

最新春季预防流感演讲稿三分钟(优秀5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

春季预防流感演讲稿三分钟篇一

近一段时间，昼夜温差较大，是流感、诺如病毒、流行性腮腺炎、手足口病等传染病的高发季节。下面是小编给大家整理的预防春季流感要注意哪几点，希望大家喜欢！

专家提醒，及时接种流感疫苗，是预防流感最有效的手段。

北京大学第一医院感染科主任 王贵强：我们每年都是在秋季的时候进行流感疫苗的接种，应对秋冬季、冬春季流感的发生。老年人或者3岁以下的小孩建议接种疫苗，当然对于一些像医护人员等高风险人群，也建议在流感季来临之前进行疫苗接种。

专家提示，流感高发季节要多开窗通风，建议每天开窗通风不少于3次，每次通风不少于30分钟，保持室内空气清新。

要养成良好的习惯，注意个人卫生，勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；注意呼吸道卫生礼仪，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻；注意保持健康生活习惯，均衡饮食、适量运动、充足休息。

此外，如果出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状，不要带病上班或上学，鼓励轻症患者居家自我监测，病情出现进行性加

重应戴好口罩前往医院就诊。

流感和新型冠状病毒均属于病毒性疾病，流感感染的病原体为流感病毒，如甲型流感病毒以及乙型流感病毒，新型冠状病毒感染的病原体，新型冠状病毒属于rna病毒，两者均有传染性，但新型冠状病毒传染性更强，致病力也更强。

流感感染后引起的症状主要有发热，畏冷，寒颤，全身酸痛，乏力，治疗后预后较好。新型冠状病毒感染后引起的症状有发热，干咳，乏力，还可能伴有消化道不适症状，严重的可以导致进行性呼吸困难。因此对于后者，更需要引起重视，加强防护。

春季预防流感演讲稿三分钟篇二

气候干燥时，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。

2、注意日常饮食

合理安排饮食也可以提高自身免疫力。均衡地搭配蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等各种有助于增强体质的营养素，还可以多补充一些富含维生素c的食物，因为维生素c有助于提高免疫力。饮食一定要规律，不可暴饮暴食。另外，还要注意多饮水，因为上火后更容易招致病毒侵袭。

3、保持充足的睡眠

合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合。春季天气乍暖还寒，人体的阴阳平衡容易出现紊乱，会出现头晕、头胀、乏力、嗜睡等，最好每天保证7至8个小时以上睡眠。

4、注意个人卫生

勤洗手、保持手部的卫生十分重要，平时还应尽量避免用手接触眼睛、口鼻等。另外，洗手时不要简单地在水龙头下面冲一冲，而要用肥皂来认真清洗，时间也要尽可能长一些。另一个是外出时注意戴口罩。对衣物和被褥等必须勤洗勤晒。

5、加强锻炼，增强免疫力

春天，人体新陈代谢开始旺盛，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，同时合理安排作息时间。

6、洗手后再与孩子亲热

在手足口病等一些传染性疾病的预防上，成人更要做好自己的个人卫生，回家后换身衣服、洗洗手后再与孩子亲热。孩子进食时，不要让孩子边玩边吃、不要边吹边喂、更不要将食物咬碎嚼烂吐出再喂给孩子。此外，成人不要给孩子进食不干净食物和水，定期给孩子的玩具、餐具消毒，换尿布后要洗干净手并处理好孩子的大小便等。

7、要注意多通风

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。另外，也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。

8、少去人多的公共场合

平时的活动场所尽量选择露天或是空气流通的地方，避免到密闭的环境中逗留，少去人多的公共场合。流感流行期间应尽量少乘坐飞机、空调火车或是空调大巴，少去有中央空调的大酒店或大商场。

9、减少对呼吸道的刺激

不吸烟，少食辛辣的食物，可减少对呼吸道的刺激，以保护自然免疫功能，增强消灭外界病菌入侵呼吸道的能力。

10、注意接种流感疫苗

专家建议年老、体弱、慢性病患者、医务人员、6个月-3岁的儿童每年都应该接种。值得提醒的是，流感疫苗并不是接种一次就可以一劳永逸，而是每年都需要接种。

春季预防流感演讲稿三分钟篇三

1、勤洗手，戴口罩。打喷嚏或者咳嗽前，要用纸巾或者手捂住嘴巴，再把纸巾包好丢掉或者洗手，以免传播细菌。尽量减少到人群密集的地方活动，如果要去，应要带好口罩，以免被传染。

2、勤通风，把毒消。密闭的空间会导致流感病毒传播的几率上升，因此即使是很冷的天气，教室里也要每天开窗通风透气，保持室内空气新鲜，减少空气中的病毒，可以有效预防流感发生。

3、勤锻炼，增衣帽。根据天气变化增添衣物，做好保暖，避免着凉。同时多多进行户外运动，提高免疫力，增强体质。如果我们自己的身体素质好，那么即使病毒侵袭，我们也可以有更好的能力与其对抗，即使患病，症状也会轻很多。

4、接疫苗，护老少。我们也可以通过注射流感疫苗的方式来预防流感，不过要注意的是流感疫苗的有效免疫时间不长，需要每年接种才有效哦。

总之，我们要注意个人卫生，保持环境清洁，增强体质和免疫力，如果有了流感的症状一定要及时就诊，遵守医嘱，配

合治疗，等恢复后再返回校园。预防流感，从我们自身做起。我的演讲结束了，谢谢大家。

春季预防流感演讲稿三分钟篇四

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。

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。一旦发现自己正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。

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。

春季预防流感演讲稿三分钟篇五

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

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

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。

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。

学生一定要养成良好的卫生习惯，注意勤洗手。研究表明，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。