

2023年感冒的预防演讲稿 预防冬季感冒 演讲稿(汇总5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

感冒的预防演讲稿篇一

各位老师、同学们：

大家早上好，今天国旗下讲话的主题是：“关爱生命，预防流感”。生命是一个五彩斑斓的梦，那么真实，那么美丽，那么甜蜜。在各种各样疾病肆意横行的今天，生命又显得如此脆弱，从今年3月份起，我国部分城市出现了人感染h7n9禽流感疫情，大家知道“h7n9”指什么吗？“禽流感”又是怎么回事呢？禽流感是由禽流感病毒引起的一种急性传染病，也能感染人类，人感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等，多数伴有严重的肺炎，严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡，病死率很高。

h7n9型禽流感是一种新型禽流感，于2013年3月底在上海和安徽两地率先发现。人感染h7n9禽流感潜伏期一般为7天以内。患者一般表现为流感样症状，如发热，咳嗽，少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速，表现为重症肺炎，体温大多持续在39以上，出现呼吸困难等。对于突发的禽流感，我们既不能反应迟钝、麻痹大意，更不能矫枉过正、反应过度，以免引起不必要的恐慌。打乱了正常的学习、工作和生活秩序。面对流感病毒这个无形的“杀手”，只有正视它才能战胜它。因此，我们要做好各项预防工作：

- 1、加强体育锻炼，注意补充营养，以增强抵抗力。
- 2、尽可能减少与禽类不必要的接触，尤其是与病、死禽的接触。勤洗手，远离家禽的分泌物，接触过禽鸟或禽鸟粪便，要注意用消毒液和清水彻底清洁双手。
- 3、养成良好的个人卫生习惯，加强室内空气流通，每天1~2次开窗换气半小时。吃禽肉要煮熟、煮透，食用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗，应烹调加热充分，不吃生的或半生的鸡蛋。
- 4、要有充足的睡眠和休息，均衡的饮食，注意多摄入一些富含维生素c等增强免疫力的食物。
- 5、不要喂饲野鸽或其他雀鸟，如接触禽鸟或禽鸟粪便后，要立刻彻底清洗双手。外出在旅途中，尽量避免接触禽鸟，不要前往观鸟园、农场、街市或到公园活动；不要喂饲白鸽或野鸟等。
- 6、不要轻视重感冒，禽流感的病症与其他流行性感冒病症相似，如发烧、头痛、咳嗽及喉咙痛等，因此，若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时，应戴上口罩，尽快到医院就诊，并务必告诉医生自己发病前是否到过禽流感疫区，是否与病禽类接触等情况，并在医生指导下治疗和用药。

信心是战胜困难无形的助力。而这种信心首先来自于对疫情认知和防控措施的科学性。科学研究证实，迄今为止暂未发现h7n9禽流感人传染人的案例，已经发现的案例间也不存在流行病学关联，禽流感大规模爆发的可能性较小。加大防控力度，就能阻止流感病毒的传播。

老师们，同学们，在流感面前，让我们科学认识，积极预防，多运动，讲卫生，从一点一滴做起，让疾病远离我们。

感冒的预防演讲稿篇二

各位老师、同学们：

周一早上好，今天我想讲一讲：冬季疾病的预防

首先,我想问问大家:害怕打针吃药吗?那么我们就要保护好我们的身体,努力做到不生病。现在天气已进入冬季,随着气温的降低,细菌、病毒等更容易存活,而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激,抵抗病毒的能力下降,导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的`传染病的预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢?我们就要做到以下几个方面。

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;打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻,不随意吐痰;下课后教室应立刻开窗通风,保持空气新鲜和室内干燥,及时打扫教室和校园卫生,清理卫生死角,不给病菌以孳生之地。

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。就会生病,特别是教室有暖气,下课后,室外气温低,温差很大,因此要穿好衣服,注意保暖。

增强我们的免疫力。做到不挑食,多吃新鲜的蔬菜瓜果,不吃变质的和不卫生的食品,以防病从口入。

我们应当积极认真参加学校安排的课间操、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。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，快乐、舒心的学习、生活，一起努力。在此我衷心祝福大家健健康康、快快乐乐度过这个冬季。我的讲话完了，谢谢大家！

感冒的预防演讲稿篇三

各位老师，同学们：

大家早上好！

今天我讲话的主题是冬季传染病的预防。

入冬季以来，天气变化无常。这样的天气极易造成呼吸道传染病的高发，很多疾病如感冒、麻疹、水痘等，都会趁虚而入，侵袭我们的身体。其传播途径的共同特点是：大多通过呼吸道飞沫传染，也可通过患者口、鼻、眼睛及疱疹的分泌物传染给被接触者；水痘还可通过直接接触传播。学校是人群密集的场所，一旦有传染源的病人，即可通过空气飞沫和密切接触传播，在同学中造成病情的扩散。

