

2023年疾病防控演讲(模板6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

疾病防控演讲篇一

保山市第二建筑工程有限责任公司在施工工各项目部必须采取相关措施进行疾病预防控制，确保参建人员的健康。

(一)、疾病预防措施

- 1、保持良好的个人卫生习惯，打喷嚏或咳嗽时应掩口鼻。
- 2、用过的纸巾应妥善处理。
- 3、保持双手清洁，勤洗手。
- 4、应避免触摸眼睛、鼻及口，如需触摸，应先洗手。
- 5、切勿与他人共用毛巾。
- 6、进食时，应用公匙和公筷。
- 7、如有呼吸道感染病证，应尽早看医生诊治，并遵从指示。
- 8、有呼吸到道病症的病人宜戴上口罩，减低传染扩散机会。

(二)、人流密集区疾病综合预防措施

- 1、开展夏秋呼吸道传染病预防的宣传，为使职工（工人）了解此病的特征和预防的方法，争取做到早发现、早报告、早隔离、早治疗，避免职工（工人）乱投医、乱服药。
- 2、户内经常通风换气，保持空气流畅，保持户内清洁卫生。
- 3、注意自己的身体情况，保持健康、强壮的体质。
- 4、对出现一例或多例的病人、家庭，应进行医学监测，并同当地疾病控制机构采取相应消毒措施。
- 5、保持良好的个人卫生习惯。
- 6、注意均衡饮食、定期运动、充足休息、减轻压力避免不良恶习。
- 7、出现病例较多的施工项目部、施工队要加强卫生宣传。

（三）、预防职业病的主要措施

- 1、积极进行技术革新、改革生产工艺。如以无毒或低毒的物质代替有毒或剧毒的物质，以低噪音设备代替高噪音设备等。生产过程实现机械化、自动化、从而减少工人与有害因素接触的机会。
- 2、采取通风法、排毒、低噪、隔离等技术性措施来降低或消除生产性有害因素。
- 3、加强生产设备的管理，防止毒物的'跑、冒、滴、漏'污染环境。
- 4、对新建、扩建、改建和技术改造项目进行：“三同时”审查，确保这些项目完成后有害因素的浓度可以达到国家标准。

5、制订和严格遵守安全操作规程，防止发生意外事故。

6、加强个人防护养成良好的卫生习惯，防止有害物质进入人体内。

7、合理安排休息时间，注意营养，增强身体对有害物质的抵抗能力。

8、对接触生产性有害作业的工人，进行上岗前的身体检查和定期身体检查，及早发现禁忌症及职业病患者，尽早进行处理。

9、根据国家制定的一系列卫生标准，定期作业环境中生产性有害因素的浓度或强度，及时发现问题，及时解决。

1、提高思想认识，努力克服松懈麻痹思想和侥幸心理，从办好人民满意的教育和维护广大师生生命安全的高度出发，采取积极预防措施，层层落实责任制，以高度责任心做好疾病防控工作。

2、加强卫生宣传和教育，增强学生防范意识和防范能力，利用健康教育课、讲座、板报、班班通等有效的传播工具开展宣传疾病的传染和预防方法，加强学生个人卫生教育，强化防范意识，利用家长会、家长学校等方式向学生家长宣传上述传染病的预防知识，并请家长多多关注学生的身体健康状况，一旦发现学生出现发热、咳嗽、腮腺肿大、恶心、呕吐、头痛、腹泻、手掌或脚掌或口腔出现疱疹或溃疡等传染病症状，要及时带学生到就近医院就诊并告知学校。

3、建立健全学校传染病疫情监控与报告制度，做到早发现、早报告、早诊断、早治疗。按照上级指示精神，明确学习传染病疫情的报告人，负责学校传染病监控与报告工作。各班、室要认真落实学校晨检制度，及时了解学生的出勤及健康状况，一旦发现传染病或疑似传染病人，要及时向当地疾控中

心、教育局报告，及时采取隔离、消毒等控制措施。

4、加强对学校卫生防疫工作的督促检查，学校教室、宿舍、食堂、功能室等人群聚集的场所的通风和消毒。要加强食品卫生和传染病防控措施，消除有可能导致食源性疾病和呼吸道传染病传播的各种隐患。

