

最新结核病预防心得体会(精选5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

结核病预防心得体会篇一

结核病是一种常见而严重的传染病，全球范围内都存在着结核病的威胁。为了预防结核病的传播和发作，我深入研究了相关知识并采取了一系列的预防措施。以下是我在预防结核病过程中的心得体会。

首先，了解结核病的传播途径至关重要。结核病广泛存在于环境中，主要通过飞沫传播。因此，尽量减少到密闭、通风不良的公共场所、人员密集的地方，特别是与结核患者接触的机会，是有效预防结核病的重要一环。

其次，保持良好的个人卫生习惯是预防结核病的关键。勤洗手，避免使用他人的衣物和物品，不随地吐痰，是有效预防结核病传播的基本方法。此外，使用纸巾或肘部遮掩口鼻、不随地吐痰、不咳嗽或打喷嚏时用手遮掩口鼻，可以避免细菌通过飞沫传播。

再次，提升自身免疫力是预防结核病的重要措施。结核病的传染性强，但大多数人只是患上了结核病的潜伏感染，身体免疫力强的个体往往能自愈。因此，通过均衡饮食，增加摄取富含维生素和蛋白质的食物，保持良好的睡眠，规律健康的生活习惯，可以提高身体的免疫力，进一步提高抵抗结核病的能力。

同时，接种结核疫苗是预防结核病的重要举措。结核疫苗是一种原核菌株制备的活疫苗，被世卫组织推荐为结核病预防的最有效手段之一。因此，按时接种结核疫苗，不仅能够降低患结核病的风险，还可以提高患病后的康复率。

最后，加强结核病的宣传和教育是预防和控制结核病的根本。许多人对结核病的了解依旧存在误区，对其传染性和危害性没有足够的认识，缺乏防控意识。因此，在提高人们的防控意识方面，加强结核病的宣传和教育至关重要。通过各种渠道向公众宣传结核病的病因、传播途径、预防措施等相关知识，提高公众的健康素养，是预防结核病的长久之计。

总结起来，预防结核病需要我们加强个人卫生，提升免疫力，及时接种结核疫苗，并加强对结核病的宣传教育。只有通过个人和社会的共同努力，才能达到更好的预防和控制结核病的效果。我将继续积极研究结核病的防控措施，争取早日实现结核病的全面消灭。

结核病预防心得体会篇二

参加人员：五年级五班全体同学，霍老师。

时间□xxx年3月11日下午

地点：五年五班教室。

主持人：班委会干部(王昕煜、冯弈伟)

活动形式：小记者采访汇报交流和观看动画片。

记录如下：

一，小记者采访汇报交流。

在班会前几天，给每个同学布置了一个采访任务，要求同学们回家后采访自家大人和亲朋好友不少于3人。并询问三个问题：1，什么是肺结核病？2，如何预防肺结核病？3，如何判断肺结核病？大家有准备，能汇报。

下面主持人(见照片)宣布五年级主题班会开始，请霍老师对本次班会作指导，他说：请同学们将采访情况如实汇报，并在班上交流。接着主持人点将——小记者，小记者们(见照片)对采访的三大方面情况争先恐后上台发言。小记者(甲)：采访时我爸爸说“肺结核病是一种呼吸道传染病”。小记者(乙)：我问姑妈怎样预防肺结核病？她说：不要当他人面打喷嚏、大声说话，避免飞沫人口，室内通风换气等。小记者(丙)问外公如何判断肺结核病？外公告诉我；咳嗽两周以上，每天夜里盗汗，咳嗽带血丝，就要去医院检查治疗。一下子有十多个上台交流，发言踊跃。

霍老师小结；1，本次采访人人参与，2，采访情况具体实在，3，汇报交流情况清楚，说的明白。4，请同学们注意讲究个人卫生，做到五勤六不两坚持，五勤是：勤换衣、勤晒被、勤剪指甲、勤理发、勤洗澡。六不：不喝生水、不吃不洁食物、不吸烟喝酒、不用公共毛巾、不乱果皮纸屑、不随地吐痰。两坚持；坚持带毛巾、坚持做保健操。这样，让疾病早离、远离我们的校园。

