

最新预防流行性疾病心得体会 预防流行性感冒的心得体会(大全5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

预防流行性疾病心得体会篇一

第一段：引入话题（150字）

流行性感冒是一种常见的传染病，人们在日常生活中很容易感染并被其困扰，给生活和工作带来不便。因此，我们迫切需要有有效的预防措施来避免这种病毒的传播。在过去的几年中，我积累了一些经验，故在此与大家分享一下预防流行性感冒的心得体会，希望能对读者有所帮助。

第二段：加强个人防护（250字）

个人防护是预防流行性感冒的第一道防线。首先是勤洗手，特别是在接触了公共场所后。其次，保持良好的个人卫生习惯，如勤剪指甲、勤洗头发等。另外，要尽量避免接触已感染者的呼吸道分泌物，比如说不要随手触碰眼睛、口腔和鼻子等部位。此外，饮食要清淡健康、多摄入富含维生素C的食物，以增强抵抗力，使身体更具活力。

第三段：加强居家防护（250字）

居家防护是预防流行性感冒的另一个重要环节。室内要保持通风，空气流通可以减少感染的风险。同时，要定期清洁和

消毒居住环境，特别是公共接触频繁的物品，如门把手、家具表面等等。此外，定期清洗床上用品，保持床上的卫生整洁，并及时更换被褥等，以减少细菌病毒在这些物品上的滋生。

第四段：加强社区防护（300字）

社区防护是保护整个社区的重要一环。如门诊和急诊等公共场所应加强消毒工作，增加洗手设施并鼓励居民勤洗手。此外，加强宣传教育，提醒居民勤洗手、咳嗽时用纸巾捂住口鼻、佩戴口罩等，以减少病毒的传播。同时，应鼓励有条件的居民接种流感疫苗，提高个体的免疫力，从而减少感染的可能性。

第五段：总结观点（250字）

预防流行性感是一个全民共同的责任，我们每个人都需要付出努力。通过加强个人、居家和社区的防护措施，我们可以降低流感的传播风险，保护自己和周围的人。此外，大家还要更加关注公共卫生知识的宣传和普及，提高社会的防控意识。只有在大家的共同努力下，我们才能有效地遏制流感病毒的传播，创造一个更加健康、安全的生活环境。

总结（100字）

预防流行性感是我们每个人的责任，通过个人、居家和社区的防护措施，可以有效减少流感的传播风险。我们需要加强个人卫生，保持良好的生活习惯；加强居家清洁和消毒，保持室内空气的流通；并在社区层面加强宣传教育，鼓励居民注重个人防护。只有通过共同努力，我们才能有效预防流行性感，创造一个更加健康、安全的社会环境。

预防流行性疾病心得体会篇二

流行性感是一种常见而严重的呼吸道传染病，会引发全球性的流感大流行。为了保护自己和他人的健康，预防流感成为一个重要的课题。在过去的几年中，我深入研究和实践了各种预防流感的方法，并积累了一些心得体会，愿与大家分享。

第二段：加强身体免疫力

流感病毒常常攻击身体的免疫系统，因此，加强身体免疫力是预防流感的首要任务。保持充足的睡眠，合理的饮食，适量的运动，都可以提高免疫力。此外，保持良好的心理状态也是很重要的。经常练习放松身心的方法，如瑜伽、冥想等，能够降低身体应激反应，进一步提高免疫力。

第三段：个人卫生的重要性

个人卫生是避免病毒传播的关键。勤洗手，尤其是接触过公共场所、患者或被流感病毒污染的物体后，要及时用流动水和肥皂洗手。此外，咳嗽或打喷嚏时，最好用纸巾或肘部遮挡口鼻，避免直接用手遮挡。避免接触他人的口鼻分泌物及被污染的物品，也要避免与症状严重的患者密切接触。

