# 疫情来时如何进行个人防护

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-02-22

*疫情来时如何进行个人防护教学目标：1.了解个人防护小知识2.坚持锻炼身体，提高自身身体素质教学重点：了解个人防护小知识教学过程：师：连日来，关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情，不断有大量信息发布。在此形势下，我们每个人如何做好防控？日常防护需要...*

疫情来时如何进行个人防护

教学目标：

1.了解个人防护小知识

2.坚持锻炼身体，提高自身身体素质

教学重点：了解个人防护小知识

教学过程：

师：连日来，关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情，不断有大量信息发布。在此形势下，我们每个人如何做好防控？日常防护需要注意哪些问题？生根据生活经验简略回答。

那么正确的防护是什么呢？我们一起来学习下。

一、个人防护小知识

1.如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？

（1）勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾

擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

（2）保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

（3）增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

（4）保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

（5）尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

（6）如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

2.洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用

3.正确洗手需掌握六步洗手法

4.师;哪些时刻需要洗手？生回答

5.师：旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？生回答

二、坚持锻炼身体，提高自身身体素质

1.我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

2.我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。

3.平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。

4.我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。

5.根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。

6.不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。

7.家里的生活用品，和衣服、被子（在天气好的时候要勤洗、勤晒）

8.一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容

易使我们的抵抗力下降。

9.对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，和麻腮风疫苗，流脑疫苗，流感疫苗等。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

另外，对于过敏体质的小朋友来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里，鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

三、总结

我想，大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！