二，观看动画片《防治肺结核病》

最后，同学们在喜悦的氛围中，结束本次班会。

结核病预防心得体会篇三

作为一种全球性的传染病，结核病一直以来都给人们带来了巨大的健康威胁。为了应对这一挑战，我深入了解了结核病的预防方法，并将我的心得体会总结为以下五点。

首先，保持良好的卫生习惯是预防结核病的基础。良好的卫生习惯包括勤洗手、不随地吐痰、咳嗽时用纸巾或袖子遮住口鼻等，这些简单的举措可以有效阻断结核病的传播途径。此外，合理安排生活空间，保证室内通风，也是预防结核病的重要措施。

其次，加强个人免疫力也是防范结核病的重要手段。养成良好的生活习惯，均衡饮食，适量参加体育锻炼，增强抵抗力对于预防结核病起到了关键作用。此外，还要遵循免疫接种规划，将疫苗注射到身体，以增强免疫系统对结核病的防御能力。

第三，尽早发现和治疗结核病也是关键。结核病早期症状往往不明显，但通过一些简单的检测，例如胸部X线片或者结核菌的检测，就可以得知是否感染了结核菌。一旦确诊，要积极配合医生的治疗方案，按时服药、完成治疗，以减少病菌进一步扩散和产生抗药性。

第四，加强公共卫生宣传和教育是预防结核病的根本。政府和社会各界应密切关注结核病的防治工作，加强宣传教育力度，提高公众对结核病的认识和预防意识。同时，加强对医务人员的培训，提高诊断和治疗水平，确保病患能够及时、有效地获得诊断和治疗。

最后，国际合作是预防结核病的必要手段。结核病不分国界，各国都应加强合作，共同对抗结核病。国际组织与各国政府、民间组织等共同合作，共享信息，制定有效的防控策略，并共同开展诊断、治疗和疫苗研发工作，以降低结核病在全球范围内的传播。

综上所述，预防结核病是一个综合性工作，需要个人和社会各方面的共同努力。而我在学习和实践中的体会是，通过良好的卫生习惯、增强个人免疫力、尽早发现和治疗病情、加强宣传教育和开展国际合作，我们可以有效预防结核病的传

播，保障自己和他人的健康。同时，我们也要时刻警惕自己和他人的身体状况，在发现异常时，及时寻求医生的帮助和指导。只有全社会共同参与到预防结核病的工作中，我们才能够为建设一个健康的社会作出自己的贡献。

结核病预防心得体会篇四

众所周知，儿童是祖国的花朵，是最娇弱稚嫩的群体。孩子们的身心还未发育健全。家长朋友们，在呵护你的孩子时，你知道吗？春暖花开季节孩子容易发生传染病。为什么呢？因为春天乍暖还寒，早晚温差大，空气干燥，非常适合有害微生物的繁殖。室内温度相对较高。如果空气流通不够，细菌易繁殖。春天时空气非常干燥，削弱了儿童上呼吸道的防御能力，而且人体经历一冬自身的抵抗力也差，很容易得病。春天时大人们活动频繁、流动性大，孩子们未能幸免，给疾病传播增加机会。所以，传染病最爱侵袭儿童。

流行于春季的常见传染病有流行性感、流行性腮腺炎，水痘和流行性脑脊髓膜炎等。传染病的行之有效预防措施是管理传染源，切断传播途径和保护易感人群。

疫苗是预防传染病发生的有力“武器”。按时到预防接种门诊接种疫苗，是家长朋友们必须要做好的一件事情。你的孩子0至6周岁要到接种门诊注射免疫规划疫苗，也可以自愿、自费接种二类疫苗。一个孩子全程接种要打22针疫苗，这是为了减少传染病的发生。我们在工作中发现一个问题，就是有的家长随意更改电话或者手机号码，如果漏种，我们发手机群发短信，或者打电话催办，结果有的家长通信不畅通，无法联系，耽误了你的孩子补种。有时还要强化免疫，如去年脊髓灰质炎强化免疫，小儿麻痹症减毒活疫苗糖丸，要吃二颗。因此，请年轻的家长朋友们，尽量不要随意更改电话或者手机号码，省得贻误你的孩子接种大事，以保护孩子们的健康。如6个月以上可以接种流感疫苗。2岁以上孩子可以注射23价肺炎疫苗，预防呼吸系统疾病有较好效果。