惠济一中

疾病防控演讲篇二

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生、预防疾病》。

现在已经进入冬季了，冬季是很多呼吸道传染病的好发季节，如水痘、麻疹、流行性腮腺炎、普通流感、还有甲型h1n1流感等。一旦某一学生患病，就容易在学生中引起传染、甚至流行。从而影响学生上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此要注意预防这些传染病。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

普通流感、甲型h1n1流感、腮腺炎、麻疹等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此我们要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在饭前便后、外出归来、打喷嚏、咳嗽以及清洁鼻子后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或者咳嗽时要掩住口鼻，不随意吐痰；以免病菌散播。家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥，及时打扫教室和房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。同时在呼吸道传染病流行期间，不要到公共场所和人群密集的地方去，以免感染。

每天进行晨检，可以了解学生的身体状况，做到早发现、早隔离、早治疗。如各班有传染病疑似症状的学生，要及时报告，一经确诊必须立即隔离治疗。病人在痊愈后才能复学，以免传染给其他同学。一旦班级里有学生得了传染病，可以对班级进行紫外线或用醋熏蒸消毒，学生也可以预防性的服药，如板蓝根冲剂等。

加强体育锻炼，可以使身体气血畅通，筋骨舒展，增强心肺功能，提高身体的抗病能力。另外，还要保持正常的生活规律，保证充足的睡眠，看书、看电视的时间都不要过长，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神做到心胸开阔，心平气和，情绪乐观，减少心理压力，以增强机体的抵抗力。

冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

饮食均衡，合理营养，可以增强身体的抗病能力。挑食和偏食可以使营养不均衡，抵抗力差。冬季可以多吃些含维生素c丰富的水果、蔬菜和高热量、高蛋白的食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。

呼吸道传染病都有相应的预防疫苗可供注射，注射后可以获得免疫力，一般就不会被传染了，即使被传染其症状也很轻，所以注射疫苗是预防传染病的一项可靠措施。

同学们，希望你们都有一个健康的身体，能快快乐乐的学习生活。

疾病防控演讲篇三

一、取得的主要成绩

（一）各项业务工作主要指标圆满完成预期目标。

1、继续推进以“加强免疫规划管理，推进免疫规划发展”为主题的免疫规划管理年活动，免疫规划工作再上新台阶。

预防接种量化指标超额完成省下达任务的阶段目标。今年以来，全市疾控系统认真贯彻落实《疫苗流通和预防接种管理条例》、《全国乙肝防治规划》、《xx市人民政府关于印发xx市预防接种工作实施方案的通知》和温家宝总理十次五届人大政府工作报告的精神，继续深入开展了免疫规划管理年活动，年初xx市人民政府办公厅印发了《xx-xx年xx市预防接种工作实施方案》，市cdc制定了《xx年xx市免疫规划工作项目目标》，将各项工作细化、量化，责任到人，有计划、分步骤重点做了乙脑、流脑、乙肝、流感等疫苗的预防接种工作以及省卫生厅安排的其他疫苗强化接种工作。xx年省卫生厅下达我市免疫接种量化指标数为35739人，今年1-10月份（11-12月份数据于08年1月份报告），全市量化指标完成情况分别为：bgg35764人、opv32233人、dtp32052人、mv32253人、乙肝疫苗31161人、乙肝疫苗首针及时接种35034人，分别占预期目标的 %、110%、%、%、%、%，全部超额完成任务。

——儿童预防接种信息管理系统试点工作全面启动。根据省卫生厅有关要求，今年我市初步确定潞城、平顺、xx县三个县市作为儿童预防接种信息管理系统试点首先启动。同时对全市乡级防保组织儿童预防接种信息化现状调查已圆满结束。据统计全市承担儿童预防接种信息化工作的乡级防保组织共146个，工作人员656名，目前仅22家乡级防保组织拥有计算机，所有656名工作人员中不懂计算机操作者297名，占%。对潞城、平顺、xx县乡级防保人员的培训工作已圆满结束，三县市此项工作已全面启动。

