# 最新预防传染啊心得体会 预防传染心得体会(大全13篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-03-16

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**预防传染啊心得体会篇一**

随着全球化的发展，人与人之间的交流越来越频繁，传染病的防控也变得尤为重要。疾病不仅给我们的身体健康带来威胁，还可能造成社会的恐慌和经济的损失。为了保护自己、他人和社会的健康，我们必须掌握一些预防传染病的基本知识和技能。通过参与相关活动和阅读各种资料，我深刻意识到了如何预防传染病的重要性，并总结出了一些经验心得。

首先，卫生习惯的养成至关重要。在日常生活中，我们要养成良好的卫生习惯，包括勤洗手、定期洗澡、勤晒被子等。这些简单的行为看似微不足道，但却是预防传染病的第一道防线。勤洗手可以有效地去除手上的细菌和病毒，定期洗澡可以保持皮肤的清洁和健康，勤晒被子可以有效地杀灭被子上的细菌和寄生虫。同时，还要注意饮食卫生，尽量避免食用生冷食物，坚持熟食原则，保证食品的安全和卫生。

其次，加强个人防护意识。在疫情期间，个人防护是非常重要的，我们应该加强对自己的防护措施。戴口罩是减少病毒传播的有效方法，避免接触患者的呼吸道分泌物也能有效预防传染病的发生。此外，避免人群密集的地方，尽量减少与他人的近距离接触，也是预防传染病的重要手段。如果有必要去人多的场所，要注意保持一定的社交距离，减少交叉感染的可能性。通过这些个人防护措施，我们能够降低感染的风险，保护自己和他人的健康。

再次，加强环境卫生管理。环境卫生对于预防传染病同样至关重要。我们要保持常通风，保持室内空气的流通和清新，及时清理和处理垃圾，以防细菌滋生。此外，保持室内的整洁和干净也很重要。饮用水要用开水烧沸，保证饮水的安全；消毒用具、餐具要定期清洗和消毒，避免细菌滋生。同时，定期消毒公共场所也是预防传染病的重要环节。通过加强环境卫生管理，我们可以有效地预防传染病的发生。

最后，加强相关知识的学习和宣传。对于预防传染病，我们要加强相关知识的学习，了解不同传染病的预防方法和措施，并在实践中不断总结和完善。此外，我们还应该积极宣传传染病的相关知识，提高社会大众的防范意识。通过多种途径，如朋友圈分享、公众号推送、电视广告等，向公众普及传染病的预防知识，从而使更多的人能够掌握相应的防控技能。

总而言之，预防传染病是每个人的责任和义务。通过养成良好的卫生习惯、加强个人防护意识、加强环境卫生管理和加强相关知识的学习和宣传，我们可以全面提升预防传染病的能力和水平，更好地保护自己和他人的健康。只有每个人都充分意识到预防传染病的重要性并采取切实有效的措施，我们才能共同营造一个安全、健康的社会环境。

**预防传染啊心得体会篇二**

春季天气多变，气候干燥尤其在北方换季比较明显，加之过年期间孩子在饮食和起居活动缺乏节制，活动减少免疫力低下，尤其孩子的抵抗力比较差，更加之到校之后学生同伴多都属于易感人群，所以家长要更加注意孩子的传染病及健康。

