 保证充足的睡眠，增强机体抗病能力。

　　• 发现龋齿及时进行治疗。

　　• 在饮食中适当选择一些粗造的、富有纤维的食物，使牙面能获得较好的摩擦功效，促进牙面清洁，从而构成抗龋的良好条件。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇13**

　　春夏季是各类病毒、细菌容易滋生、繁殖，容易传染的季节。

　　1、如何注意食物中毒

　　2、注意流感的措施

　　一、如何注意食物中毒

　　食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类经常发生的疾病，会对人体健康和生命造成严重损害。青少年正处于身体生长发育阶段，因此，预防食物中毒，保证健康成长至关重要。

　　首先了解一下食物中毒的种类。食物中毒主要分为细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、植物性和动物性食物中毒。日常生活中常见的食物中毒主要以细菌性食物中毒多见。另外，菜豆中毒、豆浆中毒和因误食有毒有害物质引起的中毒也时有发生。

　　那么怎样预防食物中毒呢?

　　针对儿童青少年的特点，应该主要做到以下几点：

　　1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

　　2、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看其感官性状，是否有腐败变质。尤其是对小食品，不要只看其花花绿绿的外表诱人，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。否则，一旦出现问题无法追究。

　　3、食品在食用前要彻底清洁。尤其是生吃蔬菜瓜果要清洗干净;需加热的食物要加热彻底。如菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

　　4、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

　　5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

　　6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

　　7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

　　8、饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。

　　9、提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

　　只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证少年儿童的身体健康。

　　二、注意流感的措施

　　夏秋季节是学校传染病多发季节，学校是人群密集的场所，学生是传染病易感人群.为了保证学生身心健康，保证学校正常的教学秩序，结合我校实际，特做如下决定，请同学们遵照执行：

　　一、加强晨检及时就医

　　加强晨检工作，保证做到“早发现、早隔离、早治疗”，如发现学生出现发热等流感样症状，班主任、卫生委员要做好登记和上报工作，并动员学生及时就诊，暂停上课，重者进行隔离治疗，直到病愈。

　　二、开窗通风

　　注意教室、宿舍等公共场所的通风换气，每天通风不少于2小时，保持空气新鲜、清洁;下课后，学生应到室外活动，呼吸新鲜空气。

　　三、勤洗手

　　学生一定要养成良好的卫生习惯，注意勤洗手。研究结果表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

　　四、劳逸结合

　　注意劳逸结合，每天保证至少有8个小时的睡眠时间，以增加抗病能力。经研究表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

　　五、少去公共场所，在流感流行期间，应少到公共场所。尽量减少去人群密集的地方，减少感染几率。与流感病人接触时，戴口罩。

　　六、注意生活细节

　　根据气温变化增减衣物，合理均衡饮食提高人体免疫力。在夏、秋季节要注意防寒保暖，尽量减少发生流感的诱因。冬季尽管出汗较少，也要多饮水，多吃水果和蔬菜。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒,故提倡清淡饮食。勤换牙刷，人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染;另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。注意脚部保暖，脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰;同时提倡冷水洗脸。

　　七、加强体质锻炼，增强抗病能力。

　　学生长时间坐在教室里，要增加室外的体育运动，改善学习的紧张情绪，增强体质，增强抗病能力。

　　八、随时消毒和终末消毒

　　对发病学生所在的班级进行随时/终末消毒，流行期间要对教室进行空气消毒(过氧乙酸、乳酸、紫外线、食醋等)，食醋熏蒸法对预防流感有良好效果，食醋用量5-10毫升/立方米，加水稀释一倍，置火炉上温火加热到食醋蒸干，每日1次，连用3天，可有效控制流感病毒的传播。教室每天坚持采用湿式打扫，疾病流行期间坚持对地面进行消毒。

　　九、药物预防

　　金刚烷胺类药物目前公认对甲型流感有预防效果，其作用机制是抑制病毒进入上呼吸道上皮细胞，但由于这些抗病毒药物均有一定的副作用，因此不易推广应用。亦可用中药贯众、板蓝根、藿香、生甘草各9g煎服，每日一剂，连用三日。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇14**

　　孩子感冒了，到底该不该用药?怎样用药才安全有效?北京儿童医院呼吸内科的专家告诉我们说，感冒是儿童的常见病，是由多种病毒引起的上呼吸道感染，俗称“伤风”,四季均可发生，但天气炎热后多好发“热伤风”,即风热型感冒，如果没有并发呼吸系统的细菌感染，即使不用药也可痊愈。妈妈给他服用青霉素并没有用处，反倒会增加机体的耐药.