——免疫规划疫苗针对疾病监测任务全面完成预期目标。在AFP病例监测方面，13县（市、区）均按要求完成了至少1例的病例报告，超额完成全年监测指标的167%，各项监测指标合格率均为100%。全市AFP病例旬报表应报429次，实

报429次；主动监测报表应报143次，实报143次，报告率均达100%。与此同时，完成了xx/xx年脊灰疫苗第二轮强化免疫工作，共免疫适龄儿童万人，服苗率达99%。在麻疹监测方面，报告发病率为/10万，除黎城外，其余县市区均有病例报告。对报告的所有病例全部进行了个案调查，并进行了网络报告，对所有暴发病例和80%以上的散发病例开展了血清学采集工作，报告、调查病例数与大疫情报告系统相符，并对26000名易感人群开展了麻疹疫苗的应急接种，对8700名密切接触者开展了人血丙球免疫接种。截止目前无白喉病例报告。根据省卫生厅要求，我市在做好乙脑疫苗基础免疫的同时，联合教育部门在学校开展了乙脑疫苗接种工作，共免疫适龄人群175120人次。目前全市流脑疫苗接种工作正在进行当中。

统一使用规范的薄、卡、表、证等相关资料。同时，各县（市、区）积极与当地教育部门取得联系，制定实施方案，全面执行儿童入托、入学查验接种证制度，并按免疫程序要求查验学校、托幼机构 2288个，195510人，补证15238人，补种免疫规划疫苗万人次，保证每名出生儿童及时建卡建证，及时接种。

——各项监测工作进展顺利。为了保持常规免疫报告□**afp**□麻疹、新生儿破伤风、15岁以下儿童乙肝病例、“两脑”病例监测工作正常运转，年初市疾控中心针对每项监测工作制定了详细的计划，并认真组织了实施。针对新的常规免疫报表填报内容，对各县市区进行了多次培训。在**afp**病例监测方面，根据卫生部新修订的《全国急性弛缓性麻痹病例检测方案》，于xx年2月在全市废止了**afp**手工报表，启用了《中国免疫规划监测系统》新的监测报表，实行网络数据上报。截止目前，全市各项监测系统运转正常。

2、性病、艾滋病防控工作进展顺利。

——xx年国家级哨点监测任务圆满完成□xx年4月1日至6月1日，

对城区、郊区□xx县15个娱乐场所的服务人员进行了艾滋病和梅毒监测；4月1日至10月31日，对男科医院等3个性病门诊的302名就诊者进行了艾滋病和梅毒监测。

——血液感染因子监测规范进行。市疾控中心坚持每月对xx市中心血站、康宝长子单采浆站□xx县采浆站进行血液感染因子监测，1-9月共采集血标本150人份，并送省疾控中心进行艾滋病和梅毒检测，前三个季度全部符合规定要求。

——xx市高危人群hiv第三轮行为监测工作顺利完成。为了解全市目标人群中有关hiv/aids/std的行为、知识及态度的现状，为制定和调整下一步我市干预计划和卫九项目中期评估提供依据，根据省疾控中心的安排，市疾控中心于xx年4-8月对长治学院和长治医学院学生、娱乐场所女服务生、长卡司机开展了行为监测问卷调查。共监测学生400份，女服务生350份，长卡司机200份。

——调动各方面力量，共同抗击艾滋病。去年9月1日到今年10月31日我们和法国世界医生组织进行了成功的合作，为xx市、城区□xx县的艾滋病防控增加了有用的外援，为大众宣传教育作出了不小的贡献。

4、结核病防治工作再创佳绩。

——新涂阳肺结核病例任务基本完成阶段目标。全市xx年应发现新涂阳肺结核病人1087人。截止至11月底，全市共发现新涂阳肺结核病人1022例，完成全年任务指标的%，涂阳肺结核病人的比例为%。

——进一步开展了结核病防治宣传教育工作。3月24日“世界防治结核病日”期间，市委、市政府及市卫生局、市疾控中心的领导亲自参加了宣传活动。各县市区结合各地实际分别制定了xx年结核病健康促进工作计划。市疾控中心为市直20

