

# 在家搞卫生心得(通用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 在家搞卫生心得篇一

近年来，随着卫生安全问题逐渐引起人们的关注，越来越多的人开始关注和重视自身的卫生安全。作为一个普通人，如何在日常生活中保证自己和他人的卫生安全，这是每个人都需要去思考和实践的问题。本文将通过五个方面，分享我个人的卫生安全心得体会。

一、餐饮安全：餐饮安全是我们生活中不可忽视的问题。在我个人看来，选择正规、有档案的餐饮店是保障卫生安全的重要手段。在选择餐饮店时，不仅要注重店面的卫生情况，更重要的是选择有健康证的正规餐饮店。此外，我们在食用食品时也要注意卫生，比如不乱扔垃圾、洗手等，这么做不仅是为了保证自己的健康，也是为了不给他人的生活带来不必要的麻烦。

二、居家安全：在我们的日常生活中，居家安全也是必须重视的问题。保持室内的清洁、通风，减少累积的垃圾、过期食品和废品，还有保持室内空气的流通，都是能有效保证室内的卫生安全的措施。另外，各种家居电器的安装和使用也需要严格遵守规定，特别是天然气、电器等，在使用过程中要格外注意安全。

三、交通安全：交通安全事关无数人的生命和健康，每个人在行驶时必须遵守交通规则。如调整好座椅、绑好安全带、

保持专注等都是常规的安全措施。同时，对于一些驾驶技术不太好的人来说，还可以考虑不开车、避免频繁夜间行车，这样才能更好地保证自己的行车安全。

四、旅行安全：旅行中，我们更应该注重自己的卫生安全。比如在住宿时，选择正规的大型酒店，选择某些特色酒店或者是民宿时，要注意酒店的卫生情况，不要听信一些不靠谱的旅游信息或者参加危险的旅行活动等，避免给自己带来危险。

五、网络安全：在互联网时代，我们可能会时常上网，但网络安全也不容忽视。在保护自己的隐私方面，要时刻提高自己的安全意识，不要随意泄露个人隐私信息。此外，在使用公共Wi-Fi时需要特别注意安全，尽量不要进行重要的在线操作，保证自己账号和密码的安全。

通过以上五个方面的介绍，我们可以看到，卫生安全不仅是每个人需要关注和重视的问题，也是我们的社会必须共同解决和关注的问题。在我们的日常生活中，只有不断重视和强化卫生安全，才能够做到真正的健康和平安。因此，在未来的生活中，我将继续提高自己的卫生意识和安全意识，坚定地将这些知识和技巧运用到我们的日常生活中去。

## 在家搞卫生心得篇二

卫生工作作为社会发展的必要组成部分，对于人们的健康和幸福有着重要的影响。作为一名从事卫生工作多年的卫生工，我深刻体会到了卫生工作的重要性和特点。在工作中，我积累了许多经验和体会，以下是我关于卫生工作的心得体会。

首先，卫生工作需要细致入微的认真工作态度。卫生工作中，任何一个环节的疏漏都可能导致疾病的传播和健康事故的发生。因此，我们每一位卫生工作人员都要以细致入微的态度来对待工作。在卫生清洁工作中，我经常向同事们强调要做

到做细做实，不能马虎大意，要坚持对每一个角落进行彻底清洁，确保环境的卫生干净。在疫情防控期间，我和同事们携手在社区开展了大量的消杀工作，严格按照操作规程执行，不仅仅对公共场所进行消杀，还对小区内的楼栋、楼道等进行全面清洁，为小区居民提供安全、健康的生活环境。

其次，卫生工作需要不断学习和更新知识。卫生工作是一个不断进步和发展的领域，医学知识和卫生技术也在不断更新和演变。作为卫生工作者，我们要时刻关注最新的卫生知识和技术，不断学习和提高自己的专业能力。比如，在医院工作的卫生工人，需要随时了解最新的医疗卫生知识和操作技术，确保能够为医生提供准确、高效的卫生服务。我本人也相信知识的力量，每年都会参加各种卫生培训和学习班，以更新自己的专业知识和技能，并将所学应用到实际工作中，以提高自己的工作效率和质量。