通过学习陕师大实验小学《春季传染病预防知识》后，总结出以下几点心得体会。

春季易发流行性感冒麻疹，水痘、风疹、流行性腮腺炎、手足口病、人感染高致病性禽流感，结核病。

家长需要从医学书籍及网络初步了解以上病症的详细知识做到能发现、能认识。

首先要多运动、合理饮食、按时休息，提高自身免疫力。

第二、多通风呼吸新鲜空气，多晒太阳，保证室内干净整洁。

第三、要补充营养，让自己的身体更强壮。

第四、少吃生冷辛辣食物，不喝冰冷碳酸饮料，尽量减少去人群集中的公共场所，避免去不卫生的场所就餐。

第五、要加强个人卫生、个人防护，要勤洗手，勤漱口，不要用脏手触摸脸、眼、口等部位。

勤洗澡、勤剪指甲。

避免感冒引发合并症状。

1．不要认为传染病是小病，而不重视导致贻误就诊使病情加重造成更大的麻烦。

2.发现症状后，缺乏正确和科学的认识，自行在家用药，贻误病情。

3.杜绝个别家长拍耽误孩子学习，有意瞒报病情，让孩子带病上学，造成交叉感染，给其他同学和学校带来严重后果。

4.严格认真按照学校和老师要求，积极配合做好春季传染病预防工作，保证学校正常秩序，给孩子创造一个良好的学习环境，才能取得更加优异的学习成绩。

预防春季传染病是每个人的义务和责任，需要我们每个家长都行动起来。

使我们实验小学有一个健康舒适的学习环境，让孩子快乐健康地成长。

**预防传染啊心得体会篇三**

传染病是指由病原体通过各种途径传播给其他人，造成疾病的一类疾病。在当前新型冠状病毒疫情的冲击下，人们对传染病的预防意识进一步提升。作为普通民众，我们有责任通过正确的做法来预防和控制传染病的传播。在日常生活中，我们应该养成良好的卫生习惯，掌握预防传染的技巧，为自己和他人的健康保驾护航。

第二段：保持个人卫生。

个人卫生是预防传染病的基本前提。首先，保持经常洗手。手是我们日常生活中接触最多物件的部位，也是最容易感染病原体的部位。因此，我们要做到经常用肥皂和水洗手。其次，不揉眼、摸口，面部黏膜是传染病易感部位，避免手接触口鼻眼是关键。此外，我们应该保持良好的饮食习惯和个人卫生习惯，避免过多接触人群，妥善处理生活垃圾，定期打扫居住环境等等均对预防传染病大有益处。

第三段：加强室内空气流通。

室内空气流通是降低传染风险的关键。要避免病原体在室内蔓延，我们可以通过以下方式增加室内空气流通。首先，经常开窗，保持室内空气流动。开窗能够有效地将室内污浊空气排出，使新鲜空气进入，减少传染病传播的机会。其次，每天进行适当的户外活动，增加身体运动，吸收大量新鲜空气，增强免疫力。此外，还可以利用空气净化器进行室内空气清洁和消毒，有效杀灭病原体。

第四段：避免接触传染源。

对于传染病的传播源，我们要尽量避免接触。在疫情期间，尽量减少到人员密集场所的出现和参观，避免到重灾区旅游，避免接触患者和可疑患者。同时，避免接触野生动物和禽畜禽蛋等潜在传染源，做到饭前便后、进食熟食、吃煮熟热食等，避免摄入生的或未熟食物。对于传染病的疫苗接种，我们也要及时完成，增强自身的免疫力。

第五段：科学宣传和监测。

除了自我保护，我们还应积极参与科学宣传和监测工作。宣传和教育广泛普及传染病的预防知识，提高公众的科学防控意识。同时，及时关注官方通知，接收健康教育信息。与此同时，我们要积极参与传染病的监测和报告工作，发现疑似病例要及时上报。通过这些积极的行动，我们可以共同为预防传染病做出贡献。

结尾：

预防传染病是每个人应尽的责任和义务，我们要从自身做起，提高个人卫生习惯，避免接触传染源，宣传预防知识并积极参与疫情监测工作。通过这些方法的实践，我们可以守护自己和他人的健康，为共同构建一个健康、和谐的社会贡献一份力量。让我们携手共进，为预防传染病做出积极的努力。

**预防传染啊心得体会篇四**

寒冷的冬季是各种传染病的高发季节，预防传染病成为了人们不可忽视的重要任务。随着经验的积累和健康观念的提高，我总结了一些冬季传染预防的心得体会。在以下的五个方面，我将详细介绍个人在预防传染病方面的实践与心得。

首先，个人卫生是冬季传染预防的重要保障。在冬季寒冷的环境下，身体对外界的抵抗力减弱，因此保持个人卫生显得尤为重要。我每天坚持洗手，并使用洗手液，特别是在接触公共场所的时候。此外，保持口腔卫生也是非常重要的，我坚持刷牙并使用漱口水，这不仅能够减少细菌的滋生，还可以防止口腔传染疾病的发生。另外，定期更换衣物和床上用品也是保持个人卫生的必要措施。

