

最新冬季传染病的预防心得体会(优质12篇)

通过写读书心得，我们可以与他人进行交流和分享，共同思考书中的价值和意义。接下来是一些读书心得的精选范文，希望对大家写作有所帮助。

冬季传染病的预防心得体会篇一

在军队中，传染病的爆发会对部队的战斗力和士气产生严重的影响。因此，预防传染病是每个军人的基本任务之一。通过长时间的实践和经验积累，我对部队预防传染病有了一些心得体会。本文将探索在部队中预防传染病的有效方法，并分享我对此的思考。

首先，加强宣传教育工作是预防传染病的关键步骤之一。通过宣传教育，可以提高部队成员的卫生意识和个人防护意识，更好地掌握病原体的防控知识。通常，军队可以通过组织研讨会、讲座、宣传手册等形式进行宣传教育工作。此外，结合实际情况，可以利用部队内部媒体平台，如电视、广播、网络等，广泛传播有关传染病防控的知识。通过宣传教育，可以充分发挥军人的示范作用，使每个人都养成良好的个人卫生习惯和行为规范。

其次，建立健全的卫生制度和防控措施非常重要。军队应该严格遵守军事训练和日常生活中的卫生制度，尤其是在集体生活场所。例如，每天进行仔细清洁卫生工作，保持环境的清洁和整洁。此外，建立科学合理的防疫制度，如建立传染病监测和报告系统，及时掌握传染病的动态。一旦发现传染病的疑似病例，应立即采取隔离、治疗和相关的防控措施，以防止疾病的扩散和蔓延。

同样重要的是，加强个人防护措施。个人防护是预防传染病

最基本也是最有效的方法之一。首先，要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手、定期洗澡、勤换衣服等。其次，要加强体育锻炼，增强身体免疫力。进行适度的体育锻炼可以提高机体的免疫力，从而降低感染传染病的风险。此外，尽量避免与传染病患者密切接触，戴口罩和勤通风也是减少感染风险的有效措施。

另外，落实药品和疫苗的预防使用是必要的。军队应保持必需的药品和疫苗的充足供应，及时接种疫苗，以增强队伍的免疫力。此外，要加强药品和疫苗的管理，确保其质量和有效性。在药品和疫苗使用过程中，严格按照规定剂量和使用方式使用，并监测药物的疗效和副作用。

最后，在预防传染病方面，加强科研和技术支持至关重要。军队可以通过与医疗科研机构 and 专家进行合作，实施相关的科学研究，探索新型的传染病防控方法和技术手段。此外，军队还应加强对军医和卫生人员的培训和教育，提高他们的科学研究能力和临床诊治水平。

总之，部队预防传染病是维护军队战斗力和士气的重要措施。通过加强宣传教育、建立健全的卫生制度和防控措施、加强个人预防措施、落实药品和疫苗的预防使用以及加强科研和技术支持，可以有效预防和控制传染病的发生和传播。这对于保护每个军人的身体健康和提高部队的整体实力至关重要。只有时刻保持高度警惕，并采用正确的预防措施，我们才能在战场上更好地履行自己的职责和使命。

冬季传染病的预防心得体会篇二

随着世界人口的不断增长和全球化的加快，传染病的防控成为当今世界最重要的问题之一。而部队作为一个封闭的群体，更加需要加强对传染病的预防和控制，保障士兵的身体健康。笔者通过多年在部队的工作经历和学习，总结出了一些部队预防传染病的心得体会。

第二段：加强健康教育

军人的健康状况直接影响到部队的战斗力和任务完成能力。因此，加强健康教育是预防传染病的基础。部队应定期开展有关传染病防控知识的培训和教育，提高官兵对传染病的认识和知识水平。同时，将个人卫生和公共卫生知识纳入常规练兵和训练内容中，培养官兵的良好卫生习惯，增强部队的防病意识和能力。

第三段：加强环境卫生管理

部队驻地是士兵居住和工作的场所，保持良好的环境卫生对预防传染病至关重要。部队应建立健全环境卫生管理制度，加强对住宿、饮食、垃圾处理等环节的监督管理。定期检测水源和食品安全，采取必要的消毒措施，预防水源和食品的污染。加强对卫生设施的维护和清洁，保持室内外的环境干净整洁，减少病原体的传播途径，提高部队的卫生条件。

