

春季传染病预防措施

- **多通风**

应定时开窗通风保持空气流通，让新鲜空气去除过量的湿气并稀释室内污染物。同时也让阳光照进室内，让紫外线起到杀菌作用。此外，也可用食醋熏蒸房间，起到一定消毒效果。

- **勤洗手**

传染病患者的鼻涕、痰液、飞沫等呼吸道分泌物以及排泄物等含有大量的病源，有可能通过手部接触分泌物和排泄物传染给健康人，因此特别需要注意手部卫生。

- **常喝水**

在气候干燥、空气中尘埃含量高的环境中，人体鼻粘膜容易受损。因此需要多喝水，让鼻粘膜保持湿润，才能有效抵御病毒的入侵，且有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

- **补充营养**

适当增加水分和维生素的摄入，注意多补充鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物，增强肌肉免疫功能；多吃富含维生素 C 的新鲜蔬菜水果，以中和体内毒素，提高抗病能力，增强抵抗力。

- **减少对呼吸道的刺激**

不吸烟、不喝酒，少食辛辣的食物，以减少对呼吸道的刺激。

- **避免受凉**

当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入，因此需要避免受凉。

- **坚持体育锻炼**

适当增加户外活动。运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，也有益于我们的呼吸系统。

- **注意生活规律**

保证睡眠充足。生活不规律会减弱人体免疫功能，充足睡眠不仅能消除疲劳，更可以调节人体何种机能，从而增强免疫力。

- **加强个人卫生和个人防护**

要注意勤洗手，勤漱口，不要用脏手触摸脸、眼、口等部位，出门在外要尽量站在空气流畅的地方，避免去拥挤的公共场所。

- **早发现 早报告 早治疗**

当自己或周围的人出现发热、咳嗽、呼吸困难、气短等一种或多种呼吸道症状时，应及时到医院就医并报告给相关部门，切忌不当回事，更不要自己胡乱吃药，以免延误诊断和治疗，既耽误了自己，又可能影响他人。

- **预防接种**

及时给适龄人群接种疫苗，可有效预防许多呼吸道传染病。

- **避免去往人群密集场所**

人群密集场所空气质量差，通风不够，且存在传染性疾病患者的可能性较大，因此尽量避免去往人群密集处。