其次，合理的饮食与营养摄入是预防传染病的基础。在冬季传染疾病高发的季节，保持身体内免疫力的强大很重要。我注意饮食均衡，注重摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜和水果。此外，适当补充蛋白质也能增强免疫力。在鸡肉、鱼肉和豆制品中寻找蛋白质的来源是我日常饮食的习惯。

第三，保持良好的室内通风是预防传染病的有效措施。冬季人们经常关闭门窗，室内空气流通不畅，容易滋生各种病菌。为了避免疾病的传播，我保持定期开窗通风的习惯。每天早晨和下午，我都会开窗通风十五到二十分钟，让新鲜空气进入室内，同时也排除室内的湿气和细菌。

第四，正确佩戴口罩是预防传染病的重要手段。尤其是在公共交通工具、人员拥挤的场所和外出时，佩戴口罩可以减少病菌的传播。我在冬季外出时都会佩戴一次性口罩，特别是在人员密集的场所，更加重视佩戴。口罩不能完全阻止病毒的传播，但它能有效减少病毒进入我们的呼吸道，起到一定的保护作用。

最后，注重锻炼身体和增强免疫力。冬季虽然天气寒冷，但保持适当的体育锻炼对预防传染病非常有益。我通常选择室内运动，例如瑜伽、跳绳或者室内健身，能够增强身体的抵抗力和免疫力。此外，保持良好的生活习惯，如规律作息和充足的睡眠，也能提高免疫力，预防传染病的发生。

综上所述，冬季传染预防是我们每个人都需要关注的问题。通过保持个人卫生，合理饮食，良好的室内通风，佩戴口罩和坚持锻炼，我们可以大大提高身体的免疫力，预防传染疾病的发生。我希望通过这些心得体会，更多的人能够关注和采取行动，共同预防冬季传染病的发生，让我们的生活更加健康和安全。

**预防传染啊心得体会篇五**

2月28日，尖角小学对学生开设了“春季传染病预防”宣传教育讲座。讲座着重围绕“春季传染病的种类”、“春季传染病的传播途径”、“春季传染病的预防方法”等几个方面进行宣传教育。

周校长在会上进一步明确了春季传染病的防控措施：一是利用晨检午检对学生的健康情况进行巡查，一旦发现传染病病人或疑似传染病病人，立即报告，及时隔离；二是做好教室、校园、办公室的通风、消毒和卫生工作，保持校园的清洁卫生。三是注意饮食卫生，要求学生不买、不吃“三无”食品。自觉做到“勤洗手，喝开水，吃熟食”；四是教育学生讲究个人卫生。

通过讲座，学生对春季传染病的预防有了更深层次的了解，并且将防治措施落实到位，效果明显。

**预防传染啊心得体会篇六**

寒冷的冬季，各种传染病潜伏在我们身边，给我们的健康带来威胁。为了保护自己和家人的健康，我们要学会科学有效地预防传染病，积极采取措施加强自身的免疫力，切实做好冬季传染预防工作。

第二段：勤洗手。

冬季是传染病高发季节，病菌在空气中传播得更快，而我们却比较容易忽视日常的个人卫生和细节习惯。勤洗手是预防传染病最简单有效的方法之一，能够有效减少因病毒、细菌招致的传染。要用肥皂或消毒液洁净双手，最好是每隔一段时间或是接触过公共场所、外出回家后都要进行洗手，洗手时间要保持在20秒以上。同时，要养成避免接触自己面部的习惯，这样可以避免将病菌从手部传播到其他地方。

第三段：保持良好室内通风。

冬季室内人员相对密集，空气流通不畅，易造成病菌滋生。所以，保持室内通风非常重要。每天开窗通风10-15分钟，并根据天气情况定时开窗换气。保持室内湿度适宜，使用加湿器或放置一盆水，有利于空气的湿度增加，减少细菌繁殖的机会。此外，避免在室内燃放烟花爆竹，以免产生大量有害气体和细菌。