第四段：接种疫苗的重要性

流感疫苗的接种是预防流感最有效的手段之一。疫苗能够激活免疫系统，使其生成针对流感病毒的抗体，从而提高身体对抗病毒的能力。每年定期接种与流感病毒匹配的疫苗，可以有效降低感染和传播风险。尤其是对于容易感染流感的人群，如老年人、孕妇和免疫系统较弱的人来说，接种疫苗尤为重要。

第五段：养成良好的生活习惯

预防流感的过程也是一个养成良好生活习惯的过程。尽量避免去人多拥挤的地方，特别是流感高发期。注意室内空气流通，保持良好的通风。定期擦拭环境表面，特别是常接触的物体，防止病毒滋生和存活。不吃生食和未经煮熟的肉类，确保食物卫生安全。此外，定期锻炼身体，保持身体健康。良好的生活习惯不仅可以有效预防流感，还能提升整体健康水平。

结尾

预防流感是全社会的责任，每个人都应该做好个人防护。加强身体免疫力，保持个人卫生，接种疫苗，养成良好的生活习惯，都是有效预防流感的重要方法。仅有一方做到并不足以有效阻止流感的传播，只有所有人共同努力，才能达到最佳的防护效果。希望通过大家共同的努力，我们能够减少流感的发生，创造一个健康、安全的生活环境。

预防流行性疾病心得体会篇三

第一段：引言及流行性感重的严重性（200字）

流行性感冒是一种高度传染性的疾病，最常见的症状包括发热、咳嗽、流鼻涕、喉咙痛和乏力。在流行季节，人们容易通过飞沫传播感染病毒。随着全球范围内的交通与交流的增加，我们更容易受到流行性感重的威胁。因此，预防流行性感冒变得尤为重要。

第二段：加强个人卫生习惯（200字）

个人卫生是预防流行性感重的首要措施。经常洗手是阻止病毒传播的关键。使用肥皂和水彻底洗手，或者使用含酒精的免洗洗手液，能有效地清除手上的病毒。在公共场所时，避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴，因为这些部位是病毒进入体内的主要通道。此外，戴口罩可以防止飞沫传播病菌。有了这些

简单的个人卫生习惯，我们就能够减少流行性感冒的传播。

第三段：保持良好的生活习惯（200字）

良好的生活习惯对于强化免疫系统以应对流行性感冒至关重要。充足的睡眠和适度的运动有助于提高免疫力。研究表明，睡眠不足会削弱我们的免疫力，使我们更容易受到病毒的感染。同时，经常进行适度的体育锻炼有助于提高心肺功能和血液循环，增加免疫细胞和抗体的产生。此外，保持良好的饮食习惯也是预防流行性感冒的关键。多摄入富含维生素C和维生素D的食物，增强体内抵抗力。

第四段：避免密集人群和出行（200字）

流行性感冒是通过飞沫传播的，所以避免密集的人群和出行是减少感冒风险的有效方法。在流行季节，尽量避免到人流密集的地方，比如商场、电影院和体育馆等。在公共交通工具上，尽量保持安全距离，并避免与感染者接触。如果自身身体状况不佳，尽量减少出行，避免被他人的咳嗽或喷嚏引起的飞沫传播。通过避免接触密集人群和减少不必要的出行，我们可以大大减少感染流行性感冒的机会。

第五段：定期接受疫苗接种（200字）

疫苗接种是预防流行性感冒的最有效措施之一。每年，根据流感病毒的变异情况，医生会推荐相应的疫苗接种。流感疫苗含有人们免疫系统所需的抗体，能够保护我们免受感染。接种流感疫苗可以迅速提供保护，降低发病风险，减缓症状且缩短病程。尽管疫苗可能无法完全避免感染，但它可以大大减轻病情的严重度。因此，我们应固定时间接种流感疫苗，成为我们抵御流行性感冒的利器。

