

最新预防疾病工作总结(优秀9篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那么，我们该怎么写总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

预防疾病工作总结篇一

原本清纯的大学校园, 社会化严重. 官僚主义, 腐败主义, 功利主义盛行. 人生观, 价值观扭曲严重, 拜金思想普遍, 环境改变与心理适应问题, , 学习心理调试不当, 情绪控制, 自我认知, 人格发展, 意志品质锻造弱而造成的人际交往, 恋爱, 性心理问题, 人际交往排在首位, 恋爱与性心理影响最严重, 其次学习压力, 就业形式压力。众多问题是当代大学生心理问题普遍存在。

怎样适应社会发展，及时解决心理问题，成为大学生成长成熟的关键。

团课中介绍了大学生心理健康的现状，普遍存在的问题，容易出现的心理障碍，并分析其影响因素，如何干预预防和正视解决，是团课重点内容。团课中主要讲述的是如何解决大学生存在的心理问题：总的概括：积极向上，乐观大度，正直善良，心存梦想。

大学生关注个体心理健康，为解决实际问题提供依据和标准，主要是：

- 1、坚持健康、文明的生活方式。生活方式是指人们在日常生活中遵循的行为规范，即习惯化了的生活方式。健康的心理与健康的身体密不可分。对大学生而言，健康的生活方式包括：一是合理作息，起居有常，早睡早起，充足睡眠；二是

平衡膳食，坚持吃早餐；体重保持正常水平；三是科学用脑，实行时间管理，劳逸结合，有张有弛，避免用脑过度；四是积极休闲，选择文明高雅的休闲娱乐方式，娱悦身心；五是适量运动积极参加体育锻炼，不吸烟，不喝酒。大学生不文明的生活方式有网络沉溺、暴饮暴食、节食瘦身、晚睡晚起，饮食不规律、不从事体育运动、抽烟酗酒、做危险动作等。

2、培养和完善人格。人格的健全是心理健康的重要组成部分，大学生应当正确评价客观事物，正确对待自己与他人；善于管理情绪，情绪反应适度正常，体验正常的情绪情感，主动有效地适应社会环境与学校生活。

3、投身社会实践，扩大人际交往，建立广泛的社会支持系统。大学生应当积极主动地参加各类社会实践活动，并在活动中全面提高自身素质，通过群体交往活动，理解人与人之间的关系，体验友谊与沟通的快乐，开阔视野，并寻找广泛的社会支持。当面临挫折与压力时，广泛宽厚的社会支持会帮助大学生走出沼泽地，走向开满鲜花的岁月。

学校开展心理健康教育，提高学生心理素质，介绍学校在此方面的工作

1、学校教育中应着重于“五学”教育。即“学会生存，学会生活，学会关心，学会学习，学会发展”。在我们的教育中，存在重道德灌输，轻道德践约；重成才教育，轻成人教育；重知识传授，轻养成教育的倾向。心理健康不是单纯的心理的、也是社会与教育的。学校要培养的是“社会人”与“文化人”，社会人必然是具有健康心理的人。教会学生适应环境，能够妥善处理自身事务，学会遵守社会规范，成为一个适应社会需要的社会人是前提；学会关心，关心国家大事，关心国际局势，关心我们生存的社会，关心朋友，体谅父母，珍惜友谊，善待爱情，以热情、积极、主动的态度介入社会生活中；学会学习就是教会我们的学生不仅学习书本知识，学习观察问题、解决问题的方法与途径，学习将书本知识转

化为社会实践的能力。人的发展是永恒的课题。

2、逐步形成学校、社会、自身共同关心大学生心理健康的良好氛围。目前高校普遍认识到心理素质在人才培养中的重要作用，建立了相应的机构，加大了心理健康教育的力度，部分高校将心理健康教育纳入课堂教学中，使心理健康教育逐步走上科学化、规范化的轨道。大学生也逐步认识到心理健康的重要性，开始注重自身心理素质的培养与提高，以主动的姿态调整自身的状态，以适应社会的需要。家庭教育中也在逐步重视学生的心理健康教育。在大学校园中营造宽松的心理气候，建立良好的班风、学风、校风，消除不良文化的影响，逐步形成积极向上的校园文化，人人重视自身心理健康的良好氛围。