第四段：合理饮食增强免疫力。

冬季是对人体免疫力要求较高的季节，因此要保持合理的饮食，均衡摄取营养物质。增加蛋白质的摄入，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品等，蛋白质是免疫系统所需的重要物质，可增强机体的抵抗能力。此外，多摄取新鲜蔬菜和水果，补充维生素、矿物质等营养成分，有助于提高免疫力。同时，要合理安排饮食结构，避免食用过多油腻、辛辣的食物，以免影响消化功能。

第五段：保持良好的生活习惯。

良好的生活习惯也是预防传染病的关键。尽量避免去人多的公共场所，避免与病人密切接触，尤其是与呼吸道疾病患者的接触。如果出现发热、咳嗽、流鼻涕等症状，要及时就医，避免吃药过多或盲目使用抗生素。保持良好的睡眠习惯和充足的休息，增强身体的抵抗力。定期进行体育锻炼，增强体质，提高免疫力。当然，要建立健康的心理状态，保持良好的心情，积极正向地面对生活中的压力，有助于提高免疫力。

总结：冬季传染预防是保护健康的重要环节，通过勤洗手、保持良好室内通风、合理饮食、良好生活习惯，我们能够有效预防传染病，保护自己和家人的健康。在这个寒冷的冬季，让我们共同关注自身的健康，做好传染预防工作。

**预防传染啊心得体会篇七**

传染病常见的传播途径有5类：接触传播、空气或者飞沫传播、食物或水传播、昆虫或动物媒介传播、经血液或体液传播。因此，我们可以这样预防传染病的传播：

儿童青少年，他们的免疫功能发育还不完善，身体的抵抗力还非常的弱，卫生习惯也比较差，自我保护的能力也比较差。所以在青少年儿童当中，容易发生传染病的传播和流行，因此给我们儿童少年，开展疫苗接种就是提高儿童的群体免疫水平的一个非常有力的措施。

利用班会课、黑板报、专题讲座等向学生普及卫生知识。比如，教学生如何预防红眼病，让学生常洗手，不用手揉眼睛，不用别人的毛巾等。

教室内外要注意做好清洁卫生，要常通风消毒，夏天要注意灭蚊，避免动物媒介传播。

班上如有学生得了传染病，教师要及时处理。如是流感等病，应马上通知家长，让其把孩子带回家进行治疗，病好后才让其返校。以免传染给其他学生。

冬春季是疾病特别是传染性疾病的多发季节，孩子们常常生病，常见的传染性疾病包括：流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。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及被病毒污染的物品等途径传播。幼儿园是易感人群比较密集的地方，需对冬春季常见的传染病制定积极的预防措施。

通过此次的培训，我们详细具体的了解到各种传染病的症状、传染方式等等。并且制定了具体的预防措施。

1、教室必须要每天通风、保持空气流动。每次在半小时以上。通风时间安排在早晨及上下午班级幼儿户(室)外活动时。空调使用中应保持半扇南向窗户敞开，但应注意防止冷风直冲幼儿。

2、加强卫生消毒工作。保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。定时进行紫外线灯照射等空气消毒措施。

**预防传染啊心得体会篇八**

。

冬季是考验我们的呼吸系统时候。本身有呼吸系统疾病如慢性鼻炎、气管炎、哮喘的患者这时容易复发，而冬季传染病也与日俱增，包括：流感、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等，都与干冷、污浊的空气对呼吸道的刺激有关。为了有效预防和控制呼吸道传染病在我校的发生和流行，确保大家的身体健康，就需要大家多关注和了解冬季呼吸道传染病的预防知识，知道呼吸道传染病的传播途径和预防方法，从而增强和提高自我防病意识和能力，远离呼吸道疾病。主要预防措施及自我保健方法归纳为如下10点：

1、积极学\_\_了解卫生防病知识，树立传染病的防病意识。

2、注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

3、净化环境，保持室内空气清新。工作、学\_\_、生活环境通风换气，教室应在每节课后应开窗通风，其他教学、生活用房应每天开窗通风2-3次，每次30分钟以上，尤其是寝室，在离开时一定要把门窗打开，让阳光充分照射。开窗通风是最好的空气消毒法。