再次，卫生工作需要良好的个人卫生习惯。作为卫生工作者，我们要以身作则，成为良好卫生习惯的榜样。只有自己做到了，才能更好地教育和引导他人。在我自己的实践中，我始终把个人卫生习惯放在首位，无论是工作还是生活，我都注重自己的个人卫生，保持良好的卫生习惯。我相信，一个干净整洁的自己才能给他人以正确的引导。

最后，卫生工作需要团队协作。卫生工作是一个需要多人合作的工作，团队协作是保证卫生工作质量和效率的关键。在医院、学校、社区等卫生工作单位的工作中，我深刻体会到了团队协作的重要性。只有团队成员之间的紧密配合，才能充分发挥各自的优势，解决问题，提高工作效率。因此，我们在选择卫生工作人员时要注重团队精神和合作能力的培养。

总而言之，卫生工作是一项需要高度责任心和学习精神的工作。我深刻体会到了卫生工作的重要性和特点，并通过自己的实践不断总结和提高。只有不断努力，将这些心得和体会付诸行动，我们才能更好地为社会、为人民的健康作出贡献。

我相信，只要我们坚持初心，用心去做卫生工作，就能够为人们创造更加健康、幸福的生活环境。

## 在家搞卫生心得篇三

医疗卫生扶贫项目的主要目标是面向宽大乡村地域，提高农村地区，特别是西部贫困山区公民基本的初级医疗保健水平。在我国一些贫苦地区，尤其是西部清苦山区，农民陷入一个因贫致病、因病致贫或因贫返病、因病返贫的怪圈，良多农夫无钱求医问药，小病拖成大病，大病拖成绝症，贫病相交，成为一些地方摆脱困窘的瓶颈，也是医疗扶贫的一个难点。我会与有关省的医疗局部配合，连续在医疗扶贫方面发展一些名目。

城市医生培训项目□xx年国家颁布了《医师法》，对我国的执业医师提出了清楚请求，而爱德村卫生室援建项目：作为对村医培训项目的支持，针对穷困山区无诊所的事实，咱们启动了村卫生室援建项目□xx年在宁夏回族自治区的隆德县，同心县和固原县陆续建成了38间卫生室。该项目受到了宁夏卫生主管部门的高度重视和热闹欢迎，认为这为建设完整的农村医疗网络作出了贡献。这些卫生室在当地政府部门的支持下，逐渐发展成为当地的医疗服务中心，集医疗、妇幼保健、免疫和盘算生育引导等多项功能为一体，极大处所便了当地干部看病就医，同时也极大地激励了“爱德村医”的为民服务的踊跃性。

艾滋病宣传教导项目：持续在云南发展艾滋病宣扬教诲名目。在当地宗教及卫生部分支撑下□xx年下半年启动了与河南周口市跟驻马店市基督教“两会”的艾滋病常识培训项目，共举办了3期培训班，在基层国民中收到了良好的宣传成果。同时，在河南有关县启动了艾滋孤儿助养项目，助养了600多名。

巡回医疗：为了方便西部高原山区民众看病就医，继青海和甘肃后，又于xx年给西藏自治区人民医院募捐了一辆流着手

术车，受到了当地藏民的热烈欢送。还组织由6名专家组成的医疗队两次前往江苏新沂县、浙江嵊州市和福建南安市6个乡镇卫生院巡回医疗，接诊病人4,665人，带教当地医务职员57人。

甘肃结核病防治项目：继续在甘肃实行结核病防治项目，共接诊9,354人，履行胸透9,344人，门诊初诊病人痰检片检查5,095人，拍摄胸片x光片2,876张，发现并确诊运动性肺结核病人2,064例，99.9%的病人落实了短程化疗。

身心项目：这是促进贫穷村全面发展的项目，包括一所学校、一个卫生室和一个妇女活动中心。在河北尚义县和山东费县实现了5个项目，仅费县的身心项目现已达到了26个。

《妇女身边的医生》出版发行：《妇女身边的医生》是美国西方基金会专门为城市妇女编写的健康手册，语言简单易懂，很受农村妇女的欢迎，已被译成多种文出版。我会经过两年的翻译、修改，终于去年正式出版，共印刷14万册，已被无偿赠送给全国31个省、市、自治区的基层妇女卫生保健工作人员跟广大农村妇女。