所中小学校发放了光盘、致家长信、结核病防治知识的资料，同时与市电视台、广播电台合作，定期在《健康》栏目中对结核病的防控知识进行宣传，极大地提高了全市人民群众对结核病防治知识和国家免费治疗政策的了解程度，提高了结核病防治知识的知晓率。据不完全统计，全市共向各县(市、区)中、小学校发放师资材料2085份，家长信34000余份，手抄报资料40余份，画册 4900余份，播放动画片、快板等40余次。

——结核病项目开展工作进一步规范。市疾控中心于4月12日和10月15日分别召开了全球基金结核病项目管理工作研讨会，对相关业务人员开展了业务培训，进一步组织学习了《结核病预防控制工作规范》、《卫生部关于结核病防治工作“五率”相关技术方案》，切实提高了业务人员的素质，保证了结核病防治规划工作及项目管理工作如期进行。

5、地方病防治工作和消毒监测及病媒生物防控工作全面推进。

——全市碘缺乏病防治资料完整。市疾控中心对市盐业公司大库进行了每月一次的碘盐监测。1-12月份共检测12批次108份，合格率为100%。对居民户盐样采集3776份进行了监测，碘盐覆盖率%，合格率为%，合格碘盐食用率%，非碘盐率为%。

——布病防治效果明显。今年1-12月份全市报告布病新发病例正在积极治疗中。

——医疗托幼机构消毒监测工作开展顺利□xx年监测医疗机构132所，共采样572份，合格466份，合格率81%；监测托幼机构18所，采样250份，合格196份，合格率78%。——积极开展了病媒生物监测工作。病媒生物监测工作在郊区漳泽电厂发现了新种褐斑大蠊，为今后蟑螂防制提出了新的要求。

6. 职业危害检测与评价工作科学、规范。

——依法开展了职业危害因素监测与评价□xx年分别对潞安矿业集团有限公司五阳煤矿等120家厂矿企业进行了职业有害因素检测评价工作，共检测粉尘点291个，其中合格288个，合格率%；氮氧化物点3个，合格率100%；噪声点435个，合格433个，合格率%，掌握了厂矿企业职业有害因素的现状，为预防和控制职业病提供了科学依据。

——顺利完成了非职业性一氧化碳中毒事件网络直报工作，为保障人民群众生命安全提供了有力的科学保障。

7、健康教育等其他各方面工作协调发展。

——“卫生与健康”栏目为普及卫生防病知识打造了有效平台。市疾控中心与《长治日报》联办的“卫生与健康”栏目□xx年共刊登防疫知识36篇。同时，在各种报刊上发表新闻稿件8篇。

——加大了健康促进宣传工作力度□xx年市县两级疾控机构在全市范围内分别开展了碘缺乏病防治、结核病防治、世界无烟日、突发公共卫生事件应急处置等宣传活动，同时还在全市疾控系统内部动员全体职工签订了控烟承诺书，开展了创建“无烟疾控”的活动。

8、党风廉政建设和作风建设全面加强。

今年上半年以来市疾控中心调整理顺了党总支内设机构，并以开展“作风建设年、狠抓落实年”活动为契机，以政风行风建设为切入点，狠抓了党风廉政建设和转变作风工作，市县两级疾控机构分别就廉政建设和转变作风建设工作向社会进行了公开承诺，聘请了社会监督员，制定并完善了一系列规章制度和监督制约机制，使全市疾控系统作风建设工作得到了进一步加强。

xx年10月下旬，市疾控中心领导班子还按照xx市委《关于在

全市迅速掀起学习党的十七大精神热潮的实施意见》的安排和部署，要求全中心干部职工认真学习、深刻领会党的十七大精神。

二、主要做法

(一)深化改革,规范管理,认真落实目标责任制各项工作任务。

根据今年省市卫生工作会议精神，市疾控中心结合实际及时制定了《xx市二00七年疾病预防控制工作要点》和《二00七年疾控工作安排》，以市政府办公厅的名义下发了《关于加强乡镇卫生院传染病疫情网络报告系统建设的通知》和《关于印发xx市预防接种工作实施方案的通知》，进一步规范了全市疾病预防控制工作，加强了乡镇卫生院传染病疫情报告系统建设和预防接种工作。并于今年3月份及时召开了全市疾病预防控制工作会议，与各县市区疾控中心签订了工作目标管理责任书，建立并完善了主要领导亲自抓、分管领导具体抓、一级抓一级、层层抓落实的一整套良性工作机制，使总体工作目标得到有力的保障。市疾控中心还着手编印了《疾病预防控制工作手册》和《xx市疾病预防控制中心各项管理制度》，借此来规范疾控工作的实际操作。