4、养成良好的生活规律，保持充足的睡眠。充足的睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强抵抗力。要注意饮食卫生，营养\_\_衡，保证每日适量的蛋白质、淀粉、脂肪和维生素的摄入。注意多饮水，多食新鲜的瓜果、蔬菜，忌烟酒。

5、进行合理的体育锻炼，如：早操、晨跑、课间操等，上好体育课、体煅课，\_\_时增加户外活动，可增强血液循环，提高人体免疫力，从而增强体质，提高机体抗病能力。

6、加强个人卫生和个人防护，养成戴口罩的好\_\_惯。勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。健康的同学和有感冒样症状的同学之间至少保持2米的距离，防止飞沫传染。健康人在外出或到人口密集的地方最好佩戴口罩，流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。

7、免疫预防，流行季节前可进行相应的预防接种疫苗，如流感、肺炎、麻疹、风疹、腮腺炎、流脑等。抵抗力弱者还可注射人体免疫球蛋白、胸腺肽，乌体林斯等，增强免疫力。

8、疾病流行季节尽量减少到人多的\'公共场所，更不要到传染病患者聚集的场所。

9、要早发现、早治疗。如遇身体不适要及时就医检查，不提倡带病坚持上课。出现呼吸道及消化道症状时应及时就诊，切忌不当回事。如发现发热（体温超过37.5度以上）病患者要及时上报班主任或生活委员、尽早隔离，防止校园内传播。在家发热的同学应请假在家休息，待热退后24小时不反复，方能复课。寄宿学生发热要住隔离观察室，也要待热退后24小时不反复，才能进班级上课。

10、落实晨检制度和因病缺勤、病因追踪制度。传染病防控我校领导及德育处非常重视，各班级生活委员、班主任、年段长肩负重任，切实做好每日晨检和因病缺勤、病因追踪登记，及时上报学校卫生室校医。

总之，有效的措施，完善的防预机制和科学的自我保健方法才能预防传染病的发生。保护自己、爱护他人是我们每一个附中人的职责。

**预防传染啊心得体会篇九**

每周一班会，周周都精彩。在本周班会时间，高一年级组开展了“预防流感，科学预判，筑起防疫墙”的主题班会教育活动。

“班会课来了”，同学们着装整齐，精神饱满，充满期盼。伴着温顺的音乐，两位主持人闪亮登场，他们彬彬有礼的向同学们问好，并通过幻灯片展示了今日的班会主题，同学们的留意力，一下就被吸引过去了。

班会课上两位主持人娓娓道来，对同学们进行了科普教育：流感是一种由病毒引起的急性呼吸道传染病，它与一般感冒截然不同，但经常被人们误会，认为只是一种微缺乏道的\'感冒而已，但令人惊异的是，它的杀伤力可远远比人们料想的要大得多，屏幕上的材料一条接一条，材料的数据一个接一个，紧紧的揪着同学们的心。

流感病毒，传染性强，传播面广，人们一旦患上流感，就会出现全身性高热现象，随着温度的升高，传染会更加剧烈。讲到这里，主持人还特别强调了一句目前的流感治疗体系并不健全，也没有特效药，所以大家应特别重视从多方面入手筑起科学而坚固的防疫墙：多喝热水，作息规律；加强锻炼，增添体质；通风透气，清洁消毒；心态平和，免疫力自然提升。

在本次班会课上，两位主持人还和其他同学进行了热情友好的互动，在愉悦的气氛中宣扬了科学防疫学问，赢得的掌声一阵比一阵剧烈。

同学们表示：通过这次班会课，受益匪浅，收获很多，对于流感也有了更多的认识和了解，更懂得健康体魄才是学子们努力前行的坚决基础。从今刻起，要培育科学的卫生习惯，提高自己防疫的能力，对流感及一切病毒说不！

**预防传染啊心得体会篇十**

冬季是传染病高发季节，如何有效预防传染病已成为每个人都应该关注的问题。在这个冬季中，我深刻体会到了预防传染病的重要性，并总结出了一些有效的心得体会。下面我将从保持良好个人卫生、加强体育锻炼、保持室内通风、科学饮食和勤洗手五个方面，来分享我的心得体会。