预防传染病最关键的措施便是重视综合性预防，在这里我想提醒同学们注意以下几点：

- 1、注意气温变化，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。
- 2、净化环境，保持室内空气清新，教室要经常开窗通风，换气。冬天气温低，窗户可以开小一点，不要太大。
- 3、加强个人卫生和个人防护。要勤洗手，用流动水进行七步洗手。特别在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。呼吸道传染病患者在家或外出时，要佩戴口罩，以免传染他人。疾病流行季节，尽量减少到人多的公共场所，更不要到患呼吸道传染病病人家中串门。在空气不流通处，要佩戴好口罩。我们在校内公共区域如食堂、宿舍、操场等地方，班级同学间要保持安全距离，避免聚集，减少接触，做好自我防护。

4、均衡饮食，锻炼身体，劳逸结合，提高自身抗病能力。同时注意冷链食品安全，如食用鱼类、肉类、海鲜等冷冻食品时要选择正规市场、超市的，并煮熟煮透。

5、如果有发热、咳嗽、皮肤出现痘疹时，应及时到医院检查治疗，疾病痊愈后才能到教室上课，以免传染给其他同学。同时第一时间向班主任老师报告就诊情况，以便学校统计上报。做到疾病的早发现，早报告，早控制、早隔离，早治疗。

健康的身体是我们学习和生活的重要保障。同学们！我们不能左右天气，但可以为健康付诸行动；不能预见明天，但可以把握今天。预防疾病，增强体质。让我们行动起来，爱惜自己，爱护身边的每一个人，让我们美丽的学校变成一个健康和谐温馨的家园。

谢谢大家！

感冒的预防演讲稿篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是“预防甲型h1n1流感，从我做起”。

从今年3月中旬开始，墨西哥和美国等地先后发生甲型h1n1流感，这是一种由甲型h1n1流感病毒引起的急性呼吸道传染病，症状与其他流感症状类似，如发热、咳嗽、咽喉痛、食

欲不振、身体疼痛、头痛、发冷和乏力等，有些还会出现腹泻和呕吐等现象。这种新型流感病毒，可以人传染人。截止17日17时，全世界一共有30个国家或地区报告有确诊的甲型h1n1流感病毒感染者病例，确诊病例超过8500人，死亡人数74人。我国山东、四川和北京均已发现这类病例的患者，目前甲型h1n1流感仍有全球蔓延趋势。

人们的饮食量和睡眠时间都比其他季节少，人体水分也比其他季节失去得多，身体抗病能力减弱，传染病在这个季节更容易传播。不过同学们也不必害怕，传染病虽然可怕，但也可以预防，可以治疗。为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离传染病，我们向全体师生发出如下倡议：

（一）保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。不随地吐痰，教室内要经常通风换气，避免细菌滋生。

（二）养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律。结合自身情况，加强体育锻炼，合理安排作息時間，提高自身免疫力。

（三）注意饮食，无论天气多热，一日三餐要正常。平时多喝水，多吃蔬菜瓜果，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

（四）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，避免病情加重。尽量少与外来特别是来自病区的人员接触。要尽量避免前往人群密集地方。

同学们，我们都生活在一个由亲情、道德、责任、义务等等所交织的密切的关系当中。为了个人的成长，为了家庭的幸福，为了这荣辱相伴的整体，让我们时刻将预防记在心间，将行动落到实处。共同筑起生命的安全长城，让生命傲然挺立，共享美好明天！

谢谢大家，我的讲话完了。

感冒的预防演讲稿篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

很荣幸在这庄严而又亲切的国旗下演讲，今天我讲话的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

春季是万物复苏生机勃勃的季节，但是病毒细菌也不例外，也是它们高度繁殖的季节。有害病毒细菌对我们的危害可大了，病菌感染严重时夺去我们的生命，特别是现在大家都很关注的禽流感，已经夺去了国内十几人的生命了，所以我们要用正确的方法严格加以防范。

一是保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。一年级的同学们更应该改正咬手指和吮吸手指的坏习惯，要牢记“病从口入这句话”！

二是养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课。

三是注意饮食，多喝水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

四是坚决不吃校外小商小贩的食品，这些食品大多为不法商贩加工而成，他们的健康状况和加工的环境卫生没有经过有关部门的检查，食品也没有合格证，同学们要坚决和这些食品说再见，以防病从口入。

五是注意环境卫生，创造整洁的校园环境。不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，我们希望所有的`同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。同时还要注意，教室内要每天通风换气。

老师们、同学们，健康是一个人的财富，要有一个健康的体魄，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。

我的演讲结束了，谢谢大家！