3、建立以发展咨询为核心的大咨询观念。很长一段时间内，人们对心理咨询的认识停留在心理疾病的治疗上，事实上，有严重心理障碍的学生毕竟的少数，更多的学生面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问题，而这些问题并不构成心理疾病的主要方面，但又直接影响着学生的心理健康与大学生的健康成长。发展咨询应当成为教师教书育人职责中的重要组成部分，引导学生正确处理生活中的一些事件，将发展咨询贯穿于学生成才的始终，是一项非常繁重的任务，值得引起重视的问题。

预防疾病工作总结篇二

为切实加强传染病防控工作的领导，保证广大师生的身心健康，我校成立了由校长为组长，学校其他领导和班主任为成员的传染病防控安全领导小组，全面布署，加强指挥和领导，组织师生认真学习《_传染病防治法》、《福建省学校卫生工作条例》等法律法规，强化了师生对传染病知识的了解；各班开展以“预防春季传染病”为主题班会课，组织学生观看预防春季传染病视频，参加传染病防治知识问题活动，增加学生防治知识和防范意识。

我校认真落实了每日晨午检制度，力求做到早发现、早报告、早治疗。要求班主任教师每天必须对该班学生进行晨午检，同时留有记录。在晨检的过程中如有发现学生发热、恶心、腹泻等病症时，必须及时告知学生家长和学校德育处，学校将进一步进行排查，以确保做到对传染病例的早发现、早报告、早期识别。一旦发现传染病或疑似病人，及时报告上级教育主管部门和相关_门，以便及时调查处理。加强儿童免疫接种的宣传组织，督促家长做好儿童疫苗的接种补种。按规定主动开展疫苗接种，构筑防病免疫屏障。流感、腮腺炎、麻疹等呼吸道传染病是疫苗可预防传染病，疫苗接种是控制疫情暴发流行的最有效手段。学生家长可自愿接种相关疫苗，预防相应传染病的流行。

学校通过各种方式，对学生集中开展传染病预防知识和健康知识教育，增强学生的自我保健意识；请镇医院医生进校园开展传染病防治知识专题讲座，同时狠抓学生的行为习惯养成教育，培养他们良好的卫生习惯。通过主题班会、晨会、广播、宣传栏、黑板报等形式多渠道、全方位向学生宣传预防春季传染病的基本知识，向全体家长发放公开信，宣传风疹、流行性腮腺炎、水痘等呼吸道传染病和手足口病等其它春季传染病的`发病症状、防控知识和防范措施。学校与家庭共同做好预防传染病工作。

开展全校性的爱卫运动，及时清除卫生死角，保持各教室、图书室等人群集聚场所的空气流通，保持校园内整洁、卫生。要求学生做到“四勤”、“四不”、“一报告”，即勤洗手脸、勤通风、勤晒衣被、勤锻炼，不随地吐痰、不共用毛巾、不过度疲劳和紧张，发现传染病及时报告。

利用每天体育课、体锻和大课间活动时间，引导学生开展体育锻炼，确保学生每天锻炼1小时，不仅有利于提高学生的身体素质，增强学生的免疫力，也就减少了传染病的发病率。同时要保证学生充足休息，并经常就近到户外活动，呼吸新鲜空气。引导学生注意均衡饮食，加强身体锻炼，以增强身体

抵抗力。

在春季传染病预防宣传周系列活动工作中，我们学校对其高度重视，认真宣传和教育，及时采取了相应的措施，真正做到了重在预防，消除了传染病传播的各种隐患。同时在今后的`工作中我们将继续做好传染病预防工作。