(二)狠抓政治思想教育,增强凝聚力和战斗力。

真研读、原原本本地学习党的十七大报告和党章，按照中央要求，切实做到“八个深刻领会”，把贯彻十七大精神真正落到实处。同时，多次组织各种专业培训，切实提高了全市疾控工作人员的政治、业务素质。通过政治思想教育，干部职工的思想得到净化，工作作风得到了进一步转变，凝聚力、战斗力进一步得到了增强。

(三)夯实基础，开拓创新，努力适应新形势下疾控事业发展的客观要求。

市疾控中心在去年先后取得质量计量认证、职业健康检查机构资质认证和职业病诊断机构资质认证的基础上，今年又多方筹资购置了12导心电图机、血常规检测仪、石墨炉、生化培养箱、恒温摇床、培养箱、霉菌培养箱、显微镜等多种仪器，并为各个科室配备了35台电脑、18台打印机、扫描仪、多媒体、数码相机、数码摄像机等办公设备，进一步改善了硬件设施，为拓宽服务领域提供了强有力的保障。同时，为拓宽业务服务范围，经多方筹资努力，还筹建了社区服务中心，承担了紫金街道社区卫生服务任务，并顺利通过了市区两级卫生行政部门组织的验收。

（四）强化人员培训，全面提高专业技术队伍的业务水平。

“打铁必须自身硬”。提高疾控队伍的素质和能力，是疾控工作的基本保证，也是体系建设的一项根本任务。首先我们加大了培训力度，除不断派业务骨干外出参加培训考察外，还依托山西医科大学教学基地这个平台，积极争取利用公共卫生培训项目，组织全体业务人员分三批到山西省医科大学公共卫生学院、华西医科大学公共卫生学院接受强化培训，学习先进的疾病预防控制知识，累计培训126人次，极大地提高了工作人员的整体素质。其次是创造条件，鼓励职工积极参加继续教育。第三是加强了疾控机构之间的交流，学习兄弟单位（如xx市疾控中心□xx市疾控中心□xx市疾控中心）的先进技术和管理经验，重点帮助解决县级疾控中心实验室人员操作技能相对薄弱的问题，切实提高突发公共卫生事件的应急处置能力。

同时举行了“质量报告管理月”活动，医疗机构通过自查、交叉检查进一步规范了传染病报告程序、时限，并对各医疗单位之间进行排名，增强了医务人员的责任心。我们还举办了多期“传染病防治知识、网络直报规范”的培训班，提高了业务人员的专业知识水平。

三、存在的问题及下一步工作打算

（一）乡镇卫生院传染病疫情网络直报率还比较低，硬件投入不到位，对我市传染病疫情快速准确报告形成严重制约。

（二）流动儿童管理仍是薄弱环节。尽管我市出台了流动儿童预防接种管理办法，基层接种点同有关部门配合，对流动儿童也认真登记过，但由于流动性强的特殊性决定了对流动儿童预防接种的管理工作仍是一个难点。

（三）麻疹控制工作不容乐观。根据《xx-xx年山西省消除麻疹实施计划》要求，今年全省麻疹发病率应控制在/10万以下。截止10月底我市麻疹发病率已达/10万。尽管今年上半年全省乃至全国都存在麻疹高发的现象，符合麻疹流行规律，但进一步分析流行原因，与接种率水平不高有密切关系，麻疹控制工作任重道远。