首先，保持良好的个人卫生是预防传染病的基本要求。在寒冷的冬季里，我们往往会接触到各种病毒和细菌，如流感病毒等。因此，保持良好的个人卫生习惯是预防传染病的首要条件。我每天早晚都要洗脸、洗手、漱口，保持口腔卫生。同时，我还要勤剃须、洗澡、换洗内衣服等，保持身体的清洁。此外，我还要注意不要随便触摸眼睛、口鼻，以免引起感染。通过保持良好个人卫生，我成功地预防了很多传染病。

其次，加强体育锻炼对于提高免疫力是非常重要的。在寒冷的冬季里，人们往往很少外出活动，导致身体机能下降，免疫力减弱。因此，加强体育锻炼是预防传染病的一个关键。我每天都坚持进行适度的室内锻炼，如跑步、健身操等，提高身体素质和心肺功能。此外，我还经常参加户外运动，如滑雪、打雪仗等，增强体质和免疫力。通过坚持体育锻炼，我很少生病，保持了良好的身体状况。

第三，保持室内通风也是预防传染病的重要方法。在冬季，人们往往喜欢待在温暖的室内，但是室内积聚的空气污染和细菌很容易导致传染病的传播。为了避免传染病的发生，我每天都要打开窗户，保持室内外的空气流通。此外，我还经常消毒室内空间，如使用紫外线灯对室内进行消毒，杀灭潜在的细菌和病毒。通过保持室内通风，我成功地减少了传染病的发病率。

第四，科学饮食对于预防传染病也是非常重要的。在冬季，人们的食欲通常会增加，但是食物选择不当很容易导致传染病的发生。因此，我注重科学饮食，合理搭配食物。我每天都要摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以增强免疫力。此外，我还要避免生冷食物的摄入，以防止寒冷引起的胃肠道不适。通过科学饮食，我成功地预防了很多传染病的发生。

最后，勤洗手是预防传染病的最基本方法之一。手是最常接触外界物体的部位，也是传播病菌的最主要途径。因此，保持双手的清洁是预防传染病的关键。我每天都要勤洗手，特别是在接触过公共场所、动物等之后。我使用洗手液和温水进行洗手，彻底清除手上的细菌和病毒。通过勤洗手，我成功地预防了很多传染病的发生。

综上所述，冬季传染预防是一项重要的任务，通过保持良好个人卫生、加强体育锻炼、保持室内通风、科学饮食和勤洗手等方法，我们可以有效预防传染病的发生。同时，我相信只要每个人都能从自己做起，积极参与预防传染的工作，我们就能共同营造一个健康的冬季，远离传染病的困扰。

**预防传染啊心得体会篇十一**

。

通过培训了解到传染病常见的传播途径有5类：接触传播、空气或者飞沫传播、食物或水传播、昆虫或动物媒介传播、经血液或体液传播。通过此次的培训，我们详细具体的了解到各种传染病的症状、传染方式等等。并且制定了具体的预防措施。

1、教室必须要每天通风、保持空气流动。每次在半小时以上。通风时间安排在早晨及上下午班级学生户(室)外活动时。空调使用中应保持半扇南向窗户敞开，但应注意防止冷风直冲学生。

2、加强卫生消毒工作。保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。定时进行紫外线灯照射等空气消毒措施。

3、培养学生养成良好的卫生习惯，是预防传染病的关键。教育学生饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱扔，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰。

4、加强户外锻炼，增强免疫力。应积极组织学生参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼，使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。

5、衣、食细节要注意。必须根据天气变化，适时为学生增减衣服，切不可一下子减得太多。注意关注易出汗学生，及时为学生擦干背部的汗。对个别爱出汗的学生，可适情为其背部垫一毛巾。

6、严格晨午检制度。晨检中除常规内容外，还应关注学生头面部及躯干是否起痘，有无痒、痛感。发现可疑患儿时，要对患儿采取及时隔离、送诊、居家休息的措施，同时班内做好即时消毒，对患儿所用的物品要立即进行消毒处理。各班教师应在教室门口进行晨间接待，与家长做好交接。晚来学生亦应由教师迎出接待,家长门外止步。