第四段：强化个人防护意识

个人防护是预防传染病最直接有效的措施之一。部队应加强对官兵的个人防护教育，提高个人防护意识和自我防病能力。教育官兵勤洗手、多通风、保持个人卫生等基本防护措施。同时，提供必要的防护装备，如口罩、手套等，确保官兵在高风险环境下的安全。在特殊情况下，部队应采取必要的隔离措施，避免传染病在部队内的传播。

第五段：加强疫情监测和应急管理

传染病的发生和传播具有不确定性和突发性，部队应加强疫情监测和应急管理能力。建立健全疫情监控机制，及时掌握疫情动态，采取紧急措施，控制疫情的蔓延。制定完善预案和应急方案，提前做好应对措施的准备，确保部队在传染病暴发时能够迅速、有序地应对处理，最大限度地减少人员感

染。

结论：

部队预防传染病是一项持续不断的工作，需要全体官兵的共同努力和合作。通过加强健康教育、环境卫生管理、个人防护意识和疫情监测应急管理，部队能够有效地预防传染病的发生和传播，保障官兵的身体健康，提高部队的战斗力和战斗效能。为了维护国家的安全和稳定，部队应不断总结和创新，不断提高对传染病的应对能力，做好预防传染病的工作。

冬季传染病的预防心得体会篇三

亲爱的同学们：

大家上午好

我是高三（11）班的xx[]很高兴能有机会站在这国旗下为大家进行演讲，今天我演讲的主题是“预防冬季传染病”。

冬季是各种传染病的高发季节，学校是人群高度密集的场所。师生又是传染病易感人群。为有效预防与控制传染病在学校的发生和流行，确保师生健康。下面就由我来带领大家学习一些有关冬季传染病的知识。

冬季传染病分为普通感冒，流行性脑脊髓膜炎，麻疹、风疹、流行性腮腺炎及呼吸道传染病。

其中呼吸道传染病最为易发。这些疾病主要通过空气飞沫传播，感染人群，甚至流行。

对比，我们可以从以下几个方面来进行预防：

2、体弱者，慢性病患者应尽量避免到人群拥挤的公共场所，

避免被传染；

- 3、可适当接种疫苗，提前做好预防准备。
- 2、根据天气变化和体质情况，适当增减衣物，避免着凉；
- 4、合理安排饮食，适当增加水分和维生素的摄入；
- 5、注意生活规律，保证充足睡眠。

最后，希望大家坚持做到以上几点，保持健康、愉快的心情，以更好的姿态投入到学习生活中。

我的讲话完了。谢谢大家。

冬季传染病的预防心得体会篇四

传染病是军队中非常常见的健康问题，对于部队而言，预防传染病是必不可少的重要措施。经过长期的实践和总结，我深刻体会到，部队预防传染病需要从多个方面综合施策。在此，我将从人员管理、环境卫生、个人防护、教育宣传和治疗方法五个方面分享我的心得体会。

首先，人员管理是预防传染病的基础。军队是一个集体，人员互相接触非常频繁。因此，严格的人员管理措施对于预防传染病至关重要。部队应加强人员的登记和健康监测，及时掌握每位官兵的身体状况。对于患有传染病的人员，要及时隔离和治疗，确保病情不扩散。此外，加强官兵的个人卫生习惯的培养也是非常重要的。饭前便后洗手、勤洗澡换洗衣物等习惯要求官兵始终如一地贯彻执行，以防止传染病发生。

其次，环境卫生是传染病防控的重要环节。部队的宿舍、食堂、厕所等地方是大量官兵共同生活、工作和用餐的地方，环境的卫生状况直接影响官兵的健康。因此，部队要定期进

行环境消毒清洁工作，特别是在传染病高发季节，要增加消毒频次，确保环境的卫生。此外，加强垃圾的处理和垃圾堆放区的消毒工作，有效控制传染源的传播。只有保持环境的整洁，才能有效地预防传染病的发生。

第三，个人防护是预防传染病的重要手段。军队的官兵经常在野外执行任务，接触到各种潜在的传染病源。因此，官兵应加强个人防护，佩戴好口罩、手套、防弹衣等防护装备，并加强个人卫生，保持良好的体态和作息习惯。军队还应加强给官兵提供的卫生用品和消毒用品的管理，确保官兵能够在各种环境下都能保持良好的个人卫生状况。