预防疾病工作总结篇三

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。

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。

预防疾病工作总结篇四

按照卫生部《关于疾病预防控制体系建设的若干规定》，加强疾控中心的基础建设。市疾病预防控制中心大楼已经全面竣工投入使用，市人民医院传染病区已投入使用。通过硬件建设，大大改善了疾控机构的工作条件。在加强硬件建设的同时，我们还结合本地区传染病发生流行特点，制定了《应对流感大流行应急预案》和《汉川市突发公共卫生事件应急预案》，从人力、技术、设备、物资储备等方面加强了卫生应急工作，提高了突发公共卫生事件的快速处置能力。为提高疾控中心专业技术人员的业务素养，加大了培训力度，对市疾病预防控制中心的业务骨干进行了重点培训。认真做好计量认证工作，进一步规范了实验室的管理，加强实验室生物安全管理，杜绝了安全事故的发生。

二、急性的传染病防治

今年我市加大了对全市传染病的管理力度，实行每月定期与不定期的到相关医疗卫生机构进行传染病督导检查。同时成

立了疫情监测工作专班，对全市疫情网络的报告情况进行督导检查。全市各医疗机构发热门诊认真对门诊发热病人进行预检分诊，落实首诊医生负责制。市人民医院开始启动传染病区，切实做到“早发现、早报告、早隔离、早治疗”。严防院内感染，市人民医院、市第二人民医院、市中医院二级以上医疗机构设立的感染性疾病科，专门负责院感控制，开展不明原因肺炎监测。各乡镇卫生院分别确定一名临床医生，专门负责对门诊和住院发热病例进行鉴别诊断。由于防控措施到位，到目前为止，我市未发生大的传染病疫情。截止xx年年11月30日，全市共发生乙类急性的传染病12种，共计2629例，死亡4例，报告发病率为257.64/10万，病死率为0.15%。与xx年同期相比，报告发病率上升5.13%。报告的12种传染病分别为：肝炎（952例）、麻疹（65例）、狂犬病（4例已死亡）、痢疾（177例）、肺结核（1326例）、伤寒（16例）、百日咳（1例）、淋病（57例）、梅毒（16例）、血吸虫病（15例）、出血热（1例）hiv6例，未计入发病总数）。

1、紧急疫情处理：

xx年年8月12日，孝南区东山头集镇李贤幼家举办丧宴引起了一起“霍乱”疫情，我市有5人（东山头丧宴乐队成员）参加。我们迅速组织人员通过数日流行病学调查摸清这5人的腹泻病发病情况，掌握了该起疫情的发病情况，确定了引起此次发病的原因，并采取了有针对性的措施，有效地控制了该起疫情的蔓延。经过仔细的流行病学调查发现，汉川共有9人参加孝感市孝南区东山头集镇李贤幼家举办丧宴。我们对这9人均进行了详细的个案调查，调查除发现徐书根及其妻子（未参加丧宴）有腹痛、腹泻症状外，其它8人通过动态观察到目前为止未发现任何不良临床症状。这9人及邓珍玉采集粪便样均未检出o1群及o139型霍乱弧菌。发现这两例腹泻病人后，市人民医院立即派120专车将病人接送到隔离区进行隔离治疗。入院后病人未出现腹痛、腹泻症状，且停用抗菌素后，连续两次粪检o1群及o139型霍乱弧菌均为阴性，8月17日下午解除

隔离。我们对凡和徐书根接触的乐队成员、其参加丧宴东家的全家所有人和徐书根家人等共计92人，给予氟哌酸胶囊进行预防性服药，对病人、其密切接触者采样24份，对外环境采样72份，均未检出o1群及o139型霍乱弧菌。同时在全市启动紧急预案，在做好疫情防控工作的同时，要求全市各医疗机构，对辖区内村卫生室和社区服务站搜索病人，做到逢泻必检，进一步完善送检制度，畅通送检渠道，并实行24小时值班制，每天由各单位分管院长将当地的腹泻病例上报市疾控中心，并派出医务人员到各村站室进行了检查和督办。目前未发现类似的腹泻病人。且全市各地送检的28例腹泻粪便样品均未检出阳性菌株，系其它原因导致的腹泻病人。通过我市疾控人员的共同努力较好的完成了控制了本次霍乱疫情。