　　为此，专家呼吁家长们面对儿童感冒应掌握以下几个原则，以达到用药的安全有效：

　　1、无论用哪种抗感冒药，对孩子来说剂量都不得过大，服用时间不应过久，一般以5～7天内为宜;

　　2、服药期间多喝开水，以利药物的吸收和排泄，减轻药物对儿童肝肾功能的损害。

　　3、3岁以下的小儿，肝、肾、神经抑制机制发育尚未成熟，不要口服或注射扑热息痛、复方阿司匹林，否则易诱发惊厥、黄疸等。

　　4、小儿或其家庭成员有解热药过敏史者，不宜使用此类退热药。

　　5、如有发热，应尽量采用物理降温法，如冷敷、酒精擦浴等。如物理方法不能使体温下降，可在医生指导下使用退热药。退热药不要和碱性药同时服用，如小苏打、氨茶碱等，否则会降低退热的效果。

　　6、不要随便使用抗生素。感冒大多为病毒感染，滥用抗生素不但对病毒无效，对儿童身体的科就诊治疗。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇15**

　　同学们，今天给你们讲一讲有传染病的预防知识，请你们认真收听。

　　为了同学们的健康，为了维护学校正常教育教学秩序，我们要做好传染病的预防，所以请同学们做到以下几点：

　　1、 注意个人卫生，养成良好的卫生习惯。做到“四勤”，第一勤勤洗手：饭前、便后、外出后、进食前、双手脏后立即洗手(学校每个厕所洗手的地方都放有肥皂，同学们洗手时用肥皂和清水洗净双手);第二勤勤剪指甲;第三勤勤通风：要勤开窗(请同学们每天来学校进教室后或上功能课时先看一看教室、功能室窗子是不是充分打开了，如果没有请主动打开。)，多通风，少去不通风人流密集的场所;第四勤勤运动：坚持室外运动，如步行、球类、跑步等运动，增强自身抗病能力。

　　2、 加强营养，多饮水，多吃疏菜和水果;保证充足睡眼。

　　3、 避免接触发烧、咳嗽有上呼吸道症状的病人，以及水痘、手足口病等等传染病病人。

　　4、 做好教室、室外包干区的清洁卫生，使我们有一个干净卫生的学习生活环境。

　　5、 有发烧、咳嗽等上呼吸道症状的同学，以及水痘、手足口病等等传染病的同学，请你在家休息治疗，暂不要上学，并及时打电话向班主任老师请假，等病完全好后再上学。上学时先到校医室，经校医检查同意后才可返回教室。

　　最后请班主任老师每天常规晨检，并做好记录;有因病缺课的学生及时报校医室，有发烧、水痘等等异常的学生及时督促其到校医室检查;因病隔离在家的学生返校时督促其先到校医室检查，经校医同意并开具返校证明才让进教室。请班主任老师督促学生每天坚持教室开窗通风，最好有专人负责。谢谢!

**春季传染病预防知识讲座稿 篇16**

　　敬爱的老师、同学们：

　　大家好，今天的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

　　先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯：

　　操场上同学们尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋淋，因为同学们没有及时把汗擦干，结果引起感冒。

　　教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，空气不流通，因为没有及时开窗户通通空气，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

　　学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

　　同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是呼吸道传染病，另一类是消化道传染病。

　　那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢?