总结（100字）

预防流行性感冒是我们每个人的责任。加强个人卫生意识、保持良好的生活习惯、避免密集人群和出行以及定期接种疫苗是预防流行性感冒的有效措施。通过我们每个人的努力，我们可以保护自己和他人免受流行性感冒的威胁。让我们牢记这些心得体会，建立健康的生活方式，共同抵抗流行性感冒。

预防流行性疾病心得体会篇四

春天是流感、流脑、风疹、腮腺炎、流行性出血热等疾病的高发期，我们应多注意预防。下面是小编为大家带来的春季流行性疾病的预防知识，欢迎阅读。

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。

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。

- 1、养成良好的卫生习惯，勤洗手、勤换衣物。
- 2、房间里经常通风换气，保持空气清新。
- 3、加强体育锻炼，均衡饮食，平衡心态，增强自身的抵抗力。
- 4、接种流感疫苗，提高身体免疫力。适宜儿童、老人、慢性病人等高危人群。
- 5、多喝水，常吃水果蔬菜，适当摄入维生素c和维生素e
- 6、流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。幼儿

园、学校、工厂、机关等单位发生流感爆发疫情时，要及时隔离治疗病人。

风疹是由风疹病毒引起的急性传染病。

传播途径：经空气传播，从呼吸道进入人体发病毒血症，然后皮肤上出现皮疹。

主要症状：病人患风疹初期，会出现发烧、厌食、流涕、打喷嚏、结膜充血、腹泻、呕吐等症状。发病1-2天后出皮疹，首先出现在面部，24小时布满全身，略感瘙痒，皮疹呈淡红色，病情可持续2-3天，5天后病症即可消退，无脱屑及色素沉着。患者在出疹前数天可有耳后、颈部淋巴结肿大。

预防方法：预防风疹可以接种风疹疫苗。患风疹后应加强护理，注意多休息，多喝水，吃易消化食物，同时遵照医嘱口服抗病毒药物。

流行性腮腺炎俗称“痄腮”，是由腮腺炎病毒引起的一种急性传染病，冬春季节多见。

传播途径：主要通过飞沫传染，如果不注意预防，容易造成相互传染或流行。

主要症状：疾病初起时，腮腺以耳垂儿为中心迅速肿大，1-2日后另一侧腮腺也随之肿大，表面皮肤虽不红但有压痛感，进食时疼痛加剧。有些孩子还会有头疼、发热、食欲不振、呕吐、咽喉疼痛等症状。

预防方法：“痄腮”流行期间不要到公共娱乐场所玩耍，也不要到病人家中串门，以防接触感染。应注意卧床休息，限制活动量；可经常用淡盐水漱口保持口腔清洁；多喝开水；饮食上注意营养成分及易消化特点，避免酸性及刺激性食物。医生特别提醒：腮腺炎易并发脑炎、睾丸炎，不容忽视。若发

现孩子伴有剧烈头疼、喷射性呕吐、睾丸疼痛等症状，应及时带孩子到医院就诊。

阳春三月，有些人身体或脸部常易发生单纯性糠疹或脂溢性皮炎，因病发于桃花盛开之时，所以又称桃花癣。

发病原因：可能与春季多风干燥或长时间日晒有关，也有部分人因消化不良、缺乏维生素而发病。

预防方法：对桃花癣的防治，首先应该针对病因，避免风吹日晒，禁食刺激性食物，限制多脂多糖饮食，忌饮酒，多食蔬菜水果，生活起居要有规律。

另外，春天各类植物开始生长开花，空气中花粉等颗粒物大量增加。若春游踏青接触草木花粉后，如果出现鼻痒、流涕、喷嚏、腹痛腹泻、气紧、面色苍白、出冷汗、手足冰凉、血压下降等过敏反应，应尽快到医院救治。

