

# 预防传染病演讲稿 冬季预防传染病演讲稿 (优质10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 预防传染病演讲稿篇一

大家早上好：

（一）保持个人卫生，勤洗手洗脸，勤换衣服。特别提醒我们部分同学应该改掉咬手指、吸手指的坏习惯，要牢记“病从口入”这句话！

（二）养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应该积极参加体育锻炼，到室外呼吸新鲜空气。特别是我们要坚持一丝不苟地做好课间操，积极地上好体育课。

（三）注意饮食，多喝白开水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

（四）坚决不吃校外商贩的食品，这些食品的健康状况、加工环境一般都没有保证，食品当然也就不安全，所以，同学们要坚决和这些食品说再见，以防生病。

（五）尽量不要去空气不流畅、人口密集的公共场所。

（六）注意环境卫生，不要乱扔纸屑、乱丢垃圾、不随地吐痰等，请大家用举手之劳，维护好我们优美整洁的校园。同时还要注意，教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

（七）如果在学校里出现不舒适症状，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，要注意请假休息。

同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福生活的基础，要有一个健康的体魄，讲究卫生就是行之有效的方法，只要我们时刻牢记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。我的演讲完了，谢谢大家！

## 预防传染病演讲稿篇二

春季是百花盛开的季节，同时也是传染性疾病的多发季节，常见的传染性疾病包括：流行性感、麻疹、水痘等。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等途径传播。学校是人员相对比较密集的地方，一旦出现易感染的病菌，更容易传播，会对同学们的身体健康及校园生活带来不利的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

同学们只需注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素及富含优质蛋白、糖类的食物，如瘦肉、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜等。
2. 积极参加体育锻炼，多到户外呼吸新鲜空气。早晨积极跑早操，尽量不缺勤，认真做眼操及课间操，课间十分钟多到室外或操场，放松身体，使大脑得到休息，同时舒展身体，增强体质。
3. 尽量减少去人口密集的场所，降低交叉感染的几率。
4. 拒绝垃圾食品，不喝生水。

5. 每天早晨到校的第一件事情就是开窗通风，保持教室空气新鲜。

8. 发热或有其它不适，要及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染；避免接触传染病人，尽量不到传染病流行区域。

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。希望我今天讲的能对大家有所帮助，祝老师们和同学们身体健康，校园生活愉快。我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 预防传染病演讲稿篇三

第一、了解相关知识，增强自我预防意识

2、体弱者，慢性病患者应尽量避免到人群拥挤的公共场所，避免被传染；

3、可适当接种疫苗，提前做好预防准备。

第二、学会自我调理，提高自身抗病能力

2、根据天气变化和体质情况，适当增减衣物，避免着凉；

4、合理安排饮食，适当增加水分和维生素的摄入；

5、注意生活规律，保证充足睡眠，要学会劳逸结合。因为充足的睡眠能清除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。

第三、养成良好的个人卫生习惯，降低患病机率

2、不随地吐痰，打喷嚏、咳嗽等应及时遮住口鼻；

- 3、不喝生水、不吃不卫生、不洁食品店；
- 4、不与他人共用水杯、餐具等；
- 5、平时应多注意教室及个人卫生。总之，就是要勤洗手、勤换衣、勤剪指甲、勤注意卫生。

第四、要早发现、早治疗，出现呼吸道症状时应及时就医。切记不要不当回事，更不要自己胡乱吃药。俗话说“身体是革命的本钱”。只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。

最后祝愿老师、同学们身体健康、万事如意！我的演讲完毕。谢谢大家！

## 预防传染病演讲稿篇四

早上好！

- 1、每天来到教室，先开窗通风，保持室内空气新鲜；
- 2、离校后不到人口密集、空气污染的场所去；
- 4、如果发热或有其它不适要及时就医，不要拖着疲劳的身体来上课；
- 5、到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染；
- 6、注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
- 7、合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，应多吃一些富含优质蛋白、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。