　　一、认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操 。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，要注意动静结合。

　　二、注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

　　同学们，健康基于生命，养成良好习惯，科学参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

　　今天的讲话就到这里，谢谢大家。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇17**

　　二、注意流感的措施

　　夏秋季节是学校传染病多发季节，学校是人群密集的场所，学生是传染病易感人群。为了保证学生身心健康，保证学校正常的教学秩序，结合我校实际，特做如下决定，请同学们遵照执行：

　　一、加强晨检及时就医

　　加强晨检工作，保证做到“早发现、早隔离、早治疗”，如发现学生出现发热等流感样症状，班主任、卫生委员要做好登记和上报工作，并动员学生及时就诊，暂停上课，重者进行隔离治疗，直到病愈。

　　二、开窗通风

　　注意教室、宿舍等公共场所的通风换气，每天通风不少于2小时，保持空气新鲜、清洁；下课后，学生应到室外活动，呼吸新鲜空气。

　　三、勤洗手

　　学生一定要养成良好的`卫生习惯，注意勤洗手。研究结果表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

　　四、劳逸结合

　　注意劳逸结合，每天保证至少有8个小时的睡眠时间，以增加抗病能力。经研究表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

　　五、少去公共场所

　　在流感流行期间，应少到公共场所。尽量减少去人群密集的地方，减少感染几率。与流感病人接触时，戴口罩。

　　六、注意生活细节

　　根据气温变化增减衣物，合理均衡饮食提高人体免疫力。在夏、秋季节要注意防寒保暖，尽量减少发生流感的诱因。冬季尽管出汗较少，也要多饮水，多吃水果和蔬菜。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒，故提倡清淡饮食。勤换牙刷，人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染；另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。注意脚部保暖，脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰；同时提倡冷水洗脸。

　　七、加强体质锻炼，增强抗病能力

　　学生长时间坐在教室里，要增加室外的体育运动，改善学习的紧张情绪，增强体质，增强抗病能力。

　　八、随时消毒和终末消毒

　　对发病学生所在的班级进行随时/终末消毒，流行期间要对教室进行空气消毒（过氧乙酸、乳酸、紫外线、食醋等），食醋熏蒸法对预防流感有良好效果，食醋用量5—10毫升/立方米，加水稀释一倍，置火炉上温火加热到食醋蒸干，每日1次，连用3天，可有效控制流感病毒的传播。教室每天坚持采用湿式打扫，疾病流行期间坚持对地面进行消毒。

　　九、药物预防

　　金刚烷胺类药物目前公认对甲型流感有预防效果，其作用机制是抑制病毒进入上呼吸道上皮细胞，但由于这些抗病毒药物均有一定的副作用，因此不易推广应用。亦可用中药贯众、板蓝根、藿香、生甘草各9g煎服，每日一剂，连用三日。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇18**

　　各位老师、各位同学：

　　早上好！

　　踏着浓浓的春意，我们走进了4月，今年的4月4日是清明节。今天，我们来谈谈清明节。

　　清明节已有两千多年历史，至今仍是中华民族包括海外华人的重要节日之一。公历4月5日前后为清明节，原为二十四节气之一。全国汉族和部分少数民族地区过此节日。

　　在农历二十四个节气中，既是节气又是节日的只有清明。清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。

　　清明作为节日，它包含着丰富的风俗活动内容。清明节是纪念祖先的节日，主要活动仪式是祭祖、扫墓。扫墓原是清明节前一天寒食节的内容。寒食既成为清明的别称，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品，在北方，老百姓吃枣饼、麦糕等，在南方，则多为青团和糯米糖藕。

　　按照旧俗，清明扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。

　　清明节是人性美好的一种表现，我们人，世世代代通过清明这个节日表达我们对先人和亲人的缅怀和敬仰之心。把祭祀先人与中华民族重视孝道、慎终追远的民族性格直接联系起来，清明节体现了人感恩、不忘本的道德意识，其文化意义类似西方的感恩节。清明节祭祖扫墓、追念先人功德的活动，与文化深层的祖先崇拜、孝的文化之间有着深刻的关系，而这种文化正是社会几千年来得以和谐稳定发展的支柱，而这也是清明节具有强大生命力的民间根基。

