

冬季呼吸道传染病预防知识的相关信息，了解呼吸道传染病的传播途径和预防方法，增强和提高自我防病意识。比较常见的冬季传染病包括：流感、流行性脑脊膜炎、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等。

主要预防措施及自我保健方法：

 1．积极学习了解卫生防病知识，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、学习、生活环境通风换气，教室应在每节课后开窗通风，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，亦可用食醋熏蒸房间。

 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。要注意饮食平衡，营养搭配，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、散步、太极拳等，平时增加户外活动，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。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。流感患者在家或外出时佩戴口罩，以防传染他人。

 7．免疫防预。流行季节前可进行相应的预防接种，如流感、肺炎、麻疹、流脑等。

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．疾病流行时, 适当的采取预防性服药。

**冬季传染病预防小知识**