## 在家搞卫生心得篇四

卫生史是研究人类卫生意识与实践的历史进程，它不仅记录了人类在卫生方面的成就与进步，也反映了人类在面对疾病和病痛时的反应与思考。通过学习卫生史，我深刻体会到健康与卫生对于人类的重要性，也意识到卫生教育的重要性。下面将从人类卫生观念的变迁、卫生技术的进步、卫生教育的重要性、卫生制度的建立以及个人卫生的意义五个方面展开阐述。

首先，人类卫生观念的变迁是卫生史的重要内容。在古代，人们对疾病的观念往往受到迷信和神秘思想的影响，认为疾病是神灵的惩罚或妖魔的侵扰，因此治疗手段常常是仪式祈

祷和降服毁灭疾病的神明。然而，随着医学的发展，人们开始将疾病与环境、生活习惯等因素联系起来，并提出了预防疾病的观念。现代人对健康的要求不再仅仅停留在生存和病愈的层面，而是追求身心健康与完美，这一点体现了人类卫生观念的进步与提高。

其次，卫生技术的进步在卫生史中也是不可忽视的一部分。在古代，医学技术相对简单，虽然有些治疗手段蕴含了一定的科学理论，但毕竟离现代医学还相去甚远。随着科学技术的飞速发展，现代医学不断涌现出各种高端技术和医疗设备，从而使得疾病的早期诊断和治疗更加精确和有效。例如X光、磁共振成像等医疗技术的应用，为医生提供了更多的诊疗手段，从而提高了疾病的治愈率和生存率。

第三，卫生教育的重要性在卫生史中也得到了充分的体现。卫生教育是为了提高人们的卫生意识和卫生知识，以便人们能够通过自己的努力保持身心的健康。通过卫生教育，人们能够了解到卫生问题产生的原因和发展趋势，从而在生活中避免各种卫生问题的发生。同时，卫生教育也可以引导人们养成良好的生活习惯和卫生习惯，从而更好地保障个人和群体的健康。

第四，卫生制度的建立对于社会的发展和稳定至关重要。卫生制度是指为了保障人民的身体健康和公共卫生安全而建立的一系列规章制度和组织体系。在古代，卫生制度的建立比较薄弱，缺乏统一的组织和规范，这给社会发展带来了严重的卫生问题。现代社会中，卫生制度的建立不仅涉及到政府制定相应的法律法规，还需要社会各界的共同参与和推动。只有建立健全的卫生制度，才能有效地保障人民的健康权益。

最后，个人卫生的重要性也是卫生史中的一个重要问题。个人卫生不仅体现在个人的生活方式和卫生习惯上，也体现在每个人自觉养成良好的卫生习惯和参与公共卫生活动中。良好的个人卫生不仅能够保证自身的健康，还能够起到预防传

染病和保护家人健康的作用。同时，也需要重视个人卫生对社会的影响，因为一个人的卫生习惯和生活方式往往会影响到他人的健康。良好的个人卫生是建立良好的家庭卫生和社会卫生的基础。

综上所述，通过学习卫生史，我对人类卫生观念的变迁、卫生技术的进步、卫生教育的重要性、卫生制度的建立以及个人卫生的意义有了更深入的了解和体会。我相信，在不断提高卫生科学水平和卫生意识的同时，人们的生活质量和健康水平也将不断提高。卫生史的学习不仅能够让我们珍惜身体健康，更能够引导我们积极参与和推动卫生工作，为构建一个健康、和谐的社会做出贡献。

## 在家搞卫生心得篇五

街道爱卫办充分利用辖区内各村居的宣传栏、连城广场和社区卫生服务中心的电子屏、微信公众平台等方式广泛宣传，调动力量，营造氛围，大力开展爱国卫生活动。在4月23、24、25、26日为期四天的巡回下乡活动中，向各村居民发放爱国卫生月、控烟、慢性病、等各类宣传资料，普及爱国卫生月常识，动员群众共同参与到爱国卫生月活动中；在此活动中共向居民发放老鼠药、蟑螂药、扇子等，共发放蟑螂药1000kg□老鼠药1000kg□环保袋1000余个，扇子200余份。