　　清明节，又叫踏青节。清明正值春光明媚、草木吐绿、百花盛开的时节，所以古人有清明踏青的习俗，并喜欢开展一些体育活动，如“踏青”、 “放风筝”和“荡秋千”等。

　　有位民俗学家这样定义清明节：“最重要的传统节日之一。它不仅是人们祭奠祖先、缅怀先人的节日，也是中华民族认祖归宗的纽带，更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的春季仪式。”

　　最后，我想说的是，作为一个人，无论将来你身在何方，都不能忘记中华民族悠悠五千年的传统文化。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇19**

　　春季常见传染病预防知识

　　春季是呼吸道传染病的高发季节，由于天气多变，时暖时寒，气候仍然寒冷、干燥，特别是在北方，人们经历了一个漫长的冬天，当春季来临时，人体内环境很难一下子与外界环境相适应，人体的免疫力相对低下，病菌、病毒等致病微生物趁机而入、侵袭人体，特别容易引起流感、流脑、流腮等呼吸道传染病，同时随着气温转暖，手足口病等传染病也逐渐抬头。若平时不注意锻炼，再加上室内空气不流通，很容易发生呼吸道传染性疾病的流行。

　　流行性感冒

　　流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

　　传播途径：以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

　　主要症状：有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

　　易感人群：人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，但维持的时间不长，病毒不断发生变异，可引起反复感染发病。

　　预防措施：接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感的最有效的武器。由于流感病毒变异很快，通常每年的流行类型都有所不同。因此，每年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。另外，锻炼身体，增强体质，在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜，老年人、儿童尽量少去人群密集的地方等等，也是预防流感的有效措施。

　　水痘

　　水痘是一种由水痘带状疱疹病毒所引起的急性传染病。水痘患者多为1-14岁的孩子。在幼儿园和小学最容易发生和流行。虽然水痘属于急性传染病，但通常比较温和，不会引起严重的并发症。

　　传播途径：水痘主要通过飞沫经呼吸道传染，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

　　主要症状：水痘病毒感染人体后，经过大约2周的潜伏期，患者可出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等前期症状，继而出现有特征性的红

　　色斑疹，后变为丘疹、再发展为水疱、常伴有瘙痒，1-2天后开始干枯结痂，持续一周左右痂皮脱落。皮疹躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手掌、足底更少。

　　易感人群：人群普遍易感。常见于2-10岁的儿童，一次发病可终身获得较高的免疫力。

　　预防措施：接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施。流行期间小孩子不去人多的公共场所，经常开窗通风等也很重要。

　　流行性腮腺炎

　　流行性腮腺炎简称腮腺炎，亦称“痄腮”，是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。冬春季节容易发生，多发生于儿童。

　　传播途径：病人是唯一的传染源，主要通过飞沫传染，少数通过用具间接传染，传染性强。

　　主要症状：本病大多数起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等。整个病程约7-12天。

　　易感人群：多见于5到15岁的儿童和青少年。一次感染后可获终生免疫。

　　预防措施：及时隔离患者至消肿为止。接种腮腺炎疫苗。

　　多通风：新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风，保持空气流通;让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用;也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。

　　勤洗手：传染病患者的鼻涕、痰液、飞沫等呼吸道分泌物以及排泄物等中含有大量的病原，有可能通过手接触分泌物和排泄物，传染给健康人，因此特别强调注意手的卫生。

　　常喝水：特别在气候干燥，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

　　补充营养：适当增加水分和维生素的摄入。注意多补充些鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物，增强肌体免疫功能;多吃富含维生素c的新鲜蔬

　　菜水果，可中和体内毒素，提高抗病能力，增强抵抗力。

　　减少对呼吸道的刺激：如不吸烟、不喝酒、少食辛辣的食物，以减少对呼吸道的刺激。

　　避免受凉：当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

　　坚持体育锻炼和耐寒锻炼：适当增加户外活动，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。

　　注意生活规律：保证睡眠充足。生活不规律易使免疫系统功能减弱;充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。