2、网络直报：为了确保传染病疫情信息及时报告，程序规范，保证全市疫情报告网络的畅通。针对当前传染病信息报告不及时的问题，我们严格按照《传染病信息报告管理规范》的要求，全面对我市疫情网络直报情况进行整改，使我市传染病直报及时报告率较去年的有较大提高。进一步完善了市、乡两级疫情报告网络体系，对全市34名传染病信息管理员实行聘任制，责职到人，奖罚分明，实现了疫情报告定领导负责，疫情资料定责任人收集，疫情网络直报定人员操作。健全了以传染病病例个案报告为基础的医疗机构网络直报工作，解决了疫情及时报告与订正、常规监测与突发事件预警和流动人口疫情报告管理等诸多问题。我们现已能按月进行传染病疫情报告分析，并建立健全定期公布传染病疫情制度。32个疫情报告网络直报单位传染病疫情报告责任明确、程序规范、网络畅通。

3、重点疾病监测：为了进一步加强以霍乱、伤寒为重点的急性肠道传染病监测工作，根据湖北省卫生厅、孝感市卫生局有关文件精神要求，各医疗单位从5月1日起至10月31日要开设肠道门诊，实行“五专”管理，市直医疗单位要做到专人、专用处方、专室、专药柜及专用厕所，乡、镇、场卫生院要做到专人、专管、专桌、专用登记簿和专用处方。要认真做

好腹泻病人登记和病原检查，做到“逢泻必登、逢疑必检”，对腹泻病人给予全程抗生素治疗。市人民医院、市中医院开展自采自检，检查率要求达到20%以上，其它医疗单位要及时采集腹泻病人样品送市疾病预防控制中心进行检测，检查率应达到8%以上。

三、寄生虫病防治

1、疟疾防治：按照上级有关业务部门有关精神，我们于xx年年4月28日如开了全市12个疟疾镜检站的培训动员会，并于xx年年5月1日-xx年年10月1日开展了对疟疾的主动监测我防治工作，目前全市的疟疾镜检工作已按要求完成，共完成对11599人的疟疾镜检，均无阳性病例报告。今年无疟疾新发病例报告。

2、肠道寄生虫病监测：根据省厅有关要求，为了解我市土源性线虫感染现状及流行特点，为制定防治策略提供科学依据。按照我省统一方案，采用分层整群抽样法抽取城隍镇同裕村及其周边小学、幼儿园为调查点，调查约727人，用改良加藤厚涂片法检查土源性线虫卵；透明胶纸肛拭法查3—12岁儿童蛲虫卵，11月5日市cdc组成专班，分成5组入户发放了统一编号的便盒1064个，在土城小学发放了便盒217个，在中岭小学发放了便盒125个。11月6日至8日，我们一行8人分成4组入户、入校收集了粪便标本505个，回收率35.92%。11月9日我们到土城小学学前班及阳光宝贝幼儿园现场采集了蛲虫标本分别为68张和154张。此次活动中收集粪便标本505张、蛲虫标本222张，共查出土源性线虫两种，分别为蛔虫38人，蛲虫14人，感染率分别为7.52%、6.31%，总感染率为7.15%。

四、地方病防治

碘盐监测：按照《xx年年碘盐监测实施方案》，我们于xx年年12月完成了居民层次288份盐样的监测工作，其中合格碘盐267份，不合格碘盐15份，非碘盐6份。碘盐合格率94.68%，

非碘盐率2.08%，碘盐覆盖率97.92%，合格碘盐食用率92.71%。生产层次共监测碘盐11批，批质量合格率100%。我市碘缺乏病防治的各项指标已达到国家规定的消除碘缺乏病的标准。

预防疾病工作总结篇五

进一步完善卫生应急处理机制和预案体系，规范应急处路程序，健全各疾控机构处路突发公共卫生事件联动机制，形成突发公共卫生事件应急处路全市一盘棋的格局，达到“统一指挥、步调一致、形成合力、有效处路”的目的。不断加强突发公共卫生事件监测、分析、评估与预警，跟踪国内外重大突发公共卫生事件最新动态，有针对性的开展应急演练，提升事件处路能力。及时更新、适量储备应急物资，加强应急队伍建设，加强应急流调人员培训，提高应急流调水平。坚持24小时值班制度，积极应对各类传染病疫情、食物中毒、饮用水污染等突发公共卫生事件，做到反应迅速、报告及时、措施到位、快速控制。

