常见传染病防空知识

1.定时开窗通风，可有效降低室内空气中微生物的数量，改变室内空气质量，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.保持良好的个人及环境卫生。

3.勤洗手、使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，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。勤换、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。

4.加强锻炼，增强免疫力、春天人体新生代谢开始旺盛起来，正式运动锻炼的好时机，应积极参加体育运动锻炼，多到校外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血通畅，筋骨舒张，体质增强。在锻炼的时候，必须注意气候变化，要避开晨雾风沙，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。

5.生活有规律。睡眠休息要好，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，无论学习或其他活动使身体劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

6.衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，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，切不可一下子减的太多。合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，太过则助火气，也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，要多饮水，摄入足量的维生素，宜多食些含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉等。

7.防护呼吸道传染病，关键要做到“四早”，即：早发现、早报告、早隔离、早治疗。

8.在流感流行季节前接种流感疫苗也可减少感染的机会或减轻流感症状。