又到草长莺飞的季节，花开了，树抽芽了，人们的过敏性鼻炎症状亦多发起来。过敏性鼻炎为耳鼻喉科常见疾病，可分为常年性和花粉症两类。

通常，具有以下三种情况的人易患过敏性鼻炎：

1. 是特异性个体，也就是个体差异或过敏体质，并有一定的遗传因素。
2. 是特异性抗原，就是能够引起过敏性体质的人过敏的物质，主要是可吸入的花粉、尘螨、昆虫、皮毛、真菌和各种化学物质等，可致敏。
3. 是过敏体质的人与致敏原相接触，也就是说可能患病的人接触到可能引起患病的东西，从而发生过敏性鼻炎。

患有过敏性鼻炎应尽快治疗，过敏性鼻炎的症状与感冒相似，如果延误治疗或治疗不当，还可能诱发多种合并症，最常见的是支气管哮喘，有的还并发鼻窦炎、中耳炎、过敏性咽喉炎等。所以，对过敏性鼻炎不可忽视，一定要早防早治。

1、注意生活环境的空气清静，避免接触灰尘及化学气体特别是有害气体。

2、减少冷空气对鼻粘膜的刺激，适当时候注意戴上口罩。洗澡后应尽量擦干头发再进行睡眠，避免感冒。

3、注意保暖，气候转变极易感冒引发鼻炎。季节转换注意观看天气预报及时进行适当添衣。

4、加强营养，增强体质，提高身体素质。通过运动，可使血液循环改善，鼻甲内的血流不致阻搜索滞。

5、改掉挖鼻的不良习惯。

6、慎用鼻粘膜收缩剂，尤其不要长期不间断使用。

预防流行性疾病心得体会篇五

盛夏时节，正是各种细菌滋生，多种疾病易发的季节，并且疾病的种类也比较多。为确保广大师幼、家长身心健康安全，预防传染性疾病的发生，提高大家对疾病预防的意识。这里小编给大家分享一些关于夏季常见流行性疾病预防知识，方便大家学习了解。

一、呼吸道疾病：

1. 一般来说，秋冬季节是呼吸道感染类疾病的多发期，但是

夏季由于天气闷热、气压低，许多幼儿会出现食欲差、消化酶分泌减少的情况，机体自我保护能力降低。再加上幼儿免疫功能差，尤其是婴幼儿各器官组织发育不完善，如小儿鼻毛稀少，不能起到过滤空气中灰尘的作用等，病原体极易通过口、鼻直接进入呼吸道引发感染。另外，酷暑时空调室内外温差大造成机体周围温度等环境经常发生骤变，也是造成抵抗力差的幼儿多发呼吸道感染类疾病的重要原因之一。所以呼吸道疾病在炎热的夏季也不可忽视！

2. 呼吸道感染疾病主要是由于病菌在呼吸道内引发感染所导致的疾病，分上呼吸道感染和下呼吸道感染，目前幼儿常见的呼吸道类疾病中，主要包括：

a. 扁桃体炎，其主要表现为扁桃体肿大、化脓；

b. 急性咽炎，孩子会出现咽部充血水肿、进食困难、流口水、哭闹等情况；

c. 急性感染喉炎，会出现喉鸣甚至呼吸困难。

d. 肺炎，主要表现为咳嗽、多痰、气喘、发烧等，严重的可能会引发心衰和呼吸衰竭，从而造成中毒性脑病。

e. 一般来说呼吸道疾病都会有一些比较相似的症状，比如咳嗽、嗓子疼、鼻塞、流涕、发烧等表现。

3. 对于幼儿来说，有两种比较特殊的常见上呼吸道感染是需要特别注意的：

a. 疱疹性咽峡炎，临床上主要表现为持续高热、咽痛、流涎、拒食、呕吐等，体检可发现咽部数个灰白色疱疹，周围绕以红晕，由于疱疹非常疼痛，患儿常哭闹不安，几天不能进食。

b. 咽结合膜热是另一种夏季多发的特殊类型的上呼吸道感染，

以发热、咽炎、结膜炎为特征，临床表现为高热、咽痛、眼部刺痛。

这两种疾病均为病毒感染引起，临床治疗主要针对发热，可选用物理降温，如：温水擦浴、冰枕等，还可以口服扑热息痛、布洛芬等退热药，也可口服一些有清热解毒作用的中药，如：板蓝根冲剂、双黄连口服液等，一般不用抗菌素。同时家庭护理也是非常重要的，所以要让患儿充分休息，多饮水，进易消化的半流食，不要吃过热的食物，如果不继发细菌感染或出现其它合并症，一般12周就可自愈。