### 二、开展专题讲座，普及必备知识

1、邀请了国海证券的赵晓波给老年人上了一场别具精彩的老年人防诈骗讲座，深得在场老年人的喜爱。

此次讲座活动“以老师讲座为主，诈骗案列视屏为辅”，通过视频和讲解，老年人知道了各种各样的诈骗手段，有效的提高了老年人的法律知识和防诈骗意识，取得了良好的效果。

2、邀请了市新视界医师丁美君给在场的每位老年人上了一场

精彩的白内障的讲座。

眼科医师通过ppt用通俗易懂的语言，让社区居民认识了什么是白内障，并从它初发期、膨胀期、成熟期、过熟期四个阶段来分析其表现形式，让有关症状的居民能把握好治疗的时期。

3、街道爱卫办邀请了x市奉贤区中心医院呼吸科副主任医师刘宏伟，刘宏伟医师先用ppt的形式简洁明了的对在座的各位居民讲解了一些中国人吸烟的历史，吸烟的现状，卷烟中的有毒物质都是强致癌物。

还以现场提问来活跃气氛，最后还给居民们讲了几个刘医生在工作中遇到的真实案列来更加坚定了居民们戒烟的决心。

4、街道爱卫办邀请了市奉贤区中心医院内科讲师韩玉琴，对糖尿病是一种终身病只能从健康饮食和适当的运动中慢慢控制的健康讲座。

要求居民们“管住嘴，迈开步”是糖尿病人的宗旨，俗话说的好：有细有粗不甜不淡少吃多餐七八分饱。会后居民们热烈鼓掌感谢韩玉琴讲师给大家上了一场这么有意义的讲座。

### 三、开展各类公益活动，现场宣传

#### 1、垃圾分类变废为宝活动。

街道爱卫办联合鸿宝第三居民区党支部与轨道5号线第二党支部、映山红公益服务社在5号线x站站厅内开展了“垃圾分类、变废为宝”为主题的宣传活动。开展此次垃圾分类宣传活动，增强了居民对垃圾分类知识的了解，让“绿色、低碳、环保”的理念深入人心，促使社区居民能够积极参与到实践垃圾分类的行动中来，不断提升辖区居民参加垃圾分类的积极性。



## 2、党员引领新时尚垃圾分类我先行。

街道南渡村村委在南渡村广场开展“党员引领新时尚·垃圾分类我先行”主题党日活动。爱卫办借此次活动宣传，现场以拉横幅、展板展示和发放宣传资料等方式有效的宣传了“弘扬健康文化、建设健康环境、共享健康生活”的生活理念。活动开始之前还向南渡村村民发放蟑螂药20公斤，老鼠药20公斤，漂白粉50斤，环保袋100余个、还有各种宣传资料2百多份。

本次爱国卫生月活动，各村、居积极响应号召，广泛开展各类宣传活动，虽然取得了一定成绩，但也存在一些不足。今后，我们将加大爱卫工作力度，进一步实干，广泛宣传爱国卫生常识，动员人人参与到爱国卫生运动中来，共同提升街道环境卫生水平。

## 在家搞卫生心得篇六

搞好班级卫生，可从以下几方面入手。

学生不良的卫生习惯很多都是因为学生不了解自己不卫生习惯的后果、危害，对此，班主任要经常利用晨会课对学生进行思想教育，让学生通过资料或图片了解良好卫生习惯的重要性，提高学生的卫生意识。

当过班主任的老师都看过这样的现象，如果没有给学生指定好具体工作，学生都喜欢三五成群，到最后，时间是花得很长，但还是没打扫干净，所以班级卫生必须责任到人！因此基于学生这种态度，班主任应把教室内的卫生角、三角橱、讲台、课桌，包干区的走廊和瓷砖等，都要包干到具体的每个人，使他们明确自己的工作。

