

风的观察记录表 观察岩石实验报告心得 体会(通用6篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

2020预防艾滋病心得体会篇一

12月1日是“世界艾滋病日”□xx市教育局以此为契机，扎实开展第xx个“世界艾滋病日”宣传教育系列活动。

一是特邀省级性社会学与性教育研究中心主任，省性教育协会秘书长程x教授走进五中开展专题讲座。讲座中，程静通过ppt上课、现场互动讨论等方式，以“爱与喜欢”、“爱与性”等青春期的知识为切入点，给青少年进行了浅显易懂的讲解。讲座以生动的事例、翔实的数据、真实的科普视频，生动灵活地讲解了艾滋病的发病机理、传播途径、病情特点，以及青少年预防艾滋病的具体办法。整个讲座以幻灯片的形式呈现，图文并茂，生动直观，内容丰富。

二是组织召开全市学校艾滋病防治知识师资培训暨工作布置会，通报全市艾滋病疫情概况，介绍自愿咨询原则与技巧，传达省艾滋病培训会精神，组织学习□xx省遏制与防治艾滋病“十三五”行动计划》。讲解艾滋病的基本概况、传播途径、发展过程，特别是中学生如何预防艾滋病等。程老师深入浅出的讲解赢得了与会师生们的广泛好评。

三是在xx三中□xx五中、成师德高、东汽八一中学□xx外国语学校□xx电大等直属学校开展艾滋病防治知识巡展活动。通过

各学校友好医院（卫生员）选派医务工作者开展现场咨询、学生现场知识知晓率测评、组织召开主题班会、学生签名活动、校园广播等多种形式广泛开展艾滋病知识宣传和感染风险获救教育，在校园内营造浓厚的“共担防艾责任，共享健康权利，共建健康中国”氛围。

本次系列宣传教育活动进一步强化学校艾滋病防控工作，扩大艾滋病防治政策及知识的宣传覆盖面和影响力，有力促进了我市青少年学生健康成长。

2020预防艾滋病心得体会篇二

（一）强化组织领导，建立健全防艾工作机构

防治艾滋病工作关系到社会稳定和谐、人民安康，关系到社会的可持续发展。对此，我镇充分认识到了加强艾滋病防治工作的重要性和紧迫性，高度重视艾滋病防治工作，将艾滋病防治工作纳入工作重要议事日程。制定了防治艾滋病工作计划，成立了由镇长张豪任组长，分管领导王万松任副组长，各村（社区）和镇属相关单位为成员的“_镇2020年艾滋病防治工作领导小组，并在各村委会、社区各设置了一名艾滋病防治宣传员，进一步明确各单位的工作职责，协调各方面力量，狠抓落实，做到领导到位、投入到位、保障到位、措施到位，扎扎实实地开展艾滋病预防工作。

（二）加强宣传教育，提高群众防艾意识

为进一步提高广大群众对艾滋病防治重要性的认识，我镇积极采取多种措施，切实加强了对艾滋病防治知识的宣传与教育。一是加强防艾宣传阵地建设，有针对性地对已婚育龄群众开展艾滋病预防知识教育，印发计划生育宣传教育和各种生殖健康、艾滋病预防小册子，借助法律七进活动，将各类宣传资料送到千家万户，使群众方便、快捷地获得所需要的生殖健康和艾滋病预防知识。二是积极邀请有关部门到镇上

举办艾滋病防治知识讲座，对全镇干部职工、村委会、社区干部进行了艾滋病防治宣传教育。三是发挥学校教育阵地建设作用，把性传播疾病预防知识纳入学校教学计划，通过课堂教育、主题班会、知识竞赛、板报、宣传图片、讲座等教学形式，向广大师生大力宣传艾滋病的危害性、预防艾滋病的重要性和艾滋病传播的途径、预防措施等知识，切实增强师生自我保护意识和自觉抵御艾滋病侵袭的能力。四是党委政府主要领导以国际禁毒日、世界艾滋病日、国际献血日、《献血法》纪念日等活动为契机，组织卫生院、计生、镇团委、妇联等部门上街宣传2次，通过悬挂布标、广播、发放宣传资料、提供咨询等方式，大力宣传有关法律法规和艾滋病防治知识，广泛开展防治艾滋病宣传教育活动。今年，我镇共组织开展防治艾滋病知识、预防毒品知识及无偿献血知识等街头专题宣传教育活动、举办专题讲座2场次，发放各种宣传资料近3000份，悬挂宣传布标11条，接受群众咨询600余人次，受教育群众达1000多人次。