4. 专家提示:避免和减少呼吸道感染疾病，最根本的‘招数’。

b.注意培养幼儿的个人卫生习惯，如饭前便后要洗手；

c.避免带孩子到人多、拥挤的公共场所；

d.平时室内空调的温度不要过低，与室外的温差最好不要超过10℃；

e.饮食上注意多喝水、多吃新鲜的水果蔬菜，也可以通过补充维生素c来增强抵抗力；

5. 夏季呼吸道疾病预防小贴士：

a.流感时期戴口罩，减少呼吸道疾病流行。

b.平时家里常备些感冒药等常用药物，出现轻微的感冒症状后可使用一些抗病毒类药物，不要轻易使用抗生素，而症状严重时最好到正规医院进行治疗。

二、夏季皮肤病

由于天气炎热，盛夏最容易出现幼儿皮肤病为痱子。幼儿出

现痱子要避免抓挠，不要用热水或碱性肥皂洗，也不能用凉水刺激，要用温水洗浴，局部可外搽止痒剂或爽身粉。

对于已继发感染患了脓疱疮的孩子，要勤洗澡、勤剪指甲。在脓疱疮患处涂金霉素、新霉素等软膏，切忌滥用“肤轻松”等激素类软膏，须遵医嘱用抗生素治疗。对于一些精神差、食欲不振、面部微肿的患儿，要警惕并发急性肾炎，需要做尿常规检查。

三、夏季传染病盛行

夏天气温升高，适宜病原微生物孳生，蚊虫盛行。传染病发病几率比较高，常见的传染病有：

1. 手足口病是常见的由多种病毒引起的肠道传染病，多发生于5岁以下婴幼儿。目前我市已进入该病的流行季节，当患儿发热，并且手、足、口腔等皮肤出现疱疹症状时，家长要高度重视，及时带患儿到正规医院就医。手足口病目前尚无疫苗预防，家长要尽量少带孩子到拥挤公共场所，减少被感染机会；勤晒衣被，同时引导孩子养成勤洗手的良好卫生习惯。婴幼儿集中的托幼机构，要加强晨检和发热儿童的排查，及时发现和隔离救治患儿。

2. 麻疹由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，临床上表现为发热、咳嗽、眼结膜炎、口腔麻疹粘膜斑和皮肤红色斑丘疹，症状重者可并发肺炎、心肌炎。

3. 水痘是由带状疱疹病毒引起的一种急性的传染病，传染力强，接触或飞沫均可传染。。

4. 乙脑 夏季蚊虫多、雨水多，蚊虫为传播媒介，多发生于10岁以下儿童。是一种由乙脑病毒引起的中枢神经系统急性的传染病。如治疗抢救不及时，可危及生命或留下较严重的后遗症。

预防乙脑，除了10岁以下儿童在疾病流行的前一个月按时接种乙脑疫苗外，灭蚊、防蚊是预防乙脑的根本性措施。要教育孩子莫贪凉，不在室外露宿，可采取多种方法驱蚊、避蚊，防止蚊虫叮咬。

在7~9月份发现孩子有头痛、呕吐、烦躁不安、嗜睡、颈项强直、高热不退、昏迷、抽风等症状，千万不可大意，要及时送医院救治。

5. 伤寒 由伤寒沙门氏菌引起的急性肠道传染病。病人和带菌者是主要传染源。儿童伤寒病人可占总病例数的35%~60%，小儿伤寒临床表现不如成人伤寒典型，年龄愈小愈不典型。