## 8、加强体能锻炼，提高预防疾病的能力；

冬季疾病虽然种类繁多，但是只要我们坚持做到以上几点，就一定能将它们拒之门外，保持健康的体魄。最后，祝愿每一位同学都能远离疾病的困扰，快快乐乐地学习，健健康康地成长！

## 预防传染病演讲稿篇五

大家早上好，我是来自6年级(17)班的学生xxx[]今天是12月11日星期一，今天我国旗下讲话的题目是：《共同携手，预防冬季传染病》。

天气已进入冬季，此时，不但气温下降，而且各种易发的传染性疾病也悄然而至。如何保持良好的健康身体呢?今天，我就要和大家分享关于预防秋冬季节传染性疾病的知识。

秋冬季常见的传染性疾病有如下几类

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染性疾病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的'物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染性疾病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎症性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病

急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

1. 注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。
2. 即便是冬季，同学们在早上到校及下课后，也应该立刻打开教室门窗通风，保持室内空气流通。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和制作环境不卫生的食品，养成饭前、便前、便后勤洗手的好习惯，在校午餐的同学吃饭时请分菜，以防病从口入。
4. 加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校安排的体育大课间、体育课、真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。
5. 尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的人。
6. 在流感高发季节或密切接触流感病人后可在医生的建议下服用中药抗病毒冲剂、或每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感是非常有效的。
7. 如遇身体不适请及时就医检查。发现病人早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内引起传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请同学们保持乐观的心态、加强体育锻炼、这样有利于增强抵抗力，抵御传染性疾病，更有利于身心健康，我们的生活更加精彩！

我的讲话完了谢谢大家。

## 预防传染病演讲稿篇六

大家上午好，今天我国旗下讲话的主题是《预防冬季传染病》。

### 1、讲究卫生

流感、腮腺炎、麻疹、水痘等传染病，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。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在外出归来、打喷嚏后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，以免细菌扩散。下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，防止细菌滋生。同时在呼吸道传染病流行期间，尽量不要到公共场合和人群密集的地方去，以免感染。

### 2、加强晨检

每天进行晨检，特别是有同学出现了发热，皮疹等现象尤为重要，及时了解自己的身体情况，做到早发现，早隔离，早治疗。如各班有传染病疑似症状同学，知情的同学要及时向班主任报告，一经确诊必须要立即隔离治疗。只有在痊愈后并且医院方开具的痊愈证明才能重返学校，以免传染给其他同学。一旦班级里有同学得了传染疾病，班主任应立即上报学校安保处，由安保处安排医务室进行相应消毒处理。

### 3、加强体育锻炼

加强体育锻炼，可以使身体气血顺畅，筋骨舒展，增强心肺功能，增强身体的抵抗力。我们应当积极参与学校安排的体育大课间，体育课，活动课，利用此机会锻炼身体，提高自身的抗病能力。另外还要保持正常的生活规律，保持充足的睡眠，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神，做到心胸

开阔，情绪乐观，减少心理压力。

#### 4、注意防寒保暖

现在昼夜温差较大，人体极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易入侵，引发呼吸系统疾病。同学们应当随时关注天气预报，注意气候变化，随时增减衣服。另外在体育运动前后也要注意增减衣服，避免出汗后回凉。

#### 5、健康饮食

饮食均衡，合理营养，同样可以增强身体的抗病能力。注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养，充足的睡眠能消除疲劳，调解人体各种机能。挑食和偏食会使得营养不均衡，抵抗力下降。我们可以多吃一些含维生素c丰富的水果，蔬菜和高蛋白食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。还要保证每天适量的蛋白质，淀粉，脂肪，水分和维生素的摄入。俗话说病从口入，坚决不喝生水、不吃不卫生、不洁食品。良好的饮食习惯也有助于预防秋冬季肠道传染病。

老师们、同学们，我们每个人只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。最后祝愿老师、同学们身体健康、万事如意！

### 预防传染病演讲稿篇七

大家早上好！我是xx今天，我很荣幸地代表我们班在国旗下讲话，本周演讲的主题是：冬季如何预防感冒。冬季是一个寒冷的季节，更是一个感冒的高发季节。特别是在园内，由于人群密集，更易引起和爆发流感，影响师生的身心健康。因此，对感冒“以预防为主”尤为重要。