(三) 优化服务环境，确保优质服务到位

我镇加大了对服务网络建设的力度，改善服务环境，全力推进以优质生殖技术健康服务为重点的工作。一是积极开展育龄妇女的“三查一服务”。根据育龄人群的不同需求，定期组织生殖健康检查，为所有已婚育龄妇女建立生殖保健档案，定期组织专业技术人员下镇义诊，为已婚育龄妇女提供生殖保健咨询和妇女常见病普查普治服务，共免费为孕产妇进行hiv检测500次，确保已婚育龄妇女的生殖健康。二是把预防与控制艾滋病工作作为生殖道感染干预工程的重要内容。积极做好常规性的调查、预查、筛查和干预工作。三是结合开展避孕方法的知情选择，宣传安全套避孕和预防艾滋病的双重作用，加大安全套推广使用力度，免费发放了避孕药具。

(四) 实行分类管理，真心关注艾滋人群

为进一步控制艾滋病的传播途径，我镇大力创新工作机制，

对艾滋病特殊人群进行分类管理。一是组织人员深入发廊、美容等娱乐场所和住宿业进行艾滋病防治宣传教育，加大安全套推广使用力度，确保防艾工作落到实处。二是加强对戒毒人员的帮教工作。关心戒毒人员的生产生活，切实为其解决实际困难，做好戒毒者及其家属的宣传教育工作，切实提高戒毒提高效果，降低复吸率。

二、工作中存在的问题

在我镇防治艾滋病工作中，主要还存在以下问题和不足：

(一)部分群众防艾意识淡薄，总认为这件事情是政府和职能部门的事，与自己无关。

(二)工作经费不足。普及艾滋病防治知识需要投入大量的人力、财力、物力，而镇工作本身任务重，工作量大，经费紧张，为后续开展预防艾滋病知识宣传活动带来一定的困难。

(三)工作人员整体素质不高。社区、村委会缺乏开展艾滋病宣传咨询活动的专业人员，村一级的计生宣传员人员少，工作繁重，多数人缺乏必要的医学专业知识，影响基层开展艾滋病防治宣传咨询服务的质量。

三、2020年工作计划

(一)加强组织领导，建立联防联控机制

认清形势，进一步增强做好艾滋病防治工作的紧迫感和责任感，加强领导，切实加大与有关部门的联动与协作，动员全社会，齐抓共管，同心协力，共同健全和完善政府主导、多部门合作、全社会参与的艾滋病防控机制。

(二)加大宣传力度，营造良好工作氛围

充分采取专题会、推进会、院坝会和标语、展板、广播□qq群、微信群等形式，向广大干部群众大力宣传艾滋病的传播途径、流行特点、防护知识；充分发挥学校团组织在青少年中战斗力、号召力和凝聚力强的优势，以加强青少年思想道德建设为重点，广泛进行宣传教育工作，对青少年开展艾滋病防治“面对面”的宣传教育，使青少年是防艾工作承担者、推动者；对各单位和全社会宣传党和政府关于艾滋病防治的惠民政策。充分发挥农村基层群团组织和基层村社干部的作用，利用有线广播等形式，组织青年服务志愿者进机关、进学校、进社区、进农户等，向其发放宣传资料，使防艾法律法规和防预知识家喻户晓，营造良好工作氛围。

(三)加强督查考核，确保工作取得实效

加强对艾滋病防治工作的督查考核，对做得好的予以通报表扬，对工作不重视、推诿扯皮的，将以予以追责问责。

2020预防艾滋病心得体会篇三

20xx年x月x日是第x个世界艾滋病日，今年主题仍是“遏制艾滋，履行承诺”。艾滋病已成为我国重点控制的重大疾病，我国已步入艾滋病的快速增长期，据专家估计，我国有hiv感染者达84万人。目前仍无治愈艾滋病的药物，也无有效的疫苗，对艾滋病的控制措施主要是预防，因此宣传教育至关重要。为此，在校长的领导下，我们以世界艾滋病日为契机，以今年艾滋病日主题为口号在校园进行一次艾滋病宣传活动。为了搞好艾滋病防治宣传周活动，学校领导非常重视这项工作，把预防艾滋病健康教育与禁毒教育、青春期教育等教学活动结合起来。现将工作总结如下：

