

2023年预防疾病演讲稿 预防冬季传染病 演讲稿(大全7篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

预防疾病演讲稿篇一

大家好！我是四年级11班的张佳琦，今天我国旗下演讲的主题是《讲卫生，预防春季传染病》。

要做好校园环境的清洁打扫，消除卫生死角。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。

饭前便后、打喷嚏后以及外出归来一定要勤洗手。勤换、勤洗衣服和被褥，不随地吐痰，个人卫生用品不能混用。还要做好教室、宿舍、食堂等场所的定时通风，保持室内空气流通，同时也要避免穿堂风，避免着凉。定期对室内空气进行消毒。

各班应开展多种形式的健康教育宣传活动，使学生了解流感、手足口病、结核病等常见传染病的基本知识，引导学生养成良好的个人卫生习惯，当身体不舒服时要及时就医，在医生的指导下用药。必要时可以接种相应的疫苗。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠，生活要有规律，劳逸结合，保持充足的睡眠时间，不要过度疲劳，防止身体免疫力下降。注意天气变化，及时增减衣服，切不可一下子减少得

太多。多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的前提，要有一个健康的身体，讲卫生是最基本的，也是我们每个人都能做到的，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们，健康快乐地学习和生活。

谢谢大家，我的演讲完毕。

预防疾病演讲稿篇二

大家上午好!今天的题目是《预防秋季传染病，要从我们身边做起》。伴随着阵阵秋风，使我们感受到了秋季的丝丝凉意。秋季气温变化大，气温逐渐下降，风大干燥，这时是一些肠道传染病和呼吸道传染病的高发时节。因此秋季加强传染病的防治，对维护身体健康具有重要意义。

常见的肠道传染病经“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，吃进去以后发病。

常见的呼吸道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。

如何为自己建立一道安全的屏障呢专家强调，预防非常关键。要让自己养成良好的生活和卫生习惯，这才是一劳永逸的防病、抗病的秘诀。

那么，如何预防这些疾病的传播呢

- 1、保证室内通风换气。但在保持空气流通的同时，要注意保暖，避免着凉。

2、不要到人群密集、密闭的地方活动。

3、尽量少到医院等高危地区。自己如果患了感冒或其他危害不大的小病，要及时到医院去治疗。

4、保持良好身体状态。正确的做法是早睡早起，保证良好的睡眠和充分的休息，注意饮食的合理搭配和情绪的调节，才能有效地防病于未然。

5、养成良好的卫生习惯。勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。

6、如果有发热、头晕、口干、流汗、高烧不退等症状，应立即到正规的医院就医，并及时通知学校。

除了采取一些必要的预防措施，还要养成良好的卫生习惯

1、勤洗手

在以下这些情况下必须要洗手：饭前饭后、便前便后、吃药之前、接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后、做完扫除工作之后、接触钱币之后、接触别人之后、在室外玩沾染了脏东西后、户外活动、购物之后等等。

2、勤换衣物

贴身的衣物、被褥、枕巾要常换常洗，如果有条件能最好定期在太阳光下曝晒消毒。

3、勤剪指甲

指甲盖里容易藏污纳垢，因此要经常剪指甲。

4、“粗茶淡饭”

我们正是长身体的时候，需要大量的维生素、矿物质、蛋白

质及各种营养成分。新鲜的水果、蔬菜及各种粗粮都是餐桌上的嘉宾。

预防秋季传染病要从我们自身做起，如果我们养成人人讲卫生、个个爱清洁的良好卫生习惯，就一定会远离疾病，保持健康。

我的讲话结束了，谢谢大家！

预防疾病演讲稿篇三

大家好！

我是四年级11班的张佳琦，今天我国旗下演讲的主题是《讲卫生，预防春季传染病》。

一、要保持校园环境卫生。要做好校园环境的清洁打扫，消除卫生死角。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。

二、要注意个人卫生和防护，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、打喷嚏后以及外出归来一定要勤洗手。勤换、勤洗衣服和被褥，不随地吐痰，个人卫生用品不能混用。还要做好教室、宿舍、食堂等场所的定时通风，保持室内空气流通，同时也要避免穿堂风，避免着凉。定期对室内空气进行消毒。

三、要做好健康教育工作。各班应开展多种形式的健康教育宣传活动，使学生了解流感、手足口病、结核病等常见传染病的基本知识，引导学生养成良好的个人卫生习惯，当身体不舒服时要及时就医，在医生的指导下用药。必要时可以接种相应的疫苗。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠，生活要有规律，劳逸结合，保持充足的睡眠时间，不要过度疲劳，防止身体免疫力下降。注意天气变化，及时增减衣服，切不可一下子减少得太多。多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的前提，要有一个健康的身体，讲卫生是最基本的，也是我们每个人都能做到的，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们，健康快乐地学习和生活。