第四，教育宣传是预防传染病的重要途径。传染病的预防不仅仅是医务人员的事，每个官兵都应具备相应的防控知识和技能。因此，军队要加强对官兵的教育宣传工作，定期组织传染病防控知识的培训，提高官兵的自我防护意识和能力。同时，部队要树立起正确的传染病预防观念，加强对官兵的宣传教育，鼓励大家积极参与预防传染病的实践活动，营造良好的防疫氛围。

最后，选用恰当的治疗方法是传染病预防的关键。部队要根据不同的传染病特点，选用合适的治疗方法。对于疫情较为严重的传染病，要及时采取隔离措施，尽量避免传染源扩散。同时，要加强官兵的治疗和护理培训，提高对传染病治疗的能力和水平。部队还要密切配合医疗机构的工作，确保官兵在患病时能够得到及时、有效的治疗。

通过长期的实践和总结，我深刻体悟到，部队预防传染病需要采取多种措施，综合施策。只有在人员管理、环境卫生、个人防护、教育宣传和治疗方法等各个方面都做到位，才能真正有效地预防传染病的发生。军队作为国家的卫士，预防传染病是我们义不容辞的责任和使命。只有始终保持高度的警惕和严谨的工作态度，才能确保军队官兵的身体健康，保证军队战斗力的稳定和持续发展。

冬季传染病的预防心得体会篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好。

我是初一4班的xx□今天我我国旗下讲话的题目是《预防冬季传染病》。

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、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。

最后，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。

我的讲话完了。谢谢大家。

冬季传染病的预防心得体会篇六

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我在国旗下的演讲是“积极锻炼，预防传染病”。

首先，让我们来看看身边同学们的一些坏习惯：

同学们在操场上尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时擦汗，结果回汗引起了感冒。

同学们在教室里认真学习，集中精力看书，教室的窗户关着，空气不新鲜，因为没有及时打开窗户让空气流通，结果随着细菌的。飞沫在空气中传播，引起了流感。

学校周围，同学们围在小摊上，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食物，病从口入，

引起腹泻、发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的健康习惯，或者没有科学地开展体育活动，很容易发生各种传染病。秋季最易发生的传染病有两种，一种是呼吸道传染病，另一种是消化道传染病。

那么，我们如何才能有效地预防传染病呢？

1、认真上好每一节体育课，做好每一次课间的眼保健操。在学校和在家里要积极参加体育锻炼，但不要运动量过大，要注意动静结合。

2、注意个人卫生和保护，保持学习和生活场所清洁，不堆放垃圾，饭前饭后、打喷嚏、咳嗽、流鼻涕和外出归来一定要按规定程序洗手，保持教室空气流通，不在小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，我们现在是祖国的花朵，是未来社会的栋梁，积极锻炼，养成良好的习惯，科学地参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

今天在国旗下的演讲到此为止，谢谢大家！

冬季传染病的预防心得体会篇七

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的内容是：预防冬季传染病，注意防寒保暖。

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的'降

低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感
冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

- 1、讲究卫生。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。
- 2、加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
- 3、注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。
- 4、注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能够快乐、舒心的学习、生活一起努力。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

冬季传染病的预防心得体会篇八

老师们、同学们：

大家上午好！

冬天已到，预防冬季传染病的话题又该老话新提了。冬天季节气温干燥，呼吸道的抵抗力差，季节的更替，因而容易造成传染病。要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

- 1、注意气候的变化，及时增减衣物。人着凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部的抵抗力下降，容易患病。
- 2、保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及午休时间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。
- 3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。
- 4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，可增强身体的血液循环，提高抵抗力。
- 5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效手段。
- 6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。
- 7、主动进行免疫接种。
- 8、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝同学们都能健健康康地过冬！

冬季传染病的预防心得体会篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是初一4班的刘硕。今天我国旗下讲话的题目是《预防冬季传染病》。

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、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。

最后，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。

我的讲话完了。谢谢大家。

冬季传染病的预防心得体会篇十

早上好！

今天国旗下讲话的内容是《预防疾病，从我做起》

冬春季节是疾病特别是传染病的多发季节，常见的传染病包括：流行性感、流行性腮腺炎、水痘等。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等途径传播。学校是人口比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现疫情，比较容易传播，会对我们广大师生的工作和学习带来较大的影响，因此我们有必要对其症状和预防措施有所了解。