我国目前还实行一类免疫规划疫苗免费接种。如乙肝疫苗预防乙肝和丁肝，间接预防原发性肝癌。注射流脑疫苗是预防流行性脑脊髓膜炎的有效手段。麻风腮疫苗预防麻疹、流行性腮腺炎和风疹，一针防三病。二类疫苗实行知情同意、自愿自费接种。如果经济允许，最好能够把二类疫苗也注射，比如水痘疫苗，儿童预防水痘，成人则预防带状疱疹。我国在世界上原来是乙肝高度流行国家，经过免费接种乙肝疫苗策略后，如今已降到中度流行国家。这是免疫规划成功的例子，也是我国了不起的免疫防病成功经验。

教会孩子勤洗手，用流动水和肥皂/洗手液洗手是最好的清洁方法，至少搓肥皂的时间要持续20秒。消毒剂只要挤在手上然后揉搓，保证所有地方都覆盖到。手部卫生习惯确实对预防季节性流感有帮助，也可以预防其他疾病。

春季传染病预防工作，要做到早发现、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。要注意天气冷暖变化，及时给孩子增减衣服，预防伤风感冒。注意家中的通风换气，多让阳光照进室内。要给孩子增加营养，辅食添加鱼肉蛋奶，增强孩子的免疫功能。给孩子补充水分时，要喝开水，不喝花花绿绿的饮料，饮料中含糖份高，食物添加剂多，不利于孩子们的健康。让孩子们养成规律生活的`好习惯。要给孩子室外活动的时间，接触大自然，沐浴阳光、空气和水。积极锻炼身体，锻炼方式不拘，游泳、跑步、球类均可，每天抽点时间锻炼，动一动，出点汗，排泄人体“垃圾”，提高身心愉悦感。传染病流行期间，少去公共场所。一旦发现孩子有异常情况，就近看社区医生。

各位老师、同学们大家下午好！谁都希望能有一个健康的身体，今天我们的广播就来聊一聊春季如何强身防病的话题，《讲究卫生，预防春季传染病》。

同学们，春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，很容易引发腮腺炎，手足口病，流行性感等。因此，在春天，只

要稍不注意卫生，是很容易引发各种疾病的。而这些疾病的引发大都是由于我们不注重卫生习惯，不爱洗手，饮食不注意，随地乱扔垃圾等小细节而造成的。

常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、痢疾等。这类传染病经“口”这一途径传播，是“吃进去”的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水、餐具或食物等，未经过恰当的处理，吃进走后发病。

常见的呼吸道传染病有流感、军团菌病、肺结核病等。这类传染病经呼吸道传播，是“吸进去的传染病。细菌和病毒通过空气传播或通过灰尘中细菌或病毒的飞沫经呼吸道进入人体后发病。

常见虫媒传染病有乙脑、疟疾、登革热、流行性出血热等。这类传染病是通过一些昆虫媒介，如蚊、螨、虱子、跳蚤等叮咬人体后传播，是“叮咬传播”的传染病，昆虫先叮咬病人，然后再叮咬健康人，同时将细菌或病毒传入健康人的体内导致发病。