7、做好家长工作。传染病高发时节，与家长做好沟通，尽可能不带孩子去人多的公共场所，特别是体弱儿，尤其要注意。另外对有出疹子、发热学生应尽早明确诊断，及时进行治疗，并在家休养，排除传染性方可送学生入校。对校内的防病措施，涉及到需要家长配合的(如家长校外止步规定)，应及时告知家长。

以预防为主，早发现早隔离的措施，希望可以给孩子们创造一个安全的生活环境。

**预防传染啊心得体会篇十二**

在我们小学生的日常学习生活中，防止传染病的发生是非常重要的。为了保护自己和他人的健康，学习预防传染病的知识，养成良好的卫生习惯是非常必要的。在此，我将分享我的体会和经验，希望能够对大家有所启发。

首先，了解传染病的常见途径和症状是非常重要的。传染病主要通过飞沫传播、接触传播和物品传播等途径传播。在日常生活中，我们要注意避免与病人近距离接触，并保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、不喝生水、不吃未煮熟的食物等。同时，要了解不同传染病的症状，一旦发现身边有人出现呕吐、发热、咳嗽等症状，要及时向老师或家长报告，以便做好相应的防控措施。

其次，个人的卫生习惯对于预防传染病起到至关重要的作用。保持良好的卫生习惯包括勤洗手、咳嗽和打喷嚏时用纸巾或手肘遮住口鼻等。勤洗手是预防传染病最简单有效的方法之一，要用肥皂和流水洗手至少20秒，并注意清洁指缝和手腕。正确认识咳嗽和打喷嚏的方式也很重要，用纸巾或手肘遮住口鼻可以避免飞沫传播到周围的人。此外，还要注意保持室内空气流通，不要集中在一个地方长时间待着，也不要久坐不动或过度疲劳，保持充足的睡眠和充分的体力活动。

再次，学校和家庭需要形成合力，加强预防传染病的宣传和教育。学校是传播卫生知识的重要场所，应该加强学生对于预防传染病的教育，组织开展有针对性的活动。例如，在早读时间安排传染病预防知识的宣讲，举办卫生日、家校联合开展卫生知识竞赛等。家庭也需要对孩子进行必要的教育，教导他们正确的卫生习惯和预防传染病的方法。父母可以与孩子一起制定卫生计划，每天进行卫生习惯的培养，并监督他们的执行情况。同时，家庭要保持室内清洁和通风，定期进行家庭环境卫生清理，防止昆虫滋生，保持家庭的整洁和卫生。

最后，要加强个人锻炼和营养均衡饮食，提高自身抵抗力。孩子们要保持适量的户外运动，加强锻炼身体，提高免疫力。同时，要保持营养均衡的饮食，少吃垃圾食品，多吃水果、蔬菜和富含蛋白质的食物。均衡的饮食可以为我们的身体提供足够的营养，增强体质，对预防传染病有着积极的作用。

总之，预防传染病需要从小学生开始，我们要了解传染病的常见途径和症状，养成良好的卫生习惯，加强学校和家庭的宣传和教育，同时加强个人锻炼和营养均衡饮食。希望大家都能尽自己的努力，共同为预防传染病做出贡献，保护好我们的健康。

**预防传染啊心得体会篇十三**

这学期重大传染病选修课结束了，学习了传染病这课程，我认为它对我现在以及以后的预防以了解的各种传染病有很大的帮助，会让我学会如何去预防传染病，如何去面对传染病，对于各种疾病的预防赢得更多的时间，为自己的健康创打下了基础。

我是非医学专业的学生，在开始选修其他课程的时候，无意间看到了此门《重大传染病》，想到它应该会与生物方面挂钩，因为我在高中对生物课程非常感兴趣，特别是免疫学方面，突然就对它产生了浓厚的好奇心理。

同时，作为非医学专业的学生，我当初认为选修此门学科或多或少能学点有关医学疾病方面的知识，我能从中受益，毕竟我可以了解如何去预防、如何去面对所学的各种重大的传染病，这是受益一辈子的事，于是对它产生了浓厚的兴趣。于是便和室友同时选修了这门特别的选修课。

