

卫生与健康

2019 第 4 期

呼吸道传染病预防措施

一、教室、宿舍必须要每天开窗通风、保持空气流动，每天至少三次，每次不少于 30 分钟。

二、呼吸道传染病现在一般都有疫苗，预防性疫苗接种是阻击传染病发生的最佳手段。

三、养成良好的卫生习惯，是预防传染病的关键。

四、加强锻炼，增强免疫力。

五、生活有规律，劳逸结合，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。

六、春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，必须根据天气变化，适时增减衣服。合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，也不易过食油腻。

七、由于呼吸道传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适应及时就医。特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。

西安铁路职业技术学院卫生所

2019 年 4 月 25 日