

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、

大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

2．不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等；

3．勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；

4．每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等；

5．合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；

6．不食、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，

垃圾要分类并统一销毁。

7． 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；

8．发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染；

9．避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

10．传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。 春季

传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行

与传播。

**幼儿园春季传染小知识**