**预防春季传染性疾病传播温馨提示**

**1．多通风**：新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风，保持空气流通;让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用；也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。

**2．勤洗手**：传染病患者的鼻涕、痰液、飞沫等呼吸道分泌物以及排泄物等含有大量的病原，有可能通过手接触分泌物和排泄物，传染给健康人，因此特别强调注意手的卫生。

**3．常喝水：**特别在气候干燥，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

**4．补充营养**：适当增加水分和维生素的摄入。注意多补充些鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物，增强肌体免疫功能;多吃富含维生素c的新鲜蔬菜水果，可中和体内毒素，提高抗病能力，增强抵抗力。

**5．减少对呼吸道的刺激：**如不吸烟、不喝酒、少食辛辣的食物，以减少对呼吸道的刺激。

**6．避免受凉：**当人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

**7．坚持体育锻炼和耐寒锻炼：**适当增加户外活动，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。

**8．注意生活规律：**保证睡眠充足。生活不规律易使免疫系统功能减弱；充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。

**9．加强个人卫生和个人防护：**要注意勤洗手、勤漱口，不要用脏手触摸脸、眼、口等部位。出门在外要尽量站在空气通畅的地方。避免去拥挤的公共场所。

**10．早发现，早报告，早治疗：**当自己或周围的人出现发热、咳嗽、呼吸困难、气短等一种或多种呼吸道症状时，应及时到医院就医并报告给相关部门，切忌不当回事，更不要自己胡乱吃药，以免延误诊断和治疗，即耽误了自己，又可能影响他人。

**11．预防接种：**及时给适龄人群接种疫苗，可有效预防许多呼吸道传染病。

**12**．**避免去往人群集中的地方：**人群集中地场所空气质量差、通风不够，而且人群集中的地方存在传染性疾病患者的可能性较大，因此尽量避免去往人群集中的地方。