对于我校开展预防艾滋病健康教育活动，学校领导非常重视，制定了防治艾滋病工作方案和计划，成立了遏制与预防艾滋病宣传教育小组，校领导亲自挂帅，明确职责，协调各方面力量，狠抓落实，做到领导到位、投入到位、保障到位、措

施到位，扎扎实实地开展艾滋病预防工作，活动真正做到了有领导、有计划、有组织、有目的。

开展全校师生预防艾滋病知识宣传教育活动；

1、为了有目的、有教育意义、科学地开展预防控制艾滋病健康教育，按照上级的要求，制定具体的实施计划，全校8个教学班，由教务处统一安排课程，先由健康教育教师对班主任进行培训，然后讲明班主任本学年需要完成健康教育的部分。每周安排0.5课时为健康教育课。

2、为了提高学校教师和学生有关艾滋病基本知识水平，增强学生自我防护能力，共进行2次有关知识讲座，内容包括：

（1）艾滋病流行态势及对人类危害的普遍性、长期性及毁灭性。

（2）艾滋病的基本知识：着重介绍了艾滋病是由人类免疫缺陷病毒[hiv]引起的一种叫获得性免疫缺陷综合症[aids]艾滋病的传播途径；艾滋病与hiv感染者区别；艾滋病临床表现；艾滋病毒的体外消毒方法。

（3）艾滋病预防原则：洁身自爱、拒绝毒品，增强自我防护能力。

（4）同情艾滋病人和hiv感染者；告知同学们目前全人类的敌人是艾滋病，而不是艾滋病人和hiv感染者；我们要关心他们，如果歧视，只会加速艾滋病的传播。

3、组织开展形式多样的教育活动。

利用广播、讲座和发放宣传材料等多种形式，为学生们提供预防吸毒和预防艾滋病的知识。并教会他们一些学校基本生活技能，学会如何倾听，促进同学们交流过程，尊重别人，

学会如何与人亲密相处，学会如何拒绝来自社会各方面的不良诱惑，提高自尊，将其学到知识融入预防艾滋病中去。为了使学生对艾滋病有深刻的认识，学校组织放映有关录像、片子有《艾滋病基本知识》、《逼近中国人的艾滋病》、《拒绝毒品、珍爱生命》等。

总之，开展以学校健康教育为中心的全民宣教，是预防艾滋病在我国蔓延的最有效手段，也是预防艾滋病的重要方法。通过活动，教师和学生澄清一些模糊的认识，知道了对待hiv感染者、艾滋病人不应歧视，艾滋病知识知晓率达95%以上。今后，我校将在加大宣传力度、建立艾滋病预防工作的长效机制，继续努力探索和实践，力争为艾滋病防治工作做出更大的贡献。

2020预防艾滋病心得体会篇四

同学们，你们知道吗？人类进入新世纪以来，经济和社会发展更加迅速，人民的生活水平越来越高。然而，在人类社会取得一系列进步的同时，毒品和艾滋病这两大毒瘤却在全世界迅速地传播和流行，已对人类的生存和发展构成了严重的挑战。目前，我国的禁毒和预防艾滋病工作也面临空前严峻的形势：到今年初，我国艾滋病病毒感染者和病人已达100万，且每年递增30%。登记在册的吸毒人员也已突破100万。比上年上升11%。

亲爱的同学们，当最后一片秋叶悄然落地，你是否想到我们的生命也可能会这样短暂、脆弱？人类的公敌——毒品和艾滋病已经蔓延到我们身边。当我们为这两个100万而震惊时，我们不能不意识到，如果我们不注意预防这种目前无法根治、死亡率极高的传染病，那么我们的青春、梦想、所有的一切都将化为泡影。