因此，讲卫生，防疾病应从我们做起，从身边的小事做起。

牢固树立“健康安全第一，责任重于泰山”的观念。积极开展学校预防传染病公共卫生标准的建设，加强学生公共卫生教育，不断提高学生健康水平，具体预防工作计划如下：

一、要在地方卫生防疫部门的指导下，做好常见季节性的传染病的`预报工作和预防工作，如：春秋两季预防呼吸道传染病，夏季预防肠道传染病，夏秋两季预防虫媒传染病。

二、定期开展结核病、菌痢、麻疹、水痘、流感、病毒性肝炎等传染病防治知识的宣传教育活动，加强对学生卫生防病、健康教育工作，卫生所通过画廊、网络定期进行个人卫生习惯、卫生防病、自我保健的养成教育，使学生形成对自己和

他人健康负责的卫生观念，养成健康的生活方式和习惯。

三、学校总务处卫生所医务人员参加业务培训，认真按照学校预防传染病的工作计划，开展健康教育，监测师生健康状况，施行食品卫生监督，加强食堂的软硬件建设，建立健全食品卫生安全管理制度，完善卫生管理规章制度及岗位责任制度。

四、师生生活饮水供应充足，确保师生饮用开水或卫生达标水。

五、加强校园环境建设，公共卫生达标建设，校园绿化覆盖率达标，教室、阅览室、学生宿舍、饭厅等公共场所要具有良好的通风，空气清新。

六、校园卫生有专人负责，每天对废物及时进行清理，处理垃圾有定点场所并定期进行常规消毒，消除蚊虫滋生地。

牢固树立“健康安全第一，责任重于泰山”的观念。积极开展学校预防传染病公共卫生标准的建设，加强学生公共卫生教育，不断提高学生健康水平，具体预防工作计划如下：

一、要在地方卫生防疫部门的指导下，做好常见季节性的传染病的`预报工作和预防工作，如：春秋两季预防呼吸道传染病，夏季预防肠道传染病，夏秋两季预防虫媒传染病。

二、定期开展结核病、菌痢、麻疹、水痘、流感、病毒性肝炎等传染病防治知识的宣传教育活动，加强对学生卫生防病、健康教育工作，卫生所通过画廊、网络定期进行个人卫生习惯、卫生防病、自我保健的养成教育，使学生形成对自己和他人健康负责的卫生观念，养成健康的生活方式和习惯。

三、学校总务处卫生所医务人员参加业务培训，认真按照学校预防传染病的工作计划，开展健康教育，监测师生健康状

况，施行食品卫生监督，加强食堂的软硬件建设，建立健全食品卫生安全管理制度，完善卫生管理规章制度及岗位责任制度。

四、师生生活饮水供应充足，确保师生饮用开水或卫生达标水。

五、加强校园环境建设，公共卫生达标建设，校园绿化覆盖率达标，教室、阅览室、学生宿舍、饭厅等公共场所要具有良好的通风，空气清新。

六、校园卫生有专人负责，每天对废物及时进行清理，处理垃圾有定点场所并定期进行常规消毒，消除蚊虫滋生地。

结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病，治疗周期长。正是因为它具有传染性，导致了人们对结核病避之不及，也正是因为人们对于结核病的传染性的认识不到位，导致了结核病患者受到了他人的排斥和歧视，造成了他们自卑焦虑的心理；6个月以上的治疗周期，患者容易丧失治疗信心，由于种种原因而自行停药。这些都加剧了结核病防治工作以及督导管理工作的困难。

作为一名社区结核病访视医生，首先在了解病人病情的情况下，向病人说明对方所服用的药物名称、分别服用时间及服用剂量，其次说明用药按时规律全程的重要性及科学性，向患者及家属讲解关键月末痰送痰检查的必要性。让病人从心理上接受了解自己患病情况，提高病人的依从性同时树立起患者治愈结核病的信心。其次即为健康宣教，向患者及患者家属(家督员)说明该病的传染源，易感因素，易感者及临床症状。让病家家属注意消毒隔离，若有疑似症状必须及时就诊排查。许多结核病患者服用药物以后会出现不同程度的不良反应，那是一个非常痛苦的过程，访视员一定要认真处理好这种矛盾能让提高病人用药依从性。