　　加强个人卫生和个人防护：要注意勤洗手、勤漱口，不要用脏手触摸脸、眼、口等部位。出门在外要尽量站在空气通畅的地方。避免去拥挤的公共场所。

　　早发现，早报告，早治疗：当自己或周围的人出现发热、咳嗽、呼吸困难、气短等一种或多种呼吸道症状时，应及时到医院就医并报告给相关部门，切忌不当回事，更不要自己胡乱吃药，以免延误诊断和治疗，即耽误了自己，又可能影响他人。

　　预防接种：及时给适龄人群接种疫苗，可有效预防许多呼吸道传染病。 避免去往人群集中的地方：人群集中地场所空气质量差、通风不够，而且人群集中的地方存在传染性疾病患者的可能性较大，因此尽量避免去往人群集中的地方。

**春季传染病预防知识讲座稿 篇20**

　　同学们：

　　春天到了，万物复苏，风和日丽。春季是一个充满活力的季节，人们户外活动增多了，但是，随之而来也增加了传染病的传播机率。学校又是人群聚集的场所，讲究个人卫生，爱护校园卫生环境，形势严峻，刻不容缓。今天，借此升旗仪式机会，给同学进行一次预防春季传染病的基本常识教育。

　　由于春天风大，温度变化无常，因此春季是一个多发传染疾病的季节，主要病症：

　　一是上呼吸道感染。俗称“伤风”，“感冒”，早期症状有咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞。春季感冒多半是由病毒引起的，它和受凉引起的感冒有本质上的区别，因此，不能不吃药，任凭人体抗，要及时到校医室去就诊，对症下药。

　　二是过敏性皮炎。大家都知道，春天风大，空气中浮尘很多，飞扬着柳絮、花粉等容易引起过敏的因子，很容易使皮肤过敏。如果同学们遇到皮肤搔痒，出现红斑，不要紧张，及时到校医务室去就诊，不要自作主张乱用药，因为处理不当极可能产生局部皮肤感染。

　　三是“流脑”。“流脑”是流行性脑脊髓膜炎的简称，不但儿童易得此病，就是青少年得病人数也逐年上升。“流脑”也是一种经呼吸道感染和传播的疾病，它可使患者出现高热、头疼、随后身上就出现为数不等的斑点，有针尖大小的，也有绿豆、黄豆大小的，这些斑点融合成片状，形成出血点、出血斑、淤斑。随着皮疹的出现，患者的精神头越来越差。甚至出现喷射状呕吐、嗜睡、昏迷、抽风等症状，少数人还可出现呼吸衰竭、休克等危险情况。一旦发现自己在发烧的.同时又出现皮疹，就应该及时就医，做到及早发现、对症治疗，不要随意吃药。

　　为了预防春季传染病的发作和流行，请同学们严格要求自己，自觉做到一下几点：

　　1、春天气候冷暖不定，要注意增减衣服，当心着凉，引起上呼吸道感染，从而降低抵抗力；

　　2、尽量少到人群密集、通风效果差的场所去；

　　3、要保持居住环境的空气清洁和流通；

　　4、常用清水洗脸洗手，勤剪指甲，勤换衣物，勤晒被褥，充足睡眠；

　　5、还要坚持锻炼身体，合理饮食，平时多喝水，多吃新鲜的水果和蔬菜，少吃多脂肪，多糖份的食物。

　　春季传染病预防知识讲座演讲稿4

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家早上好！天气渐渐冷了。随着气温的降低，细菌、病毒等更容易存活，我们要特别注意呼吸道疾病等传染病的预防。要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

　　1、注意气候的变化，及时增减衣物。

　　2、保持室内空气清新。虽然天气比较冷，但在每天上课前、课间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。