同学们，坚决抵制毒品、预防艾滋病是我们义不容辞的责任。同时，作为一名少先队员，我们也有责任有义务去关爱身边

那些曾经失足染上了毒瘾或是艾滋病的人们。因为他们需要全社会的人们给他们生活的勇气和信心。

云南省艺术学校一名19岁的女生，以跳孔雀舞而在娱乐圈里小有名气。她第一次吸毒是因为胃疼，听人说吸了马上就不疼。第二次还想找点感觉，第三次就什么都不想了。吃饭、穿衣都成了额外的负担，更何况起早练功、晚上演出了。直到有一天她在排练厅犯了毒瘾，人们才得出这样的结论：海洛因扼杀了孔雀，毒品埋葬了她的艺术青春。北京市某中学生何某从小到大在班上一直是第一名。然而班上转来的新同学，成绩优秀，“威胁”了他第一名的地位，于是他自尊心受挫。在期末考试时，他孤注一掷，采取作弊的方式，结果名誉扫地，检讨、处分接踵而来。由于无法承受和面对这一切，他逃遁在毒品的虚幻梦境中，又演绎了一幕一失足成千古恨的悲剧！现实中，青少年吸毒已成为一个触目惊心的严重问题。来自国家禁毒委员会办公室的数字表明，我国最近几年青少年吸毒的比例始终在吸毒人口中占80%左右。截至去年底，我国公安机关登记在册的吸毒人数为90万，其中35岁以下的青少年占了77%，据不完全统计，16岁以下的少年吸毒人数比去年又有所增加，初次吸毒者中甚至已经出现了六七岁的儿童。此外，许多青少年对__、“摇头丸”等苯丙胺类毒品的成瘾性和严重后果缺乏了解，导致吸食__、“摇头丸”等苯丙胺类毒品人员数量明显上升。在盗窃、抢劫、抢夺等多发性刑事治安案件中，由吸毒引起的已经占到30%左右，一些毒品侵害严重的地区，这个数字甚至高达60%以上。

亲爱的同学们，远离毒品，预防艾滋，从自己的心灵深处筑起一道禁毒防艾的长城。让我们的青春更健康、更亮丽，这是时代和社会赋予我们的责任。

2020预防艾滋病心得体会篇五

(一)强化组织领导，建立健全防治艾滋病工作机构。防治艾滋病工作关系到社会稳定和谐、人民安康，关系到社会的可

持续发展。对此，我乡充分认识到了加强艾滋病防治工作的重要性 and 紧迫性，高度重视艾滋病防治工作，将艾滋病防治工作纳入工作重要议事日程。制定了防治艾滋病工作计划，在各村委会设置一名由计生干部担任的艾滋病防治宣传员，做到领导到位、投入到位、保障到位、措施到位，扎扎实实地开展艾滋病预防工作。

(二)多形式加强宣传教育，提高群众的艾滋病预防知识的知晓率。为进一步提高广大群众对防治艾滋病重要性的认识，我乡积极采取多种措施加强对艾滋病防治知识的宣传与教育。一是健全各村委会、计划生育宣传阵地建设，有针对性地对已婚育龄群众开展艾滋病预防知识教育，印发计划生育宣传教育和各种生殖健康、艾滋病预防小册子，使群众方便、快捷地获得所需要的生殖健康和艾滋病预防知识。二是充分利用好艾滋病宣传日开展宣传活动。一年来，我乡共组织开展防治艾滋病知识、预防毒品知识及无偿献血知识等专题宣传教育活动，举办专题讲座2场次，发放各种宣传资料近200份，悬挂宣传布标10条，接受群众咨询40余人次，受教育群众达500多人次。

(三)优化服务环境，为育龄群众提供优质生殖健康服务

我乡加大了对服务网络建设的力度，改善服务环境，全力推进以技术服务为重点的优质生殖健康服务。一是积极开展育龄妇女的健康检查。根据育龄人群的不同需求，定期组织生殖健康检查。二是把预防与控制艾滋病工作作为生殖道感染干预工程的重要内容。积极做好常规性的调查、预查、筛查和干预工作。三是结合开展避孕方法的知情选择，宣传安全套避孕和预防艾滋病的双重作用，积极推广安全套的使用，免费发放避孕药具。