那么，让我们学习几点预防感冒的小常识吧。



一、做到多洗手，保持良好的个人及环境卫生。流感病毒主要经空气、唾液传播，流感病人摸过的东西也是重要的传播物，有研究显示，感冒病毒细菌会停留在表面皮肤达3个小时之久，所以，预防感冒一定要保持个人卫生，养成勤洗手的好习惯。

二、注意公共卫生，教室要做到开窗通风。洁净的校园环境，有赖于我们共同的努力维护，请小朋友们务必注意养成良好的卫生习惯，不随地丢垃圾。教室内人员较多，注意每天开窗通风，使空气流通，置换新鲜空气，驱赶病毒，减少传播机会。

三、合理膳食，适量运动。冬季气候多变，补充足够的营养可以增强人体抵抗力。根据每天的营养需求，膳食搭配合理，从饮食上增强小朋友们的抵抗力。每天适量运动，从运动上增强小朋友们的身体免疫力。但是一定要注意，运动出汗后不要马上脱衣服，要待汗液自然蒸发，否则极易引起感冒。

四、保证睡眠。作为学生，学习是最重要的事情。俗话说“早睡早起精神好”，良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天上课有精神，更可以提高我们身体的免疫力，从根本上杜绝疾病的发生。研究发现：每天睡眠充足的人产生的抗体会增加一半。

五、避免触摸公共物品。在园内同学之间不共用水杯、不同一个餐盘内吃饭等。个人外出活动，如上完体育课、参与卫生清洁后先洗手，不可用脏手揉眼睛、挖鼻孔。打喷嚏时要避人，用手掩住口鼻。周末外出活动，少去封闭环境的公共场所，尽量不去人群拥挤、空气污浊的地方，减少感染机会。

六、患上感冒，休养和多喝水同样重要。一旦不幸患上感冒，要及时就诊，除了按医生指导吃药治疗外，一定要多休息，同时要多喝白开水。可以用淡盐水漱口，预防咽喉痛和咳嗽，补充含维生素c和e丰富的食物或水果。感冒后一般如果没有其

他并发症出现，只要自身的免疫力强，时间到了就会好。

感冒是可防可治的。只要小朋友们有良好的卫生习惯，了解预防的常识，就能远离感冒。让我们共同行动起来，多运动、健体魄，讲卫生、防感染，从一点一滴做起，远离疾病，让健康永远与我们相伴！谢谢大家！

## 预防传染病演讲稿篇八

大家上午好！今天，我国旗下讲话的题目是冬季防寒与安全小知识。

冬天到了，早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，因此，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外就比较难以应对。下面老师带着同学们一起来学习学校冬季安全小知识。

由于早晨冰冻，或者雾茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不

要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。

冬天天气比较冷，会用电取暖，使用时要特别小心，不要用湿手、湿布触摸或擦拭电器、插拔插头，不能随便拆卸电器。以免发生危险。冬天气候干燥，在野外千万不可用火烧荒，或者随随便便的用火取暖。

同学们，事故似虎狼，常在暗中藏，若是不提防，它就把人伤。请大家时刻牢记，绷紧安全这个弦，提高安全意识。

## 预防传染病演讲稿篇九

早上好!

冬天来了，气温下降，来医务室就诊的感冒的同学也增多了。在此想提醒同学们注意，感冒应当预防为主，从自身做起，从此刻做起。

以往有些班级的同学不注意，经常整班整班的爆发感冒、腮腺炎，既受罪又耽误学习。有时候几个同学来医务室就诊，咳嗽、发烧、流涕，一问都是一个班的。同班同学之间你传染我，我传染你，病毒细菌交叉感染，危害很大。

那么怎么能够避免这种现象发生呢?这里有几点想和同学们分享的:

