

养成良好的卫生习惯 预防传染病

呼吸道传染病防控指引

- 1、改善通风。定时打开门窗自然通风可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，调节居室微小气候，是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。
- 2、注意个人卫生和防护。养成良好的卫生习惯是预防呼吸道传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生；饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要勤洗手。勤换、勤洗衣服，天气好时将被褥在阳光下暴晒，不要随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。在呼吸道传染病流行的季节应减少集会，少去公共场所。传染病流行的季节应减少集会，少去公共场所。
- 3、加强锻炼，增强免疫力。积极参加体育锻炼，多到户外呼吸新鲜空气，在锻炼的时候，必须注意气候变化，要合理安排运动量，进行自我监护身体状况等，以免对身体造成不利影响。
- 4、生活有规律。保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合。劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。
- 5、衣、食细节要注意。气候多变，若骤减衣物，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，必须根据天气变化，适时增减衣物。合理安排好饮食，减少对呼吸道的刺激。
- 6、及时就医。由于传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此在发现身体不适或有类似反应时应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。
- 7、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段，也是投资小，收效大的预防举措。

肇庆医学高等专科学校医务室

2017年3月3日