

水痘的预防心得体会 水痘讲座心得体会 (精选6篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

水痘的预防心得体会篇一

最近，我参加了一场由当地卫生部门举办的水痘讲座，掌握了更多关于水痘的知识和预防方法。在这里，我想分享一下我的心得体会。

第二段：水痘的基本知识

水痘是由水痘病毒引起的，主要表现为皮肤上的小水泡和发热等症状。它主要通过飞沫传播或者接触传播，传染性很强。一般来说，水痘会在一周左右自行痊愈，但是孕妇、新生儿等特定人群易于感染后发生严重后果，因此我们应该重视水痘的防控。

在讲座中，专家们提到了预防水痘的方法。首先，要注重个人卫生，勤洗手、勤换衣、勤晒被子是非常重要的。其次，我们可以通过水痘疫苗来预防水痘。这是一种非常安全、有效的预防方法。而对于已经感染的人，隔离措施和药物治疗也是非常重要的。

第四段：对待水痘的态度

除了要重视预防工作之外，我们还需要正确对待水痘。有些家长对于孩子得了水痘可能会惊慌失措，甚至选择不让孩子

接种疫苗。这是非常不正确的，因为早期预防和治疗能够避免水痘的严重后果。因此，我们应该保持冷静，树立正确的对待水痘的态度。

第五段：总结

通过本次讲座，我对于水痘的认识更加深入了解，掌握了更多的预防方法和处理经验。在今后的生活中，我将会更加注重个人卫生，每年接种水痘疫苗，做好隔离措施和药物治疗。同时，我也会积极宣传水痘知识，帮助更多人正确对待水痘，预防水痘，共同创造一个健康和谐的生活环境。

水痘的预防心得体会篇二

大家早上好！

这几天，我们学校的几名学生患了一种传染病，叫水痘。

水痘多见于我们少年儿童，具有高度的传染性，容易造成小区域的流行，不过治愈后可获终身免疫。

水痘一年四季都可发病，其中以冬春季为多。水痘传染性极强，病人是唯一的传染源，主要通过唾液、飞沫传染，也可因为接触水痘病毒污染的衣服、玩具、用具等而得病。

水痘发病过程是首先患者身上出现小红点，由胸部、腹部，再扩展至全身。小红点变大，成为有液体的水泡。一两天后，水泡破裂、结成硬壳或疙瘩。新的小红点再次在同一位置上出现，重复同一过程。十至十四天後，红点脱落，完全康复，不会留有疤痕。

水痘通常属较温和的病，不会引起严重的并发症，但是，免疫功能低下，继发严重细菌感染的水痘患者，新生儿水痘或播散性水痘肺炎、水痘脑炎等严重病例，病死率可高

达5%~25%。水痘脑炎的幸存者还可能会留下精神异常、智力迟钝、癫痫发作等后遗症。而且，成年人如果患水痘，病情往往较严重，发烧温度较高、头痛、肌肉疼痛等。

知道了水痘的表现及危害后，我们又该怎么做呢？首先得了水痘的患者应采取隔离措施，并及时到医院接受检查、治疗；水痘患者患病期间最好不要吃辛辣、油腻食物，宜多饮开水，多食新鲜的水果和蔬菜，以补充体内的维生素。已经与患儿有过接触的孩子，可服用板蓝根冲剂，每天一包，连服3—5天，有一定的预防效果。

水痘应该如何护理？

水痘的患者应进行隔离。隔离应持续到所有疱疹干燥结痂时为止。还要避免用手抓破痘疹，要做好止痒、注意消毒与清洁：对接触水痘疱疹液的衣服、被褥、毛巾、敷料、玩具、餐具等，根据情况分别采取洗、晒、烫、煮、烧消毒，且不与健康人共用。同时还要勤换衣被，保持皮肤清洁。

日常生活中我们也要做好预防：首先养成良好的卫生习惯，勤洗手，以免传染病交叉感染。(2)学校教室内要经常开窗通风，保持室内环境整洁。(3)疾病流行期间应尽量不到公共娱乐场所去玩，要远离传染源，不去病人家串门，以防接触传染。