幼儿患伤寒时，肥达氏反应常呈阴性，故易被误诊。小儿伤寒多起病较急，持续发热，胃肠道症状明显，呕吐、腹泻多见。

预防伤寒要搞好粪便、水源和饮食卫生管理，养成不吃不洁食物、不水等良好的个人卫生习惯。

6. 红眼病是我们日常的俗称，临床称之为急性卡他性结膜炎，是夏季最易染上的眼科传染病。多由细菌感染或病毒引起，主要通过接触传染。发病急，潜伏期1~3天，早期症状是双眼瘙痒不适，有异物感、烧灼感，接着眼睛红、肿、痛，有黏液或脓性分泌物。怕光流泪、不敢睁眼，可伴发热、头痛。若分泌物多为眼屎则可能是细菌感染，若分泌物多为泪液，则大多为病毒感染。

预防红眼病，要做到注意休息，勤洗手，不用手揉眼。少吃容易上火的食物。在疾病流行期要少到人口密集的公共场所，如游泳池、公共浴室、游乐场等。游泳前后滴一两滴抗菌、抗病毒类眼药水进行预防。

7. 人感染高致病性禽流感

传染源主要是患禽流感或携带禽流感病毒的禽类(家禽、野禽)以及鸟类。主要经呼吸道感染,也可能会通过密切接触感染的禽类及其分泌物、粪便和受污染的水而感染。

早期症状与普通流感非常相似,主要表现为高热(大多持续 38°C 以上)、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适等症状。

预防要点:

- 1、勤洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手或擦净。
- 2、避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。
- 3、在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻,不要随地吐痰,不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸。
- 4、注意环境卫生和室内通风,如周围有呼吸道传染病症状病人时,应增加通风换气的次数,开窗时要避免穿堂风,注意保暖。衣服、被褥要经常在阳光下暴晒。
- 5、多喝水,多吃蔬菜水果,增加机体免疫能力。
- 6、尽量避免到人多拥挤的公共场所。

四、夏季其他常见病

中暑:夏季最常见的病症之一。

原因:人在高温环境中,体温调节失去平衡,肌体大量蓄热,水盐代谢紊乱。

应对:轻度中暑,多喝含盐的清凉饮料,若有头晕恶心呕吐等症状,可以服用人丹或藿香正气水,重症中暑患者,应抬到阴凉处就地抢救,并立即送往医院。

预防：

- 1、在烈日下做好防晒工作
- 2、保证充足的睡眠
- 3、多洗温水澡帮助体温散发，
- 4、多吃蔬菜瓜果，适量饮用盐开水

食物中毒

主要症状：进食在一个小时至数小时之是即可发病，轻者腹部不适、恶心、呕吐、头昏、头痛、腹泻等，重者畏寒、高热、抽风、昏迷、休克，如果抢救不及时，就会死亡。

预防办法：餐具要定期消毒，厨房用具要经常在阳光下晾晒，购买食品时要认真检查，防止把变质的食品买回家，剩余的食品要科学保管，防止被苍蝇污染，变质的剩饭、菜要扔掉，以防发生问题，尽量不要吃生冷食物。

人多的公共场所是容易传染的地方，学校也是人群集中，共处时间相对较长，也易于诱发传染病。为切实保障师幼的身心健康和生命安全，有效预防各种传染病在学校的发生，扎实地做好流行病的预防工作，做到防患于未然，请广大师幼、家长朋友们提高预防传染病的意识，在日常生活学习中按以下要求去做：

1. 饭前便后要洗手，勤洗澡，养成良好的个人卫生习惯。
2. 多喝开水，不喝生水，不吃生冷食物，剩饭剩菜要热透后再食用。注意饮食卫生，不吃不卫生的食品，不在小摊小贩处购买食品，预防食物中毒和肠道疾病的发生。
3. 尽量减少去公共场所，避免与病患人员共用物品、餐具，