(四)重点关注特殊人群艾滋病预防，实行分类管理

为进一步控制艾滋病的传播途径，我乡大力创新工作机制，

对特殊人群进行分类管理。一是组织人员深入美容等娱乐场所进行艾滋病防治宣传教育，对娱乐场所推广使用安全套预防性病艾滋病工作进行了安排布置。二是加强对戒毒人员的帮教工作。关心戒毒人员的生产生活，切实为其解决实际困难，做好戒毒者及其家属的宣传教育工作，切实提高戒毒提高效果，降低复吸率。

二、工作中存在的问题和下步的打算

在我乡防治艾滋病工作中，主要还存在以下问题和不足：

(一) 部分群众防治艾滋病意识淡薄，总认为这件事情是政府和职能部门的事，与自己无关。

(二) 工作经费不足。普及艾滋病防治知识需要投入大量的人力、财力、物力，而乡工作本身任务重，工作量大，经费紧，为后续开展预防艾滋病知识宣传活动带来一定的困难。

(三) 工作人员整体素质不高。社区、村委会缺乏开展艾滋病宣传咨询活动的专业人员，村一级的计生宣传员人员少，工作繁重，多数人缺乏必要的医学专业知识，影响基层开展艾滋病宣传咨询服务的质量。

三、2020年工作计划：

(一) 高度重视，加强与相关部门的协作

认清形势，进一步增强做好艾滋病防治工作的紧迫感和责任感，加强有关部门的联动与协作，动员全社会，齐抓共管，同心协力，共同健全和完善政府主导、多部门合作、全社会参与的艾滋病防控机制。

(二) 发挥基层宣传网的作用，加大宣传力度

进一步明确宣传教育的重点，对广大群众主要宣传艾滋病的传播途径、流行特点、防护知识；对各单位和全社会宣传党和政府关于艾滋病防治的政策。充分发挥农村基层团组织和农村团员青年的作用，利用有线广播等贴近农民群众的有效宣传形式以及组织青年志愿者深入城乡、社区、农村发放宣传材料等形式，进行艾滋病防治及其相关知识的宣传。

(三) 继续加强青少年的宣传教育工作

利用学校团组织阵地作用，发挥团组织在青少年中战斗力、号召力和凝聚力强的优势，以加强青少年思想道德建设为重点，广泛进行宣传教育工作，对青少年开展“面对面”宣传教育，使青少年在防治艾滋病工作起到主导作用。

2020预防艾滋病心得体会篇六

我们人类最宝贵的是生命，所应该保护自己的生命。我们的周围有一些身患艾滋病的人，我们不应该因为他们是艾滋病患者就不理他们。我们应该把他们当作正常人看待，我们应该自觉学习一些预防艾滋病的知识。

艾滋病虽然可怕，但是我们于艾滋病病毒感染者和艾滋病患者的日常生活和一般接触不会感染艾滋病，如与患者握手、拥抱、一起进餐和共用生活用品都不会感染艾滋病。所以，我们要把他们当作正常人看待，不要歧视他们。

消除歧视我们青少年也应该学会预防艾滋病的基本知识，不要歧视那些艾滋病感染者。其实，我们每个人都希望自己健健康康的，都不想自己患上艾滋病。但是，我们有没有想一想艾滋病患者也是这么想的。

其实，艾滋病患者和我们一样拥有上学、工作、就医的权利，他们的合法权益是受法律保护的。我们如果歧视或冷漠感染艾滋病病毒的人，不但不能减少艾滋病的传播，反而会引起

社会的恐慌和不安定，所以艾滋病患者应该得到社会上人们的理解和关心。

我们青少年应当尊重和关心艾滋病病毒感染者、病人及受艾滋病影响的人们，尊重和关心他们就是尊重和关心我们自己。

我们如果歧视艾滋病感染者和病人会导致他们隐藏和不愿暴露自己的感染状况，不去寻找和不接受医疗服务和救助，这样既不利于病人就医，也不利于预防病毒传播。我们青少年要主动学习预防艾滋病的知识，并将掌握的知识告诉家人和朋友。我们要全面了解相关知识，掌握自我保护的技能，培养健康的生活方式。