对待患者一定要有百分之百的耐心，我曾经在随访中就遇到了这样的情况，一位离休干部服用药物一段时间了，不良反应比较明显，打电话预约访视时就能感觉到他妻子的情绪很不好，到了以后病人不原意出来见我，我照例先到卫生间看了他的晨尿颜色，他的妻子给我看了每天用药督导卡片，说他闹情绪，两天没有用药，我站在病人房门外给他解释药物的不良反应现象是正常的，请他一定要坚持服用下去等等。一个小时后患者情绪稳定了，终于开门出来了，第一句话就是：“我现在要吃药，小年轻不要小看我老头子”。听到这话我就放心了，我详细嘱咐他服药注意事项，消除了患者顾虑，患者表示接受。临走时，老阿姨站在门口一直目送我下楼，那一刻我深深感受到了自己职责的重要性。

对待患者一定要有百分之百的耐心和爱心，23岁外地来打工的小姑娘，用药3月后发现自己皮肤变黑了，自行停药三天，我打电话过去，她冲我发脾气，说疼痛可以忍受，但是不能毁容，说着说着痛哭起来，我给他解释这是药物的副反应，病治好了，停药后就会好的。之后和她聊家庭，聊工作，畅想未来，小姑娘终于意识到停药的危害了，之后一直坚持用药，现在结婚了，收到她喜糖的时候，工作的成就感让我开心了一天。

在无数次的督导工作中，我慢慢地成长起来，深刻体会到：提高患者的治疗依从性是治愈结核病的关键，良好的沟通技巧有助于提高结核病督导管理员的工作质量，能把结核病患者的困难当作自己的事情来解决，更是督导工作取得成功的秘诀。回想走过的历程，历历在目，令人难忘。工作的辛苦，收获的甘露，就像一杯陈年老酒，直浇心田，回味无穷！

众所周知，儿童是祖国的花朵，是最娇弱稚嫩的群体。孩子们的身心还未发育健全。家长朋友们，在呵护你的孩子时，你知道吗？春暖花开季节孩子容易发生传染病。为什么呢？因为春天乍暖还寒，早晚温差大，空气干燥，非常适合有害微生物的繁殖。室内温度相对较高。如果空气流通不够，细

菌易繁殖。春天时空气非常干燥，削弱了儿童上呼吸道的防御能力，而且人体经历一冬自身的抵抗力也差，很容易得病。春天时大人们活动频繁、流动性大，孩子们未能幸免，给疾病传播增加机会。所以，传染病最爱侵袭儿童。

流行于春季的常见传染病有流行性感、流行性腮腺炎，水痘和流行性脑脊髓膜炎等。传染病的行之有效预防措施是管理传染源，切断传播途径和保护易感人群。

疫苗是预防传染病发生的有力“武器”。按时到预防接种门诊接种疫苗，是家长朋友们必须要做好的一件事情。你的孩子0至6周岁要到接种门诊注射免疫规划疫苗，也可以自愿、自费接种二类疫苗。一个孩子全程接种要打22针疫苗，这是为了减少传染病的发生。我们在工作中发现一个问题，就是有的家长随意更改电话或者手机号码，如果漏种，我们发手机群发短信，或者打电话催办，结果有的家长通信不畅通，无法联系，耽误了你的孩子补种。有时还要强化免疫，如去年脊髓灰质炎强化免疫，小儿麻痹症减毒活疫苗糖丸，要吃二颗。因此，请年轻的家长朋友们，尽量不要随意更改电话或者手机号码，省得贻误你的孩子接种大事，以保护孩子们的健康。如6个月以上可以接种流感疫苗。2岁以上孩子可以注射23价肺炎疫苗，预防呼吸系统疾病有较好效果。

我国目前还实行一类免疫规划疫苗免费接种。如乙肝疫苗预防乙肝和丁肝，间接预防原发性肝癌。注射流脑疫苗是预防流行性脑脊髓膜炎的有效手段。麻风腮疫苗预防麻疹、流行性腮腺炎和风疹，一针防三病。二类疫苗实行知情同意、自愿自费接种。如果经济允许，最好能够把二类疫苗也注射，比如水痘疫苗，儿童预防水痘，成人则预防带状疱疹。我国在世界上原来是乙肝高度流行国家，经过免费接种乙肝疫苗策略后，如今已降到中度流行国家。这是免疫规划成功的例子，也是我国了不起的免疫防病成功经验。