针对以上存在的问题，下一步我们仍将围绕重大传染病防治这条主线，全面推进以免疫规划管理年活动为主的各项工作，进一步完善公共卫生体系建设，进一步提升疾病预防控制和突发公共卫生事件应急处置能力，对存在的问题和薄弱环节，采取得力措施，力争通过政府支持，加大投入，努力完成疾病预防控制各项工作任务，为构建和谐长治，促进社会经济发展做出新的贡献！

疾病防控演讲篇四

在2x12年的工作中，按照上级工作安排部署，积极实施接种各项制度，接种及时报表，对于2x11年出生的儿童没有在12月令内完成接种的，给予及时补种，加强辖区流动儿童的管理，及时登记上卡，保证流动儿童的基免疫苗的全程接种。

按照上级要求实行国家扩大免疫实施方案，通过对村医的多次培训，利用广播、张贴标语等形式进行大力宣传，提高广大儿童家长的知晓率，使适龄儿童得到免费接种疫苗。基础疫苗及加强疫苗接种率达到95%以上，未出现预防接种差错事

故发生。顺利完成糖丸、消除麻疹查漏补种工作，同时对村级防疫医生进行相关知识培训，使他们掌握更多的计免知识及传染病防治知识。利用4.25计免宣传日作好宣传工作，更好地开展工作，作到家喻户晓。预防接种门诊正常运转，但还存在一些困难，还需要工作中大力宣传，提高接种率。

2x12/2x13年糖丸强化免疫，第一轮应服苗儿童451人，实际服苗儿童447人，服苗率达到99%以上，第二轮应服507人，实服504人，服苗率达到99%以上，无接种事故、差错发生。认真作好ii类疫苗接种工作，无乱收费现象，认真做好儿童信息录入工作及软件维护工作，对于接种后的信息及时录入。

疾病控制工作历年来是工作重点之一，严格执行传染病的登记及上报制度，及时网络直报，共上报传染病17例，无甲类传染病发生。无交叉感染病例，无隐报、漏报、谎报、迟报现象，对本辖区的传染病监测工作认真执行，发现及时上报，处理。

对学校手足口病及甲流等传染病防治工作进行督导检查，尤其是晨午检工作，严密监测疫情动态，主动进行搜索校内传染病疫情，发现问题及时进行了处理。

按照上级要求及时作好学校入学入托接种证查验培训、督导、补证及补种工作。对于艾滋病及肺结核的防治工作，进行大力宣传，全员培训，无结核病人截留现象，发现肺结核病人及疑似病人及时转诊并做好登记，让他们享受免费治疗，对于确诊化疗病人作好治疗督导工作，及时服药、复查。

作好健康宣传教育工作，每村所有墙报每月刊出相关的内容，有广播的村同时利用广播进行宣传健康防病知识。卫生院利用板报、标语、发放宣传小册子进行健康知识及传染病防治知识进行宣传，共发放健康教育资料1800份，结合进村入户送健康活动，进行了对慢病系统管理，辖区总人口数13018人，电子建档人数12972人，长期在外人数46人。其中65岁以上老

年人1228人，高血压人群1297人，糖尿病人83人，精神病人45人，规范管理率达到100%。

总之，在2x12年，计划免疫、疾病控制工作基本完成，但是工作中还存在很多不足之处，尤其是宣传工作不到位，认真自查，领导指正，以便更好开展以后的各项工作。

疾病防控演讲篇五

大家上午好！

今天我讲的题目是“讲究卫生，预防传染病”。

讲究卫生是一个老生常谈的话题，它的含义其实很浅显，那就是指在日常生活中吃干净的食物，喝干净的水，穿干净的衣物，用卫生的器具，处干净的场所以及必要的卫生防护，也就是说既要讲究个人卫生，又要维护环境卫生。讲卫生，预防疾病应从我们做起，从身边的小事做起。

首先，校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的健康有着密不可分的关系。而校园环境必须靠大家共同来创造。因此，每天我们应积极主动的做好室内外清洁，不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、果皮，不随地吐痰。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防传染病的关键。饭前便后，打喷嚏和清洁鼻子以及外出归来，一定要按规定程序洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。在传染性病原流行季节，尽量避免前往空气流通不畅、人口密集的