2020预防艾滋病心得体会篇七

早在100多年前，民族英雄林则徐满怀强烈的爱国热情和民族责任感，排除万难，虎门销烟，打响了中华民族反侵略和禁烟的第一炮。改革开放的今天，一些我们并不欢迎的东西也涌了进来，境内外毒贩里外勾结贩卖毒品，把魔爪伸向了未成年人，对社会、对学校、对家庭构成了极大威胁。据不完全统计，目前我国登记在册的100万人吸毒人口中，青少年占总数的74%，这一惊人的数字，让我们深深感到肩上担子的份量。而艾滋病又是当今世界危及生命，发展迅速、死亡率极高的传染病，目前尚无预防疫苗，又无有效治愈办法，预防艾滋病工作尤为重要。

学校是学生群体的学习生活场所，学生年轻，缺乏艾滋病预防知识，为此，我们把加强预防毒品和艾滋病保健工作视为重点，采取多种形式开展预防艾滋病健康教育活动。

为了进一步加强禁毒与预防艾滋病宣传教育工作，增强学生的禁毒、预防艾滋病意识及自觉抵制不良习气的的能力，我把禁毒、预防艾滋病教育与思想教育相结合。

我积极响应有关部门的号召，把“禁毒、防艾”教育列入教学工作计划，将“禁毒、防艾”教育与学生思想政治教育结合起来，与学生日常行为规范结合起来，与学校法制教育结合起来，与培养青少年树立正确的道德观结合起来。

青少年的身心尚未成熟，世界观、人身观尚未形成，可塑性强，也容易受环境的不良影响。“近朱者赤、近墨者黑”。就是对青少年来说的。青少年本身具有很强的模仿力，也有比较强的猎奇心理，有时髦心理，还有自我炫耀的心理，这些都是青少年的特点。所以，青少年对毒品的预防意识十分薄弱，是一个易感高发人群。已经染毒的青少年，其中有很大一部分都是由于无知而引起的，如果说他事先就能知道毒品的严重危害性，那么他们染毒的可能性就会少得多。所以，了解到自己的身心特点，了解到自己的无知，就可以最大程度的减少染毒的可能性。青少年作为毒品预防教育的重点，我们国家党和政府以及有关部门想了许许多多的对策，也设定了许多的防线。未成年人都处在求学的年龄，所以从现实角度来说，预防未成年人染毒，家庭、学校和社会应该组成一个立体的、联合的防线。

“禁毒、防艾”关键在于预防，预防关键在于教育。青少年之所以成为最易受到毒品侵害的“高危人群”，其主要的原因是缺乏对毒品的认识，缺乏对毒品危害性的了解，往往受到环境的影响，被居心不良者误导而走上不归路。我们针对学生的心理、生理和认知特点，切实做好超前预防工作，让学生“识毒、明毒、拒毒”。

开展“四个一”活动。

(1)、上好一堂课。充分发挥课堂教学的主渠道作用，从而不断增强学生“毒品、艾滋病预防教育的科学性、针对性和实效性。让学生了解“毒品、艾滋病形势和国家有关法律法规。

(2)、读好一本好书。让学生到校图书室借阅或者购买与预防

毒品和艾滋病相关的书籍，进行阅读。让学生切实掌握预防毒品和艾滋病的常识。

(3)、开好几次主题班会。采取各种形式，组织学生开展“禁毒、防艾”讨论、互相学习、互相促进，共同提高。

(4)、写好一篇心得体会。学生每人完成一篇心得体会。

我们分析青少年吸毒的原因，可以发现许多青少年吸毒是因在心情烦闷、彷徨无助等情况下被社会不良分子利用而吸毒。心理健康教育不但能帮助少数学生解决心理问题，而且能提高学生的心理健康水平，培养学生的健康人格。

2020预防艾滋病心得体会篇八

通俗的讲，艾滋病是人体免疫系统被一种叫做“hiv”的病毒所破坏，因此身体丧失了抵抗力，不能与那些对生命威胁的病菌战斗，从而使人体发生多种不可治愈的感染和肿瘤，最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。

据了解现全球约有3950万人感染艾滋病，每年都会增加430万人，也就是说世界上每隔8秒钟就会有11万人被感染艾滋病，而全球每天都有8000名感染者丧命。这是多么惊人的数字。