通过课堂老师的讲解，结合自身大学生活的实际情况，分析个人、社会等诸多方面，让我对各个重大传染病的了解与防治有了更深刻更直观的感悟。

上课了，我才发现有关疾病方面好多东西并不是我们想象那样的。才知道我们人类在各种恶性疾病面前是多么的渺小。比如说，“军团病毒”曾今引起了世界各国的恐慌，再比如说“艾滋病”是我们人类当前面临的挑战最大的病毒性疾病，它的传染率和死亡率每年都很高，我们目前在它面前真的是束手无策，但是我们可以去深入的了解这些病毒的常规知识，了解它们的传播途径，这样才能去有效的控制病毒的传播，那么才能减轻这些重大传染病的感染率，我们的科研人员才能赢得宝贵的时间去研制出有效地治疗方法去挽救更多受疾病威胁的患者。

老师授课时候讲到了多种重大传染病，其中“病毒性肝炎”我最为深刻，我感觉这与我们大学生有着密切的关系，因为作为大学生我们出到学校，各方面的免疫力并不是很强，尤其是我们的肝脏，加上自我保护意识不强，外面菜馆的各种不卫生，稍有不注意就可能感染上甲型或乙型等各种肝炎，这对我们的身体是极大地威胁，如果没有及时发现没有及时治疗，那么严重的会危害自己的.生命。但是，老师向我们传授了如何预防各种的肝型病毒，最主要的方法就是注意个人卫生，到医院做一个全方面的体检，接种育苗，是自己的免疫系统能抵抗各种肝型病毒。

各种传染病，预防从自身做起，也要用正常人的眼光去看待那些感染传染病的病者，那么当我们面对着那些传染病是才不会感到恐慌。我坚信只要我们积极向上，并且以积极地态度去对待各种重大传染病，不断努力奋斗，我们人类一定会以有效地办法战胜各种重大传染病。

冬天最常见的疾病是上呼吸道感染。因为冬天气温的变化比较大，特别是室内和室外的温差很大，而且呼吸道的病毒、细菌比较多。所以，特别是很小的孩子容易有上呼吸道感染。有的时候像病毒感染，不仅有呼吸道的表现，也可以造成孩子消化道功能紊乱，也有腹泻的情况。是最常见的。

专家指出，冬天到来，孩子护理是非常重要的。一方面孩子穿衣服，室内和室外，要根据气温的变化适当地增加衣服和脱衣服，特别是北方地区，室内有暖气，很暖和，出门很冷，不要在孩子身上有汗的状况下突然到室外。

小的婴儿，在特别冷的时候不要出去，在中午有太阳了，天气比较暖和再带着出去玩，这是一方面。再有，孩子在冬季最好不要带他到人多的地方去。像公共场所，人比较多，细菌病毒特别容易交叉感染。所以，尽量少带孩子去公共的场所。外出工作的父母，回家应该先要洗脸、洗手、漱漱口，再去抱孩子，以免把外面的病菌带回家传染给宝宝。

从饮食上来讲，冬季的宝宝吃东西因为天冷，可以适当地多增加一些热量、蛋白质，可以增强他的抵抗力。同时也要注意补充维生素，多吃新鲜的蔬菜、水果。特别是像维生素c含有抗病毒的作用。像上幼儿园的孩子，尽量给孩子穿比较好穿的衣服，不要穿的太多，不要穿得太复杂了。因为在幼儿园的室内有便于穿和脱，出门的时候套上外套，进屋时就脱了。这样，孩子就不容易大汗淋漓，出来空气一吹就容易感冒。

再有一点，特别是孩子穿衣服要适中。从医学上来讲，穿衣服适中，不要穿得过多，因为孩子穿得过多一活动就马上出汗。出汗以后，稍微有点冷风一吹就容易生病。所以，家长要注意孩子穿的衣服比大人穿得要少。

如果反复呼吸道感染，呼吸道的抵抗能力比较差。这样，这种孩子很容易诱发。有些孩子刚开始可能老是感冒、发烧，慢慢就会诱发哮喘，敏感性增强。所以，小的孩子在冬季适当补充一下维生素a和d也是有效的。因为维生素a对粘膜的修复有作用，适当的吃维生素a对黏膜有保护作用，可以适当地给孩子补充一些。

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！