要按照国家、自治区和我市监测计划，加强食品安全、饮用水卫生、消毒效果、职业危害因素监测，强化学生常见病防治工作指导，预防介水疾病发生，促进儿童身体健康。加强公共场所卫生的监测力度，为卫生监督提供技术支撑，为政府决策提供依据。进一步规范开展从业人员健康体检工作，年内开展全市疾控机构健康体检督导工作，及时发现和纠正问题，确保体检质量，保证从业人员健康上岗。

要抓住国家对公共卫生投入力度不断加大这一有利时机，使疾病预防控制工作“重心下沉，关口前移”。加强对基层疾控人员的业务培训，开展流行病学骨干技术人员等10个专项疾病预防控制领域相关业务培训，提高各级疾控机构独立开展流行病学现场组织、实施调查和应急处路的综合能力。积极打造重点学科，推动技术进步，提升疾病预防控制科技含量。加强实验室建设，提高检验检测能力，加强基础设施建设，充分利用人才和设备，开发新项目、引进新技术，切实

满足公共卫生检验检测技术需求。充分认识人才的重要性，引进高学历人才，培养现有人才，合理使用各类人才，造就一支适应疾控事业快速发展的疾控专业技术队伍。

预防疾病工作总结篇六

接触感染病毒的禽类及其分泌物和排泄物，或吸入禽类分泌物或排泄物中的病毒颗粒，是主要的感染方式和途径。

接种1针麻疹（或含麻疹成分的）疫苗。目前我市本地儿童和外来流动儿童均可到现居住地的接种门诊免费接种麻疹疫苗。若不慎与麻疹患者密切接触，应及早进行麻疹疫苗应急接种，减少发病机会。

人都无凌驾法律之上的特权。在相关条文中，明确指出了作为卫生行政人员所不应去做的言行，以及必须遵守的原则。

别的选修课。

选修此门学科的收获

抗各种肝型病毒。

施得当，就会避免传染病的传播。我认为应该从以下几方面做起：

一、运用各种方式普及卫生知识。利用班会课、黑板报、专题讲座等向学生普及卫生知识。比如，教学生如何预防红眼病，让学生常洗手，不用手揉眼睛，不用别人的毛巾等。二、做好班级卫生和消毒。教室内外要注意做好清洁卫生，要常通风消毒，夏天要注意灭蚊，避免动物媒介传播。

三、切断传染源。

感人群比较密集的地方，需对冬春季常见的传染病制定积极的预防措施。

了具体的预防措施。

下午班级室外活动时。

2. 加强卫生消毒工作。保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。定时进行消毒措施。

随地乱扔，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰。

痒、痛感。发现可疑患儿时，要对患儿采取及时隔离、送诊、居家休息的措施，同时班内做好即时消毒，对患儿所用的物品要立即进行消毒处理。

别的选修课。选修此门学科的收获

率，我们的科研人员才能赢得宝贵的时间去研制出有效地治疗方法去挽救更多受疾病威胁的患者。

抗各种肝型病毒。

病，不断努力奋斗，我们人类一定会以有效地办法战胜各种重大传染病。

郑州市疾病预防控制中心规章制度学习心得 科室：行政办公室 姓名：张玲近段时间通过对郑州市疾病预防控制中心的规章制度学习让我领悟到了很多，“无规矩不成方圆”，是一句老生常谈的话，但它的含义又是显而易见的。规章制度是我们提高工作效率的重要保证，如果在工作中我们不了解制度不按制度执行，那就会导致既定的工作停歇，也会阻碍我们单位的正常经营，通过这次学习我总结了几点心得体会。

一、通过学习提高了思想认识，增强了遵纪守法的自觉性。

通过这次规章制度学习教育，使我深刻地认识到，不熟悉规章制度对各环节的具体要求，就不可能做到很好地遵守规章制度，我们都应该熟悉规章制度里的每一个条例并要求自己严格的遵守规章制度，同时要不断的提高那个人的素质，增强自己的荣誉感你，时刻提醒自己，做一个遵守规章制度的好员工。