谢谢大家，我的演讲完毕。

预防疾病演讲稿篇四

第一、了解相关知识，增强自我预防意识

2、体弱者，慢性病患者应尽量避免到人群拥挤的公共场所，避免被传染；

3、可适当接种疫苗，提前做好预防准备。

第二、学会自我调理，提高自身抗病能力

2、根据天气变化和体质情况，适当增减衣物，避免着凉；

4、合理安排饮食，适当增加水分和维生素的摄入；

5、注意生活规律，保证充足睡眠，要学会劳逸结合。因为充足的睡眠能清除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。

第三、养成良好的个人卫生习惯，降低患病机率

2、不随地吐痰，打喷嚏、咳嗽等应及时遮住口鼻；

3、不喝生水、不吃不卫生、不洁食品店；

4、不与他人共用水杯、餐具等；

5、平时应多注意教室及个人卫生。总之，就是要勤洗手、勤换衣、勤剪指甲、勤注意卫生。

第四、要早发现、早治疗，出现呼吸道症状时应及时就医。切记不要不当回事，更不要自己胡乱吃药。俗话说“身体是革命的本钱”。只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。

最后祝愿老师、同学们身体健康、万事如意！我的演讲完毕。谢谢大家！

预防疾病演讲稿篇五

大家上午好！很荣幸在这庄严而又亲切的国旗下演讲，今天我讲话的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

春季是万物复苏生机勃勃的季节，但是病毒细菌也不例外，也是它们高度繁殖的季节。有害病毒细菌对我们的危害可大了，病菌感染严重时夺去我们的生命，特别是现在大家都很关注的禽流感，已经夺去了国内十几人的生命了，所以我们要用正确的方法严格加以防范。

一是保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。一年级的同学们更应该改正咬手指和吮吸手指的坏习惯，要牢记“病从口入这句话”！

二是养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应坚持做好课间操，

积极上好体育课。

三是注意饮食，多喝水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

四是坚决不吃校外小商小贩的食品，这些食品大多为不法商贩加工而成，他们的健康状况和加工的环境卫生没有经过有关部门的检查，食品也没有合格证，同学们要坚决和这些食品说再见，以防病从口入。

五是注意环境卫生，创造整洁的校园环境。不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的'环境。同时还要注意，教室内要每天通风换气。

老师们、同学们，健康是一个人的财富，要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

我的演讲结束了，谢谢大家！

预防疾病演讲稿篇六

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。

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。

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，但也不要自己随使用药，应该及时到医院就医，这样才能有比较好的愈后。

预防疾病演讲稿篇七

大家好，我是初一4班的刘硕。今天我国旗下讲话的题目是《预防冬季传染病》。

同学们，你们痛快了，而有的生物也高兴了。冬季的教室可是细菌的温床啊。在它们的眼中，你就是手无缚鸡之力的金主，只能任凭它们的侵略。要知道，冬季可是许多呼吸道传染病的高发的季节。例如流行性感冒、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺结核、水痘等。

或许同学们会觉得这些疾病离我们都很遥远。其实并非如此，我们身边就有真实的例子。因为有人患上了水痘，且没有及时开窗通风等原因而导致水痘蔓延，以至于全班都停课。若因生病而无法为自己的梦想，为自己的未来拼搏，这岂不是非常可惜？因此我们都需要做好冬季疾病的预防。

这些传染病的传播途径都是通过空气经呼吸道传染的。所以我们必须认真做好以下几点预防工作。

1. 随着天气变化增减衣物，避免受凉。否则，抵抗力下降，细菌、病毒易侵入。
2. 保持工作、学习、生活环境，通风换气，教室应在每节课后开窗通风，其他教学生活用房应每天开窗通风2-3次，每次20分钟左右。实验证明：有效通风20分钟，即可将室内空气完全更新，清除室内致病微生物，较室内消毒更为有效、方便。当然，寝室的通风也是很重要的，所以请寝室长们监督定时开窗通风。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠，以增强免疫力。
4. 保证饮食营养，补充水分，多吃水果、蔬菜，适当补充维生素的摄入。
5. 适度锻炼，增强体质。
6. 做好免疫预防。讲究个人卫生。
7. 早发现、早报告、早治疗。

最后，希望大家都能保持健康、愉快的心情，全心全意地投入到学习生活中。

我的讲话完了。谢谢大家。