教会孩子勤洗手，用流动水和肥皂/洗手液洗手是最好的清洁

方法，至少搓肥皂的时间要持续20秒。消毒剂只要挤在手上然后揉搓，保证所有地方都覆盖到。手部卫生习惯确实对预防季节性流感有帮助，也可以预防其他疾病。

春季传染病预防工作，要做到早发现、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。要注意天气冷暖变化，及时给孩子增减衣服，预防伤风感冒。注意家中的通风换气，多让阳光照进室内。要给孩子增加营养，辅食添加鱼肉蛋奶，增强孩子的免疫功能。给孩子补充水分时，要喝开水，不喝花花绿绿的饮料，饮料中含糖份高，食物添加剂多，不利于孩子们的健康。让孩子们养成规律生活的`好习惯。要给孩子室外活动的时间，接触大自然，沐浴阳光、空气和水。积极锻炼身体，锻炼方式不拘，游泳、跑步、球类均可，每天抽点时间锻炼，动一动，出点汗，排泄人体“垃圾”，提高身心愉悦感。传染病流行期间，少去公共场所。一旦发现孩子有异常情况，就近看社区医生。

20xx年3月24日是第xx个“世界防治结核病日”，今年宣传主题是“你我共同参与，消除结核危害”。为了让更多的人了解结核病防治知识，做到有病早医，无病早防，县疾控中心与县健康教育所紧紧围绕这一主题，统一部署，精心组织，积极有序的开展宣传活动。

为了做好今年的“3.24世界防治结核病日”宣传活动，制定并下发了《三原县卫生局关于开展“3.24世界防治结核病日”宣传活动的通知》，要求各医疗卫生党委利用墙体广告、标语、横幅等多种形式进行了广泛的宣传。

针对我县结核病发病情况，发放了宣传海报300多张，制作并发放了结防宣传手提袋1000多个，制作并发放了宣传单5000多张，制作宣传板5个。

1、县疾控中心与县健康教育所紧密配合，与社会媒体充分沟通，利用广播电台展开结核病防治宣传，电视台在黄金时段

播放了结核病防治知识专栏、专题节目。

2、3月24日在卫生局地组织下由县疾控中心牵头，各医疗卫生单位在县人民广场开展了“3.24世界防治结核病日”宣传活动。卫生局副局长张宁超、疾控中心主任吴兆亮及工会主席陈弘峰等参加了当天的宣传活动，县电台进行了主题报道。

通过这次活动的成功开展，普及和提高了我县人民群众结核病防治知识，为我县结核病人的发现、治疗及病人的管理提供了良好的基础。

今年是第xx个“世界防治结核病日”。我院按照上级领导的指示精神，围绕今年的宣传主题“控制结核人人有责——关注农民工共享健康”。开展各种形式的宣传活动，具体总结如下：

一、我院在接到上级领导的宣传通知后，立即做好宣传板报和条幅等准备工作，医院领导还安排业务人员免费为广大群众义诊。

二、我院在市林海路组织人员积极宣传结核病防治各种知识，宣传国家结核病防治各种优惠政策，宣传当前我国结核病防治所面临的严峻形式，了解我国结核病防治工作的长期性的艰巨性，倡导“控制结核人人有责”，形成社会广泛参与的良好氛围。