也不要与生病的人员密切接触。

4. 做好教室、办公室室内环境卫生，保持房间、教室通风换气。

5. 减少与家禽、家畜的直接接触。

6. 加强营养，合理膳食，保证休息，加强锻炼，注意冷暖，增强自身抗病力和免疫力。

7. 出现发热、出疹、恶心呕吐、腹泻、黄疸及其它可疑症状等应及时到正规医疗机构就诊，做到早发现、早治疗、早诊断。

中暑

1、夏季常见病之一：中暑

这是因为，人在夏天高温环境下，体温调节功能就会失去平衡，肌体内会大量蓄积热量，导致体内的水分和盐分出现代谢紊乱的现象。轻度中暑的时候，最好多喝含盐的清凉饮料。如果出现头晕、恶心和呕吐等症状时，就要服用人丹或藿香正气水了。如果你是重度中暑的患者，家人除了把你抬到阴凉处外，还要立即拨打急救电话，以免延误病情的治疗时间。

2、医生提示

为了避免中暑，做好防晒工作很重要，还要保证有充足的睡眠，经常洗温水澡，这样可以有效地帮助降低体温的热量。多吃新鲜的蔬菜和水果，适量的饮用一些淡盐水、绿豆汤、酸梅汤等清凉饮料，这些都是预防中暑的好方法。

热中风

1、夏季常见病之二：热中风

因为空调屋与室外的温差比较大，如果频繁地出入忽冷忽热的房间，脑部血管就会反复扩张和收缩，尤其是患有心血管疾病的中老年更容易患上热中风。

2、医生提醒

预防热中风最好的方法就是适当地调整空调的温度，让室内和室外的温差尽量缩小，多喝白开水和淡茶水。

肠道传染病

1、夏季常见病之三：肠道传染病

由于夏季的气温比较高，食物不容易储藏，一不小心就会腐烂变质。夏季也是各种蚊虫繁殖的高发期，它们也是疾病的主要传染者。容易发生肠道传染疾病的有霍乱、痢疾、甲肝、食物中毒、水中毒等。

2、医生建议

医生告诉大家，最好的防治措施就是尽量不要吃隔夜隔餐剩的饭菜，餐具、食物等要注意清洁卫生，避免苍蝇、蚊虫叮咬。海鲜食物一定要煮熟煮透再吃。不喝生水，避免水污染。保持室内外的卫生清洁，经常要洗手洗澡。

夏季消暑降温的误区

喝啤酒能解暑

夏天气温高，人体出汗较多，消耗也大，易疲乏。不断地喝啤酒，由酒精造成的“热乎乎”的感觉会不断持续，口渴出汗现象将更加厉害。这不仅达不到解暑的目的，反而会降低人的思维能力和工作效率。

正确做法：饮啤酒也要适量，不能把啤酒当饮料喝。

暴食冷饮

炎热夏季，冷冻饮品特别受市民的喜爱，一些儿童往往为图一时之快过量食用冷饮来消暑降温。

专家提示：过量食用冷饮会引起咽喉部抵抗力降低，引起急性咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎等呼吸道疾病；还可能因为损伤脾胃功能而导致腹痛、腹泻甚至便血消化道疾病。

正确做法：不要在剧烈运动后饮大量的冰冻饮料。建议从冰箱里面拿出来饮料在室温下放置片刻后再喝。某些慢性病患者，吃冷饮更要有所选择。如冠心病、哮喘、慢性气管炎，不宜吃冰冻食品；胃溃疡、胃酸过多的，不宜多用含酸味的冷饮。

太阳镜颜色越深越保护眼睛

夏季烈日炎炎，不少人都会戴上太阳镜。许多人认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛，其实，镜片颜色过深会严重影响能见度，眼睛因看东西吃力容易受到损伤。

