****冬季呼吸道传染病的预防

呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等部位侵入后引起的有传染性的疾病。冬季常见的呼吸道传染病有**流感、水痘**、麻疹、流行性腮腺炎、风疹等。为做好冬季呼吸道传染病的预防工作，保障同学们的身体健康，希望广大同学务必做到以下几点：

1、要经常开窗通风，保证室内空气流通，勤换、勤晒衣服、被褥。如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖。

2、养成良好的卫生习惯，外出归来要洗手，打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻，不应共用毛巾、牙具。

3、加强体育锻炼，特别是户外运动，增强身体的抵抗力。运动出汗后应及时更换衣服，避免着凉。

4、注意均衡饮食，多吃蔬菜水果，少吃火锅、羊肉等上火的食物，更不能吃得过饱，以免削弱抵抗力。

5、保证有足够睡眠、减轻压力和避免吸烟。

6、多喝开水或茶水，保持鼻黏膜和咽喉部的湿润。

7、尽量避免前往人烟稠密的地方。

8、如果出现发热、咳嗽 皮疹等症状应及时就诊，必要时隔离，不要带病上课，以免造成疾病进一步传播。

卫生所