水痘的预防心得体会篇三

水痘是一种常见但又十分痛苦的儿童传染病。我曾经不幸染上了水痘，经历了这段艰难的日子。尽管水痘给我的生活带来了很大的困扰，但是它也教会了我一些重要的道理。在这篇文章中，我将分享我对水痘的心得体会，希望对正在或将要面对水痘的人有所帮助。

首先，水痘让我认识到健康的重要性。在患病期间，我感觉

身体无力、乏力，整个人都像是失去了灵魂一样。我无法吃东西、睡觉，甚至连看书或者玩手机的兴趣都没有。水痘让我深刻地体会到了健康的宝贵和脆弱。我意识到只有拥有健康的身体，我才能够享受生活、追求梦想。因此，我决定从现在开始更加注重保养身体，养成健康的生活习惯，预防疾病的发生。

其次，水痘让我学会了坚强。水痘是一种非常痒人的疾病，我全身布满了红色的疹子，痒得我简直无法忍受。每次我一抓，就会有更多的水疱出现，疼痛感也会增加。但是，我发现只要我控制住自己的手，忍受住这种痒痛，可以减缓水痘的恶化。我学会了坚持不抓，尽量用冷水擦洗以缓解痒感。这个过程虽然痛苦，但是也锻炼了我的毅力和忍耐力。我明白在生活中，面对一切困难和挫折，只有保持坚强的心态和执着的意愿，才能达到自己的目标。

进而，水痘让我体会到了父母的爱与关怀。水痘是一种高度传染性的疾病，因此我被隔离在家中不能外出。在这个期间，我每天和父母在一起，他们无微不至地照顾着我。他们每天给我洗澡、换药，给我准备我最爱吃的食物，给我讲故事和陪我玩游戏。他们的陪伴让我感到无比的温暖和安心。我意识到父母是我生命中最重要的人，他们不仅关心我的学习和成长，还愿意为我付出一切。水痘让我对父母的爱有了更深的理解和感悟，我决定更加珍惜他们，并更加孝顺他们。

最后，水痘让我更加珍惜生活中的每一个细小的幸福。在患病期间，我因为不能外出玩耍而感到十分沮丧。我看着窗外的游乐场和小伙伴们的欢笑，心里充满了无尽的羡慕和失落。但是，我逐渐明白到生活中除了大型的活动和娱乐，还有许许多多细微而美好的瞬间。我发现每一个可以与家人共度的时刻、每一个和朋友分享快乐的时刻，都是无价的宝藏。水痘让我更加珍惜生活中每一个小小的幸福，对于所拥有的一切怀有感恩之心。

总的来说，水痘教会了我健康的重要性，让我变得更加坚强，体会到了父母的爱与关怀，并学会了珍惜生活中的每一个细小的幸福。虽然水痘带给我很多的痛苦和困扰，但是它也给我带来了许多宝贵的心灵启示。我相信，只要我们能够从困难中学到东西，这些困难就不会白白浪费。我希望将来的每一个人都能够避免水痘的苦楚，但如果无法避免，也能够从中学到一些重要的人生经验！

水痘的预防心得体会篇四

我吃得很痛快，吃完西红柿炒鸡蛋还玩了一会儿。可是玩着玩着，我感觉身体更加不舒服，妈妈摸了摸我的额头说：“你发烧了。”她拿来体温计，放在我的腋窝里，停了五分钟，再拿出来，一看，39度多，妈妈非常惊讶，急忙带我去看医生。

晚上，我还是不舒服，妈妈就坐在床边照顾我。我想喝水，她快速给我倒来；我想上厕所，她又扶着我去；我睡着了，她就把我搂在怀里，抱着我睡。

第二天，我的病好多了，妈妈却累得睡着了。

水痘的预防心得体会篇五

水痘流感是人们经常会遇到的两种常见疾病，它们都会给我们的身体健康带来不同程度的影响。在我最近的经历中，我不幸同时患上了水痘和流感，这让我对这两种病有了更深刻的理解和体会。通过这次病痛的经历，我明白了健康的重要性，希望能通过我的亲身经历和所得到的教训，让更多的人关注自己的身体健康。