　　3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。

　　4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，提高抵抗力。

　　5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效手段。

　　6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。

　　7、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

　　最后祝老师们、同学们健健康康度过每一天！

**春季传染病预防知识讲座稿 篇21**

　　同学们：

　　许多人对“感冒”的概念并不清楚，存在许多误解。实际上“感冒”、流感(流行性感冒的简称)、上感(上呼吸道感染的简称)的概念是不同的，预防和治疗的方法也不完全一样。感冒和流感虽然都是由病毒感染呼吸道引起的，但它们是两种不同的疾病。

　　1、两种疾病的病原体不同。流感由流感病毒引起，流感病毒包括甲型、乙型和丙型三种;普通感冒可由多种病原体引起，如鼻病毒、腺病毒、细菌及支原体等，一般人在受凉、雨淋、过度疲劳后，因抵抗力下降时容易发病。

　　2、两种疾病的临床表现不同。与流感相比，普通感冒主要表现为打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状，全身症状较轻，不发热或仅有低热，一般3至5天痊愈。流感的表现全身症状较重，突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振，婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭。中毒型流感病人则表现为高热、说胡话、昏迷、抽搐，有时可以导致人死亡。

　　3、流感与普通感冒的传染性不同。流感病毒存在于病人的.呼吸道，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人，流感的传染性很强，由于这种病毒容易变异，即使是患过流感的人，当下次再遇上流感流行，仍然会感染，所以流感容易引起暴发性流行。普通感冒较流感传染性要弱得多，往往是个别出现，很少像流感流行那样病人成批大量出现。

　　4、流感与普通感冒的流行特点不同。流感的流行有明显的季节性和周期性，常易发生暴发、流行甚至大流行。流行季节常在某些局限的范围，如社区或单位发生暴发;当新的亚型产生时则可出现大流行甚至世界性大流行，如目前流行的甲型H1N1流感。普通感冒只是个别散发出现。流感有季节性和周期

　　5、流感有季节性和周期性。在温带和寒温带地区，流感的流行通常发生在冬春季，而在热带和亚热带地区，则更多是在夏季流行。大流行时季节性不明显。由于甲型流感病毒抗原的易变性、人类对流感免疫的不持久性及流感疫苗的有限性，致使流感流行呈现周期特点，一般3至4年一次小流行，10至15年一次大流行。乙型、丙型流感周期性不明

　　6、在一定条件下，流感可能大流行或暴发。当流感病毒发生变异产生新的亚型时，由于人群普遍缺乏免疫力，可以发生跨越一省、一国、一个大洲，乃至遍及全世界的流行，称为大流行或世界大流行。在流感流行季节经常会发生在一个局部地区或单位，特别是学校和托幼机构，短时间内突然有很多人发病称为暴发。

　　(二)流感的预防

　　遇到流感初起，症状轻微的病人，可以用生姜、红糖、葱白熬水服用，对预防流感和治疗有一定的作用。而较重的病人应及时送医院治疗。根据病人情况，给予解热镇痛和抗病毒等对症治疗。高烧病人注意补液，防止脱水。对某些患有慢性呼吸道疾病的病人，患上流感后，除给予抗病毒治疗外，还应预防性的给予抗菌治疗。严重并发症的根据情况进行综合性治疗。

　　预防小常识

　　1、流感流行季节，应避免到人多的公共场所去，必要时应戴上口罩。

　　2、注意保持室内空气的流通，开窗通风。

　　3、注意休息，不要劳累。

　　4、可注射流感疫苗。

　　5、应注意个人卫生，勤洗手。流感病毒虽然是经飞沫空气传播，但病人的手如果接触了自身的唾沫、鼻涕等，又去接触其他东西，很容易污染被他接触的东西。此时，如果你再去接触了这些东西，就很容易被传染上，所以，一定要勤洗手，注意个人卫生。

　　6、在饮食上应注意清淡饮食，多吃含维生素丰富的食物，如蔬菜、瓜果等。

　　7、多喝水，加强排泄

　　8、加强体育锻炼，注意增减衣服。

　　流感并不可怕，我们应该正确看待它，自己和家人患上流感后，不要惊慌，但也不要自己随便用药，应该及时到医院就医，这样才能有比较好的愈后。

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