二、讲究个人卫生。要做到勤洗手，不用手摸脸鼻和眼睛。已经感冒的同学则要注意咳嗽、打喷嚏的时候要拿手帕或者纸巾掩住口鼻，不要对着别人，尽量减少病菌的传播。

三、增强个人体质。我们知道传染病的流行有三个必备环节:传染源、传播途径和易感人群。开好窗、洗好手这是减少传

染源切断传播途径，最主要的还是要增强个人体质。你的身体好了，免疫系统功能强，你还怕什么细菌病毒，来一个杀一个，来两个杀一双，一点点病菌根本不能够兴风作浪，你又怎么会感冒了？怎样提高免疫力呢？根本在于锻炼。我们学校的课间跑步就是增强个人体质的一个相当好的方式，请同学们一定要听从体育老师的安排，好好跑步，好好锻炼。

希望同学们从自身做起，从此刻做起，培养良好的生活习惯，健康快乐的学习成长！

## 预防传染病演讲稿篇十

上午好！

我是车坊医院的xx[]今天我主要跟大家来讲讲春季一些传染病的防治。

该病是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性的传染病，传染率很高。以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。冬春两季多发，其传染力强，接触或飞沫均可传染。易感儿发病率可达95%以上，主要是通过呼吸道和接触传播，3~5岁的儿童为该病的高发人群。该病起病急，很多幼儿开始发病时即出现皮肤丘疹。但稍大一点的儿童在发病初期则常有发热症状，体温可高达39~40摄氏度，并可伴有全身不适、食欲不振等症状。

预防方法：

- 1、严格管理传染源：呼吸道隔离从出疹开始到全部疱疹结痂为止，一切用物及呼吸道分泌物均应消毒处理，防止易感儿及孕妇接触病人。
- 2、保护易感人群：可接种对易感儿童及孕妇可肌肉注射水痘一带状疱疹免疫球蛋白，减毒活疫苗也有预防作用。

该病是由腮腺炎病毒引起的. 急性呼吸道传染病，多见于3~15岁的儿童。患儿在发病初期常有发热、倦怠、肌肉酸痛、食欲减退、呕吐、头痛、结膜炎、咽炎等症状，但大多数该病患儿的早期典型症状是腮腺（耳下部）肿胀、疼痛。该病患儿一般是两侧腮腺同时肿胀，但也有的患儿是先出现一侧腮腺肿大，1~2日后才出现另一侧腮腺肿大。肿胀的腮腺灼热、疼痛明显，患儿张口或咀嚼食物时疼痛加重。这种肿胀以耳垂为中心逐渐向周围蔓延，于2~3日内达到高峰，4~5日后开始减退直至完全消失。整个病程约需1~2周的时间。

预防方法：

1、管理传染源早期隔离患者直至腮腺肿完全消退为止。接触者一般不一定检疫，但在集体儿童机构、部队等应留验3周，对可疑者应立即暂时隔离。

2、被动免疫一般免疫球蛋白、成人血液或胎盘球蛋白均无预防本病的作用。恢复期病人的血液及免疫球蛋白或特异性高价免疫球蛋白可有一定作用，但来源困难，不易推广。

3、自动免疫腮腺炎减毒活疫苗免疫效果好，免疫途径皮内注射、皮下注射，还可采用喷鼻或气雾吸入法，该疫苗不能用于孕妇、先天或获得性免疫低下者以及对鸡蛋白过敏者。近年国外报道使用腮腺炎疫苗（麻疹、腮腺炎和风疹三联疫苗）后，虽然明显降低了腮腺炎的发病率，但疫苗所致腮腺炎病毒的感染问题应引起高度重视。

4、药物预防采用板兰根30克或金银花9克煎服，每日1剂，连续6天。

1、管理传染源：隔离病人至出疹后5天，有并发症者延长至10天。接触者检疫3周，曾接受被动免疫者检疫4周。

2、切断传播途径：病房通风，易感者流行期尽量少外出，避

免去人群密集的场所。

3、增强人群免疫力。

同学们，其实在春季还有很多易传染的病菌，平时我们只要加强锻炼身体，注意室内通风，讲究卫生，我们还是可以预防这些传染病的！

我的讲话到此结束，谢谢大家！