二、通过对规章制度的学习，也让我更加明确了我今后的工作方向与准则，要做到“从我做起，从小事做起”。从小事做起就要认真履行单位的规章制度，按章办事，这样我们的工作环境才会和谐，工作也会进行的井然有序，也有利于单位的发展。平时的生活中要学会找出自己的不足，将各项制度落到实处，做好日常工作额每一项，努力规范自己的言行，提高自己的素质，争取把工作做得更好！

“小学春季传染病预防”教学心得体会

一、运用各种方式普及卫生知识。

利用班会课、黑板报、专题讲座等向学生普及卫生知识。比如，教学生如何预防红眼病，让学生常洗手，不用手揉眼睛，不用别人的毛巾等。

二、做好班级卫生和消毒。

教室内外要注意做好清洁卫生，要常通风消毒，夏天要注意灭蚊，避免动物媒介传播。

三、切断传染源。

班上如有学生得了传染病，教师要及时处理。如是流感等病，应马上通知家长，让其把孩子带回家进行治疗，病好后才让其返校。以免传染给其他学生。

髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物及被病毒污染的物品等途径传播。幼儿园是易感人群比较密集的地方，需对冬春季常见的传染病制定积极的预防措施。

通过此次的培训，我们详细具体的了解到各种传染病的症状、传染方式等等。并且制定了具体的预防措施。

1. 教室必须要每天通风、保持空气流动。每次在半小时以上。通风时间安排在早晨及上下午班级室外活动时。

2. 加强卫生消毒工作。保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。定时进行消毒措施。3. 培养学生养成良好的卫生习惯，是预防传染病的关键。教育学生饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱扔，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰。

4. 加强户外锻炼，增强免疫力。应积极组织学生参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼，使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。

班内做好即时消毒，对患儿所用的物品要立即进行消毒处理。

6. 做好家长工作。传染病高发时节，与家长做好沟通，尽可能不带孩子去人多的公共场所，特别是体弱儿，尤其要注意。

以预防为主，早发现早隔离，是小学生远离传染病的有效方法，应坚持不懈。

安民学校东八间校区：苏东 2015.3.

预防疾病工作总结篇七

春分时节，是最容易生病的季节，那春分如何预防疾病呢，下面，本站小编为大家介绍一下，欢迎大家阅读。

1. 少到户外受风防腹痛

因春天风大，中医认为风木克脾土，平素脾虚舌苔白好拉肚子的，更易出现腹痛腹泻。所以大风天应少到户外受风，在医生指导下服用理中丸。春分前后，要防止受凉。做菜多用干姜。

2. 常用温性调料防感冒

春分时期风多、风大，易感冒流涕，养生要多到户外锻炼身体，增强免疫力。

春分节气的饮食调养，应当根据自己的实际情况选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，其原则必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止本菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊；在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时常配以蛋类滋阴之品，以达到阴阳互补之目的。

3. 干姜炖汤防五更晨泻

春分本来应是阴阳平衡的时期，但阳虚之体，阳弱不能与阴平衡，于是阳虚的本质更易显露出来，常发生五更泻又叫鸡鸣泻，特点是餐泄，就是五谷不化的腹泄。平时可常用干姜炖汤或吃干姜炖鸡汤。