针对孩子的年龄特点，自觉性比较差，经常需要提醒、督促，班主任要选一些值日小组长，例如：周一到周五扫教室的小

组长、扫包干区的小组长，他们负责督促小组成员别忘了打扫和打扫干净。并在班中实行层层分管制，充分发挥劳动委员的功能，由他们监督值日组长，更能达到事半功倍的效果。

只做到以上两点还不够，平时一个上午下来或者一节课下来，教室的卫生就已经大不相同了，所以班主任要经常督促劳动委员检查或抽查班级情况。学生很喜欢奖励的，班主任可利用晨会课时间评选“优秀小组长”和“卫生小能手”或“环保小卫士”，调动学生的劳动积极性，并结合品德课、班会课让学生了解劳动的重要性，感受劳动的光荣。在这样的班级氛围下，劳动委员、值日组长的积极性就更高了。但一味地表扬也起不到效果，所以适当的严厉批评便能对付那些不自觉或劳动不负责任的学生。在检查和抽查过程中，发现教室中谁的课桌下有垃圾或者桌子歪斜情况很严重就要接受批评，并为班级服务。对不负责的小组，首先要批评值日组长，让值日组长了解自己管理的重要性，通过表扬与批评并施，进一步加强卫生管理。

## 在家搞卫生心得篇七

人们都说：劳动最光荣。这一天，我去居委会劳动了一天……

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

这一天，我去居委会干了一个上午的活儿，居委会的负责人让我去小区里面刮小广告。我高兴的应承了下来，心想，弄小广告有什么不容易的，拿手一撕不就成了！于是信心满满的拿着负责人给我的铲子和水桶就走了，谁知道事实和想象是有差距的，而且差距还不小。

我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果，

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想到了，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了、所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！

呃…经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧！

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的真情。

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导；不做，你是困难的俘虏；而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己！

人们都说：劳动最光荣。 这一天，我去居委会劳动了一天

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果，

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想通，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，（所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！

呃 经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧！

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的真情。

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时

候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导；不做，你是困难的俘虏而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己！

在保育员岗位上我已经度过了两年多的光阴，在这两年多的时光里，我经历了许多也学会了许多，今天我就来谈一谈自己对打扫卫生方面一些领悟和体会。

从刚开始对工作的什么都不懂到慢慢适应这份工作，我发现了一些工作中的小窍门，打扫卫生讲究从上到下从里到外，而且你走过的地方每一个小细节都要关注到，每一件物品都要有适合它的打扫工具和方法去打扫。

班级的窗台是一个让大家一眼望去就能很清楚看到的地方，对付它就应该使用我们的神奇摩擦了，但是用过之后手摸上去会有一些涩涩的感觉，如果再拿清洗干净的毛巾擦一遍的话它就会变得又明又亮了，而且摸上去也是滑滑的，还有我们保育员的战地卫生间，每一次孩子上完厕所或进行盥洗后都应该及时的把它清理一遍，幼儿洗手池随时保持干净，还有孩子的便池，尤其小女孩，因为便池窄地方小所以孩子一不小心就会很容易尿到外面，而且这个地方你不及时清理的话，时间一长很有可能就会渍到上面，到時候就更加不好打扫了，最重要的是卫生间地面，夏天还好一些，天气热气温高不一会的时间就能晾干，但是秋冬季节用拖把拖完如果还是特别湿的话就应该用擦地的毛巾再擦一遍，它就会很快干了，以至于孩子再上厕所的时候不会因为地面太湿而滑到造成安全事故的发生。

还有就是孩子们很喜欢玩的区域活动，在那里他们可以找到真正属于孩子的快乐，但是每当区域活动结束的时候那些玩具都会被孩子们弄得一团糟，虽然他们也养成了良好的习惯去收拾，但是还需要我们保育员老师去做最后的整理，随时收拾下一次就不会被时间赶得那么紧，工作起来也会变得轻

轻松松，有了一个好的工作方法也会给自己节省很多的时间。

其实平常工作中还有很多的细节需要我们去注意，在工作中去发现去改正，这样才能使我们很快的成长。

天是星期五，大家都收拾好东西准备回家了，而我们却要留下来打扫卫生区，很不爽，所以等大家都走得差不多了，我们才把一片广袤的卫生区打扫完毕。

我们本来想利用课间时间把卫生区打扫完，这样我们就能和大家一起离开学校，能和同学一起回家。但是我们的班主任说，你现在打扫完了，再过一会儿又会有垃圾出现，你下午放学前还是要再去打扫，你们是愿意打扫一遍呢还是打扫两遍？我们想了想，觉得也是，所以就等到下午放学后才去打扫。那么一大片却只有几个人打扫，等我们打扫完了回到家，家人都准备吃晚饭了，我们原来一起玩的时间都没有了。