该病是流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。一般冬春

季节是其高发期，所引起的并发症和死亡现象非常严重。

该病是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，多见于3-15岁的儿童。患儿在发病初期常有发热、倦怠、肌肉酸痛、食欲减退、呕吐、头痛、结膜炎、咽炎等症状，但大多数该病患儿的早期典型症状是腮腺（耳下部）肿胀、疼痛。该病患儿一般是两侧腮腺同时肿胀，但也有的患儿是先出现一侧腮腺肿大，1~2日后才出现另一侧腮腺肿大。肿胀的腮腺灼热、疼痛明显，患儿张口或咀嚼食物时疼痛加重。这种肿胀以耳垂为中心逐渐向周围蔓延，于2-3日内达到高峰，4-5日后开始减退直至完全消失。整个病程约需1~2周的时间。

该病是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病，传染率很高。以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。冬春两季多发，其传染力强，接触或飞沫均可传染。发病率可达95%以上，主要是通过呼吸道和接触传播，儿童为该病的高发人群。该病起病急，很多幼儿开始发病时即出现皮肤丘疹。但稍大一点的儿童在发病初期则常有发热症状，体温可高达39-40摄氏度，并可伴有全身不适、食欲不振等症状。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水。
2. 积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
3. 不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去。
4. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手。

5. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是卧室、电脑室、教室等。
6. 合理安排好作息，做到生活有规律，注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抵抗力下降。
7. 不食用、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。
8. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；
9. 一旦有疑似症状，要及时告知老师和家长，及时隔离治疗。
10. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；
11. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

总之、冬春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。谢谢大家！

冬季传染病的预防心得体会篇十一

尊敬的老师、亲爱的. 同学们：

大家早上好，我是来自6年级(17)班的学生张坤鹏，今天是12月11日星期一，今天我国旗下讲话的题目是：《共同携手，预防冬季传染病》。

天气已进入冬季，此时，不但气温下降，而且各种易发的传染性疾病也悄然而至。如何保持良好的健康身体呢?今天，我就要和大家分享关于预防秋冬季节传染性疾病的知识。

秋冬季常见的传染性疾病有如下几类

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染性疾病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染性疾病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

面对这些流行性较强的传染病，我们不必惊慌，只要我们预防到位、措施得当，一切都可避免。在这里，向大家推荐以下几种预防传染病的措施：

1. 注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。
2. 即便是冬季，同学们在早上到校及下课后，也应该立刻打开教室门窗通风，保持室内空气流通。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和制作环境不卫生的食品，养成饭前、便前、便后勤洗手的好习惯，在校

午餐的同学吃饭时请分菜，以防病从口入。

4. 加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校安排的体育大课间、体育课、真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。

5. 尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的人。

6. 在流感高发季节或密切接触流感病人后可在医生的建议下服用中药抗病毒冲剂、或每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感是非常有效的。

7. 如遇身体不适请及时就医检查。发现病人早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内引起传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请同学们保持乐观的心态、加强体育锻炼、这样有利于增强抵抗力，抵御传染性疾病，更有利于身心健康，我们的生活更加精彩！

我的讲话完了谢谢大家。

冬季传染病的预防心得体会篇十二

尊敬的辅导员老师、亲爱的队员们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是《秋冬季传染病的预防》。

转眼已到深秋，明天就是二十四节气中的霜降了，下一个节气就是立冬，我们一起来关注预防秋冬季传染病的话题。

秋冬季节，天气渐渐冷了，风大，空气比较干燥，呼吸道疾

病的病原体更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了秋冬季呼吸道传染病的多发。

秋冬季常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。队员们，要想不被这些传染病侵袭，少得病，我们需要做到以下几点：

1. 注意气候变化，及时增减衣物。秋冬季节，气温变化较大，我们特别要注意身体的冷暖，早晚及时添加衣服。
2. 保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及中午时间，应该给教室通风，保持空气流畅。
3. 养成良好的生活习惯。不吃不清洁的食物，不吃生食，不喝生水，不随便丢垃圾，生活有规律，保持充分的休息睡眠，营养均衡、健康的饮食对提高自身的抵抗力显得相当重要。
4. 进行适当的体育锻炼。秋天人体的新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，我们应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，增强体质。
5. 加强个人卫生和个人防护，养成良好的卫生习惯。要勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，绝不随地吐痰。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效措施。
6. 尽量少去人员密集、通风不良的场所。
7. 一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等身体不适的症状，在家及时告诉家长，在校及时告诉老师，联系家长就医检查。做到早发现、早治疗。

队员们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的

校园生活更加精彩，请加强体育锻炼、注意身体健康，抵御
传染性疾病！

最后预祝大家快乐学习，健康成长！

谢谢大家！