1. 阳虚体质，表现为手脚怕冷，胃部怕冷。春分本来应是阴阳平衡的时期，但阳虚之体，阳弱不能与阴平衡，容易发生

腹泻，应该科学膳食，注意温补。

2. 阴虚体质，表现为皮肤干燥，手脚心发热，脸潮红，眼睛干涩，口易渴，大便易干结。可多吃点鸭肉莲藕汤、百合、芝麻。

3. 平和体质，就是人们说的正常体质，春分养生只要注意饮食搭配合理就可以了。

4. 气虚体质，表现为虚弱，感到疲劳，常出虚汗，容易感冒。除了饮食上调养，还应适量多运动，因为运动对补气有作用。

5. 瘀血体质，表现为有黑眼圈，女性痛经，年龄大的人血液黏稠，皮肤易出现瘀血斑点。适合吃一些紫菜、海藻、黑豆、柚子、山楂。

6. 痰湿体质，表现为人较肥胖，感觉肢体困重。该体质的人应多吃点冬瓜、萝卜、海藻、海带和薏米。

7. 过敏体质，易起荨麻疹，易过敏，皮肤一抓就红。这种体质的人应该少吃海鲜与辛辣刺激之物，少饮白酒。

8. 湿热体质，表现为易生粉刺和暗疮，有口臭，小便黄。可适量吃冬瓜、西瓜、芥菜、黄瓜、苦瓜、通心菜。

9. 气郁体质，表现为情绪低落，易失眠。可以喝小柴胡汤、黄花菜鸡蛋汤、麦片牛奶。春分时节，郊游踏春很有效果。

1. 防止旧病复发

古谚语：“百草回芽，旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等的患者要特别注意调养预防。

2. 早起早睡以养肝

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”。意思是说立春开始后自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，这时人们应当顺应自然界生机勃发之景，早睡早起，早晨去散散步，放松形体，使情志随着春天生发之气而不可违背它，这就是适应春天的养生方法。违背了这种方法，就会损伤肝，这是因为春天生养的基础。因此，春季以舒畅身体，调达情志为养生方法。

3. 不要过早减衣

“春不减衣，秋不戴帽”。立春气温还未转暖，不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

4. 每天梳头百下

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。故春天梳头，正符合这一春季养生的要求，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

5. 多吃韭菜香菜

春季阳气初生，饮食的调养除了注意升发阳气，还要投脏腑所好，应适当吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸

味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物。

韭菜虾皮炒鸡蛋是立春时节很好的药膳。韭菜一把洗净、鸡蛋2-3个、虾皮适量。韭菜切小段，鸡蛋破壳后打匀。炒锅上火，植物油烧温热后，放入虾皮煸炒至香。然后倒入打匀的鸡蛋，待鸡蛋炒得稍有固定形状后将韭菜倒入。煸炒一阵后加盐，姜末、味精，再翻炒一阵即可。韭菜辛温发散，有助于人体阳气生发、舒畅，鸡蛋养血，这道菜能滋肝养血，生发阳气，适合立春食用。

6. 少吃补品和盐

很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人生于自然，应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补，符合冬藏的养生原则。但立春的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

预防疾病工作总结篇八

按照中心提出的‘始终把人才培养作为事业发展推动力、坚持实施人才战略的指导精神，为促进疾病控制工作健康有序发展，保障知识水平不断更新、人才储备充沛合理、业务能力有效延续，提高专业技术人员的技术水平，增强其对业务知识延续性及中心发展必要因素的认知[]20xx年度中心加大力度实施人才培养，在培训内容上求新、求实、求精，大力倡导干部全员学习，整体提升，进一步营造良好的学习氛围。现将20xx年培训如下。

年初，我中心将全体干部职工的教育培训工作作为重点之一，进行了详细的讨论和研究，并结合绩效考核指标对各项培训指标的达标要求，制订了20xx年培训计划，明确以干部职工需求为导向，注重在岗培训的实用性、针对性、有效性。将各项指标具体分解到个人，按需开展分类分层次培训，切实做到狠抓落实，使全员变压力为动力，从而提升队伍整体素质。结合工作实际，对以往的学习、培训制度进行梳理、整合，使之更加趋于适用性、规范性。一年来，中心人才培养工作在完成计划目标的基础上，结合当前的工作重点及疫情防控工作需要，增加开展虫病知识讲座、饮用水污染事故处理培训等，确保中心职工及时了解疫情发展的最新动态、掌握有效的防控措施，切实做好疾病预防控制工作。

1、全员培训

按照20xx年镇江市级继续医学教育项目要求，结合实际工作，我中心精心组织安排，坚持突出重点，严把关键环节，召开动员大会、组织集中学习、选择适合全员学习的培训内容，全年安排业务培训有《手足口病防治》、《法规学习重点条目》、《儿童免疫规划与预防接种异常反应监测处置》、《霍乱流行病学与预控控制、狂犬病暴露预防处置工作规范》、《突发公共卫生事件信息报告与管理》、《抗结核药物的合理应用和免费治疗规范》、《糖尿病防治知识讲座》、《饮用水污染事故的处理》、《20xx版健康教育服务规范》、《实验室管理体系文件控制》、《职业卫生培训》、《艾滋病防控知识》等培训内容。