三、通过一上午的宣传使他们主动到结核病防治机构接受免费检查与治疗，同时关心关怀结核病人和困难家庭，体现社会的温暖。

三、我院通过设立宣传现场，开展咨询、义诊、发放宣传资料等形式，普及了结核病防治知识。

四、此次宣传，我院设立咨询台一个，条幅一个，板报一个，

宣传画一张，免费为过往群众义诊15人，开展结核病知识咨询20余人，发放结核病防治宣传资料200余份。得到了广大群众的认可和好评。

各位老师、同学们大家下午好！谁都希望能有一个健康的身体，今天我们的广播就来聊一聊春季如何强身防病的话题，《讲究卫生，预防春季传染病》。

同学们，春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，很容易引发腮腺炎，手足口病，流行性感冒等。因此，在春天，只要稍不注意卫生，是很容易引发各种疾病的。而这些疾病的引发大都是由于我们不注重卫生习惯，不爱洗手，饮食不注意，随地乱扔垃圾等小细节而造成的。

常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、痢疾等。这类传染病经“口”这一途径传播，是“吃进去”的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水、餐具或食物等，未经过恰当的处理，吃进走后发病。

常见的呼吸道传染病有流感、军团菌病、肺结核病等。这类传染病经呼吸道传播，是“吸进去的传染病。细菌和病毒通过空气传播或通过灰尘中细菌或病毒的飞沫经呼吸道进入人体后发病。

常见虫媒传染病有乙脑、疟疾、登革热、流行性出血热等。这类传染病是通过一些昆虫媒介，如蚊、螨、虱子、跳蚤等叮咬人体后传播，是“叮咬传播”的传染病，昆虫先叮咬病人，然后再叮咬健康人，同时将细菌或病毒传入健康人的体内导致发病。

因此，讲卫生，防疾病应从我们做起，从身边的小事做起。

结核病预防心得体会篇五

结核病是一种严重的传染病，对人类健康造成了严重的危害。为了预防结核病的发生，我们需要采取一系列的预防措施。在长期的预防过程中，我深刻地认识到，个人的卫生习惯和环境的整洁程度对于预防结核病起着至关重要的作用。

首先，个人的卫生习惯是预防结核病的第一道防线。我们应该从小事做起，养成良好的卫生习惯。每天早晨起床后，用肥皂洗手，洗掉细菌和病毒；饭前便后也要记得洗手，以防细菌通过手的接触传播。此外，要保持合理的作息时间，保证充足的睡眠，增强身体免疫力，有助于抵御结核杆菌的侵袭。这些简单的卫生习惯，看似微小，却是最有效的预防结核病的手段。

其次，保持室内环境的整洁也是预防结核病的重要措施之一。结核杆菌主要通过空气传播，所以保持室内空气的清新和整洁非常重要。每天要注意通风，保持空气流通，防止病菌滋生。同时，应定期清洁家居用品和日常接触的物品，如窗户、桌椅、地板等，以清除潜在的细菌和病毒，降低结核病的传播风险。

第三，尽量减少密闭空间的时间。结核杆菌主要存在于富含二氧化碳的密闭空间中。长时间待在密闭的空间会导致结核杆菌的累积和传播，增加患病的风险。因此，在预防结核病的过程中，我们应该尽量减少待在密闭空间的时间，并保证室内环境的通风。

第四，要保持良好的饮食习惯和充足的营养摄入。良好的饮食可以提高身体免疫力，增强抵抗力，预防结核病的发生。多摄入富含维生素C的水果和蔬菜，如橙子、柠檬、苹果、西红柿等，它们可以增强免疫系统的抵御性，减少感染的机会。此外，适量摄入富含蛋白质的食物，增加体力，有助于消除疲劳，提高身体的抵抗力。

最后，要定期接受健康体检和结核病筛查。结核病有时是隐形的，可能患者本人并不自知。因此，定期体检和结核病筛查非常重要。通过体检和筛查，可以及早发现和及时治疗患病的人，避免结核病的扩散和传播。

总之，预防结核病是一项细致入微的工作，需要个人和社会共同努力。良好的个人卫生习惯和整洁的室内环境是最基本的预防措施。此外，适当的作息时间、合理的饮食习惯以及定期的体检和筛查也是非常重要的。只有这样，我们才能更好地预防结核病的发生，减少其对我们身体健康的威胁。让我们携手共同努力，共同预防和控制结核病的蔓延，为人类的健康贡献一份力量。