首先，我想谈一谈水痘对我的影响。水痘是一种非常常见的传染病，主要通过空气传播。刚开始我只是感觉到一些轻微的不适，在接下来的几天里，水痘的症状逐渐加重。我开始

发烧，出现红疹和水泡，全身瘙痒，感觉非常难受。尽管水痘的症状在大多数人身上只会持续一到两周，但这段时间对我来说却是非常漫长的。我不能外出，不能做任何体力活动，甚至不能见到我最亲密的朋友和家人。这个时候我意识到，健康是多么重要，我们要珍惜自己的身体，保护好自己健康，防止像我一样因病痛而丧失了自由和舒适。

其次，我要谈一下流感对我的影响。与水痘不同，流感的症状会比较突然地出现。我感到头痛、咳嗽、乏力和胸闷，有时还会出现恶心和呕吐的情况。这使我无法正常工作和学习，经常感到疲倦和无精打采。而且由于流感会通过空气传播，我还需要尽量避免与他人的长时间接触，以防止病毒的传播。流感的症状虽然听起来并不严重，但它对生活的影响却是极大的。在这段时间里，我体会到了身体健康与工作、学习、社交之间的重要联系。只有身体健康，我们才能有更好的精力去投入到工作和学习中，才能享受和家人朋友相处的快乐时光。

除了对健康的重视外，我还从这次病痛中学到了关于病人和疾病的同情和理解。当我得知自己患上水痘和流感时，首先我感到非常恐惧和担忧，担心我会给家人和朋友带来麻烦和困扰。但是，我很庆幸我的身边有一群关心和支持我的人。他们不仅安慰我，还为我提供了必要的帮助和照顾。这使我明白了疾病面前，人们的关爱和支持是多么重要。作为一个健康的人，我应该做到有责任 and 同情心，关注并帮助那些需要帮助的人们。

最后，我还通过这次病痛体会到了预防疾病的重要性。虽然水痘和流感是常见的疾病，但我们可以通过预防，减少受到感染的风险。比如，注意个人卫生习惯，勤洗手，多饮用开水。此外，疫苗也是一个有效的预防方式。我深刻地意识到，预防疾病远远重要于治疗疾病。我们应该加强对自己和他人的健康意识，积极参与疫苗接种等公共卫生活动，为自己和社会的健康发挥应有的作用。

通过这次水痘流感的病痛经历，我对健康和疾病有了更深入的体会。我明白了身体健康的重要性，关注疾病的人性化关怀，以及预防疾病的重要性。希望通过我的亲身经历和所得到的教训，能够让更多的人关注自己的身体健康，为自己和他人创造一个更健康的生活环境。

水痘的预防心得体会篇六

1. 一旦出现发热、皮疹(皮肤出现红斑、水疱)等症状应及时就诊。
2. 由于水痘主要通过飞沫和直接接触传播，已经发病的学生或儿童要进行严格隔离，可采取住院或在家隔离，隔离期到皮疹全部结痂为止，以免传染给更多的学生或儿童。
3. 注意保暖，用温水(不是热水)洗澡，保持皮肤清洁，避免因瘙痒难耐而抓破水疱，以防继发感染。
4. 若婴幼儿染上水痘，可为他套上棉手套，避免用手揉眼，令病毒感染眼睛，形成角膜炎，以致眼角膜上留下疤痕，影响视力。
5. 饮食原则：给予易消化及营养丰富的流质及半流质饮食。宜饮绿豆汤、粥、面片等，忌油腻、姜、辣椒等刺激性食物，宜多饮开水及饮料。
6. 家庭居室和学校教室、集体宿舍等场所应经常开窗通风，有病人的居室或教室还应开展室内空气消毒，以切断空气传播。
7. 未发病的学生、儿童如5年内未接种过水痘疫苗，可到当地疾控中心接种水痘疫苗。
8. 已经发生疫情的学校、幼儿园要做好晨检工作，做到早发

现、早报告、早隔离、早治疗。