2、外出培训

各科室根据上级培训计划，合理选派技术骨干人员参加上级部门组织的专业会议、培训班、研讨班、进修班和学术交流活动。中心根据工作需要组织部分人员到省疾控中心参加短期业务进修。参加外出培训人员要及时填写《外出培训登记表》，及时向科室传达学习内容。截至目前，累计派出31人

次，外出193天。

3、岗前培训和转岗培训

组织开展新分配人员岗前培训和转岗人员在岗培训，全面熟悉中心各项规章制度，全面了解科室各项业务工作和相关规范性文件，并对其进行培训考核，要求熟练掌握所在岗位工作流程和作业。

4、在职继续教育

有8人接受在职教育，参加南京医科大学在职教育2人，均攻读硕士学位。

5、专业技术人员公需科目继续教育培训

根据《关于做好20xx年专业技术人员继续教育培训工作的通知》（扬人社发[20xx]85号）文件精神，将专业技术人员公需科目继续教育培训和考核纳入本单位继续教育年度工作计划并抓紧落实，及时组织报名参加培训，积极组织专业技术人员上网参加培训学习，目前已全部顺利完成公需科目继续教育任务。

虽然，我中心20xx年度的培训工作取得了长足的发展与进步，但我们也清醒地认识到：我中心的培训工作离上级要求仍有一些差距，根据中心的发展形势，要求职工培训工作要加大培训宣传力度，在掌握理论知识的基础上，狠抓技能培训，以多种形式开展技能竞赛，提高职工的技能水平，以推动疾控事业又好又快持续发展。

1. 进一步加强培训力度，促使培训工作更加具有针对性。适时安排合适人员参加各类培训，必要时增加培训项目数、培训课程与受训人员数。

2. 进一步推广职工继续教育、知识竞赛、技能比武、岗位技能培训等形式地培训活动。

3. 通过思想教育，提高受训人员的学习自主性与干部职工自身综合素质。

预防疾病工作总结篇九

各位老师、同学们，早上好！

春天雨水多，气温时高时低，是流行病的高发季节，又因大家在室内活动的时间多，流行病的传播途径大。所以春季预防流行病的发生与传播极为重要。那么我们应该怎么做呢？我们应该讲究卫生，预防疾病；加强体育锻炼，增强自身抵抗力。

首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙。俗话说早睡早起身体好，因此充足的睡眠也是必不可少的。其次是讲究饮食卫生，防止“病从口入”；在日常生活中不食不干净的食物，所谓“不干净的食物”，主要是指来源不明、长期存放或腐烂变质的食品，同时也不要贪图野味。第三，注重心理卫生，保持积极向上而又乐观豁达的心境。

同学们！维护环境卫生，需要靠我们每一个人的努力，因为疾病往往与脏、乱、潮湿、腐烂相关联，我们应该做到也必须做到不随地吐痰、不乱扔垃圾，保持教室、办公室、宿舍的洁净和通风，尽自己所能清扫公共场所，不留死角，防止病原微生物及蚊虫、老鼠的滋生、繁衍。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”小朋友如果坚持每天锻炼，可以有利于生长发育，能使小朋友的骨骼长得又高又结实，并使肌肉组织得到充分的营养，体重增加快，但不会变成肥胖儿，特别能有利于小朋友的头脑

发育，使小朋友更加聪明。

每天锻炼身体，还能增强体质，预防疾病。因为多进行户外运动，可以充分吸收水分、呼吸新鲜空气和沐浴大自然的阳光，能增加身体耐寒耐热的能力，并且增加身体对外界刺激的适应力和抵抗力。

经常性的锻炼身体还能使小朋友具有良好的情绪和心理素质。如果和爸爸妈妈一起锻炼的话，能增进感情。

体育锻炼更能使小朋友养成开朗、勇敢、坚毅、团结、遵守纪律、热爱集体的优良品质和一定的独立生活能力。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任，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，那么无论是"sars"还是"禽流感"，抑或是其它的疾病都是可以预防的。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。