公共场所。这里特别提醒同学们不要去学校早已明令禁止的网吧、游戏室等不适合中学生去的场所。另外应积极参加体育锻炼，多到郊外，户外呼吸新鲜空气。

第三，要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。劳累过度，必然导致抵抗力下降，容易受到病毒感染。冬季天气寒冷，气温骤降，要根据天气变化，及时增添衣物。另要合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，太过则助火气；也不宜过油腻。要减少呼吸道的刺激，要多饮水，摄入足够的维生素，多吃些富含优质蛋白质、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。另外出现急性发热、头痛、咽喉痛等症状，请及时到医院就诊检查治疗，避免疾病的传播。

第四，要调整好心态。对各类传染性流行病应正视它的存在，形成良好有序的生活规律，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。但是我们只要形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，并注意防寒保暖。以健康的、科学的良好心态生活，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

第五，在学校如果出现不适症状，要及时报告老师，及时去医院就诊，避免病情延误导致更严重的疾病。如果确诊得了传染病，要注意请假隔离，以便防止再进行二次传染。

健康是一个人的财富，是全社会幸福的基础，也是做人的根本责任。讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，去健康地生活。我的讲话完了，谢谢大家！

疾病防控演讲篇六

大家好!

我是三(1)班的李天艾，今天，我站在讲台上演讲，感到非常高兴。我演讲的题目是“讲文明讲卫生争做文明小卫士”。

去年突然爆发的“非典”疫情，我虽然不懂他的严重性，但爸爸妈妈告诉我，这跟我们国家公共卫生抓得不好和人们卫生习惯上的许多陋习有很大关系。在我们生活的城市里，污水、垃圾比比皆是，蚊蝇、老鼠随处可见；我们的生活方式也存在着许多不文明和不健康：随地吐痰、乱扔垃圾等陋习，不勤洗手、睡懒觉、不喜运动、吸烟喝酒等不良习性。

下面我向大家讲讲我亲自经历过的两件事情。首先讲的第一件事情与我家有关，有些老师和同学知道，我自己家住在电业局，我们那里绿树成荫、鸟语花香，道路和建筑物井然有序，还有大片大片的草地，但就在这么一个优美的环境里，有个别人竟然随地吐痰、乱扔果皮、纸屑、烟蒂等，弄得地上格外刺眼。我的爸爸妈妈从小就教育我，要爱护公共环境，并经常带我把看到的一些纸屑、塑料袋捡到垃圾桶里去，可那些痰呢……哎!!!

想起就恶心。可是在我们娄底，还有更糟的呢！我每次去我外婆家——娄底老街，总是看到空中灰蒙蒙的，地上到处是各种各样的垃圾：纸屑、砖块、塑料……我们想去拣，却又不知道从哪里下手，我小时候问过妈妈，怎么这些地方这么脏呀？妈妈告诉我说：因为我们娄底有许多人不讲卫生，所以造成这样。我那时不懂，但我现在却有点明白了。这就是我要讲的第二件事情，那是几个月前，我和爸爸妈妈在景致优美的娄星广场玩，看到地上有几张槟榔纸和烟头，我们就用塑料纸套着手把它们拣起来，准备扔到垃圾筒里去，可就在我们旁边，有人在吃瓜子，瓜子皮扔得满地都是，他们身上穿的却是漂漂亮亮的，我很生气，就走过去对他们说：你们

怎么这么不注意公共卫生呀，你们应该把瓜子壳扫干净！可他们呢，却一声不吭地走了。我问妈妈，他们怎么能这样呀？妈妈无奈地摊摊手，反问我，你说呢？我可想不通。

后来，妈妈对我说：仅仅凭我们几个人的力量是不够的，公共卫生必须靠大家共同来维护才行啊！哦！原来是这样，我又有想法了。

我想，要改变这种状况，需要我们共同努力，全体少年儿童行动起来，杜绝一切危害健康、污染环境的不文明行为和不良陋习，希望全国少年儿童：从小做起，从我做起，从现在做起，争做“文明小卫士”，让一切疾病远离我们，让我们拥有更加文明、卫生、健康的生活，我们的家园才能变得更加美丽。