那么，艾滋病是怎样传染的呢？是血液、不洁性交、吸毒或静脉注射和母婴传播而引起的。有人问艾滋病是不是很严重？这是当然的，因为艾滋病毒引起的传染病，是一种死亡率极高的病，它的死亡率在所有的病中排名第2，艾滋病就像一股突如其来的风，“唰——”一下子在你完全不知道的情况下降临并迅速蔓延。

在我国，艾滋病的流行情况又是怎样呢？从1985年开始，每年只有几例感染者，多数是国外来华的人士，或者是我们出国的人士。这样大概持续了四、五年。到了上世纪八十年代

末，出现了第一个流行期：在云南边境，中国开始了艾滋病的流行。从九十年代中期开始，出现了快速增长期，其特点就是以很快的速度波及全国。从1994年到现在，将近10年的时间，一直都是在以40%以上的速度增长。

哪些是艾滋病的易感染者呢？人们经过分析，已清楚地发现了哪些人易患艾滋病，并把易患艾滋病的这些人统称为艾滋病易感染高危人群。艾滋病的易感染人群主要是指男性同性恋患者、静脉吸毒成瘾者、血友病患者，接受输血及其它血制品者、与以上高危人群有性关系的人等。

- 1、普及艾滋病知识，使人们了解它的病因、传播途径等。
- 2、避免不洁性交，尤其是避免与艾滋病人发生性接触。
- 3、对供血者进行艾滋病病毒检查，抗体阳性者禁止供血。
- 4、不共享针头和注射器及牙刷等可被血液污染的物品。
- 5、患艾滋病感染者的妇女禁止妊娠。
- 6、加强国境检疫，防止艾滋病的传入。

快加入到预防艾滋病的队伍中来吧！为了让世界永远充满微笑，为了家庭不再受沉重打击……行动起来，严防艾滋病！让世界不再为之哭泣，让艾滋病永远消失。

星期五下午，职业通用能力课程中，我们学校的张老师给我们讲解艾滋病的出现、起因，以及它的危害和在全世界的主要分布地区。

通过老师对于艾滋病的讲解，我们对艾滋病有一个更深的了解。了解了艾滋病的传播途径、预防途径以及艾滋病对我们国家的危害。下面是我对于艾滋病的认识和心得体会。

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合症，目前世界上许多国家病后无特效疗法，病死率高。艾滋病是当前人类最严重的疾病之一。艾滋病严重影响了经济的建设以及社会的发展。非洲就有惨重的教训，艾滋病可能毁了一个国家，毁了一个民族。有些国家原来的平均寿命为75岁，现在降为45岁。我们要大声呼吁，积极采取措施，遏止住艾滋病的发展势头。

艾滋病病毒[hiv]主要存在于血液及攻击分泌物中，尿液、泪液和乳汁等分泌物中也可查到。病人和带病者是主要传播源[hiv]感染后可成为携带者，也可进一步转为病人。吸毒的艾滋病患者，主要为血液传播[hiv]病原的各种血液制品，如血液、血浆、凝血因子等输入体内感染发病，另外[hiv]携带者或病人微量血液污染的注射液、针头、针灸等也可传播艾滋病病毒[hiv]经破坏的皮肤、粘膜或注射途径以及母婴传播进入人体后，主要侵犯t淋巴细胞，破坏正常的免疫功能，并发条件致病性微生物感染，造成多脏器受损。

上述艾滋病传播过程中，吸毒与艾滋病病毒的关系最值得重视。吸毒是传播艾滋病病毒的温床，这是因为吸毒者常共用针管、针头，引起hiv病毒在血液中传播。

艾滋病的潜伏期长短不一，短者九个月，长者数年，多数为3—5年发病。艾滋病患者全身淋巴结不明原因持久肿大，早3个月以上或伴有发烧、虚弱、盗汗和体重下降，伴有慢性腹泻[t细胞功能下降，病人皮肤、四肢及内脏可见红色的斑块和结节，并广泛蔓延，扩散致死。

让我们为那些感染了艾滋病的患者祝福、祈祷。让我们从自己心灵深处筑起一道禁毒防艾的长城，让我们的青春更健康、更亮丽，希望全世界的明天会更加美好！