专家建议，夏季选择太阳镜的标准是：镜片应能穿过30%的可见光线，以灰色和绿色为最佳，这样，不但可抵御紫外线照射，而且视物清晰度最佳，透视外界物体颜色变化也最小。

天热打赤膊能凉快些

暴晒之下，总能看见一些人打赤膊，这也是一种错误的认识。研究表明，赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时，才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而盛夏酷暑之日，最高气温一般都接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而夏季赤膊会感觉更热。

正确做法：越是暑热难熬之时，越不应赤膊，女性也不要穿过

短的裙子。

空调应保持恒温状态

许多人在夏季使用空调时，都尽可能地使居室保持恒温或准恒温状态。但医疗气象学家通过试验发现，不断调节居室温度，可以使人的生理体温调节机制处于“紧张状态”，从而逐渐适应温度的较大变化，提高人的自我保护能力。

正确做法：整个居室的温度应不断变换，但幅度应控制在 $3^{\circ}\text{C}\sim 5^{\circ}\text{C}$ 之间。

老师和家长不仅要帮助孩子养成良好的作息习惯，还要对一些传染性疾病有一定的了解。做好及时预防，让幼儿健康快乐成长。

夏天气温升高，湿度增大，适宜细菌和病原微生物孳生，蚊虫盛行。传染病发病几率比较高，常见的传染病有：

1. 手足口病。是常见的由多种病毒引起的肠道传染病，多发生于5岁以下婴幼儿。当患儿发热，并且手、足、口腔等皮肤出现疱疹症状时，家长要高度重视，及时带患儿到正规医院就医。
2. 麻疹。由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，临床上表现为发热、咳嗽、眼结膜炎、口腔麻疹粘膜斑和皮肤红色斑丘疹，症状重者可并发肺炎、心肌炎。
3. 疱疹。皮肤出现米粒至豌豆大的清亮水泡疱疹为该病的重要特征。疱疹继发感染时，可引起脓疱疹、蜂窝织炎、败血症等并发症。幼儿是麻疹和水痘的易感人群。要经常保持室内空气流通和做好餐具、玩具以及被褥的消毒工作。
4. 乙脑。夏季蚊虫多、雨水多，蚊虫为传播媒介，多发生

于10岁以下儿童。是一种由乙脑病毒引起的中枢神经系统急性传染病。在6~9月份发现孩子有头痛、呕吐、烦躁不安、嗜睡、颈项强直、高热不退、昏迷、抽风等症状，千万不可大意，要及时送医院救治。预防乙脑，除按时接种乙脑疫苗外，灭蚊、防蚊是预防乙脑的根本性措施。

5. 红眼病。临床称之为急性卡他性结膜炎，是夏季最易染上的眼科传染病。多由细菌感染或病毒引起，主要通过接触传染。预防红眼病，要做到注意休息，勤洗手，不用手揉眼，少吃易上火的食物。在疾病流行期要少到人口密集的公共场所，如游泳池、公共浴室、游乐场等。游泳前后滴一两滴抗菌、抗病毒类眼药水进行预防。

6. 流感。在流感多发季节，家长可在家中备些蓝根冲剂、双黄连口服液等，出门戴口罩，来降低呼吸道疾病的感染。

总之，传染性疾病的预防要从幼儿自身的卫生做起，养成良好的卫生习惯，保证有一个健康良好的生活环境是预防传染病的根本。

要勤洗澡、勤剪指甲，饭前便后要洗手。

平时室内空调的温度不要过低，与室外的温差最好不要超过10℃。

生活中可以多吃水果补充维生素来提高幼儿免疫能力。

加强锻炼、增强抵抗力。千万不要忽视夏季的身体锻炼，3岁以上的儿童可以在早晚时间到附近公园等地方进行快走或散步等适当活动。

多吃蔬菜瓜果，适量饮用盐开水、绿豆汤、酸梅汤等。