虽然轮到我们在星期五打扫卫生区很不爽，但是因为老师的话，让我们感到很欣慰。尤其是他那一席话，让我们感到老师深深的关怀。也让我们知道，爱护环境是多么地重要。保护环境要我们每一个人的实际付出，我心里暗暗地告诉自己，为了地球的将来我要以实际行动爱护环境，同时要我的同学们也和我一样。

我希望能有更多的同学能通过打扫卫生区领悟爱护环境的重要性，这样我们的地球就更干净了。

学校是我家，卫生靠大家

同在东方校园内，却有两种极其不同的行为反差形成鲜明的对比，难道不该引起我们对“卫生公德”一词的深思吗？前者所述受人谴责与藐视，而后者则需表扬、大力推崇及学习。

我们青少年是祖国的花朵与未来，能否拥有良好的素质是至

关重要的，而拥有卫生公德是体现我们内在素质的一方面，也是不可缺少的一部分，只有人人都树立起讲卫生的意识，不随意破坏这分美，尽自己所能，从小事做起，才会有一分真正宜人的环境呈现在大家面前。

只有学校这一社会最文明的地点培育起了卫生公德，营造起了和谐、宜人的环境，整个社会的环境彩绘更和谐、更宜人！

## 在家搞卫生心得篇八

第一段： 室内环境对健康的重要性（200字）

卫生工作是保证室内环境清洁、安全的职业，它不仅仅关乎我们的日常生活，还直接影响我们的健康。一个干净整洁的室内环境可以预防疾病的传播，提升工作和学习的效率，改善生活质量。在我的多年的从业经历中，我深刻体会到了卫生工作的重要性，并从中获得了许多宝贵的心得体会。

第二段： 保持室内卫生的方法和技巧（200字）

保持室内卫生的方法有很多，但总结起来可以归纳为三个重点：清洁、通风和整理。首先是清洁，包括地面、墙壁、家具和其他物品的清洁。我发现定期清洁可以防止细菌和病毒的滋生，对于提高空气质量和健康有很大的帮助。其次是通风，通过打开窗户和门扇，可以让新鲜的空气进入室内，排出有害物质和异味，保持空气流通。最后是整理，保持室内物品摆放整齐有序，不仅有助于保持清洁度，还可以提高室内的美观度。

第三段： 面对困难的处理策略（200字）

在卫生工作中，难免会遇到各种困难和挑战。例如，清洁工

作时可能会遇到顽固的污渍或异味，整理工作时可能会遇到物品堆积如山。面对这些问题，最重要的是冷静思考和积极解决。对于顽固的污渍，我会选择合适的清洁剂和工具，并采取耐心和刻苦的态度，逐渐将其清除。对于物品堆积过多的情况，我会按照一定的计划和步骤进行整理，将其分类、归纳和清理。这些处理策略不仅可以帮助我解决问题，还提高了我的工作效率和专业能力。

#### 第四段：卫生工作的意义与价值（200字）

卫生工作离不开我们每个人的参与和贡献。一个良好的室内环境不仅提高了生活质量，还对个人的身体健康和心理健康有着深远的影响。卫生工作的意义和价值不仅体现在保护公众的健康方面，还体现在提高居住和工作环境的舒适度和安全性方面。通过我的工作经验，我深刻认识到卫生工作是一项有意义和有价值的工作。

#### 第五段：个人成长与启示（200字）

卫生工作对于我个人的成长和启示是巨大的。在工作过程中，我学会了团队合作、沟通技巧和问题解决能力。卫生工作的本质要求我们与人打交道，与团队合作，这锻炼了我的团队合作能力和社交能力。同时，通过解决各种问题和困难，我也不断提高自己的思考和创新的能力。在我看来，卫生工作不仅仅是一份职业，更是一种人生态度和价值观的体现。

总结：卫生工作在维护公众健康和提高生活质量方面起着重要作用。通过保持室内卫生的方法和技巧，处理困难和挑战，我们可以更好地完成工作任务，并为社会做出贡献。卫生工作不仅是一种职业，更是一种人生态度和价值观的体现，通过这份工作，我得到了许多宝贵的经验和启发。



## 在家搞卫生心得篇九

前段时间看过电视剧《心术》，对里面的事件感同身受，情到深处几次落泪，不但因为它真实展现了医院里每天上演的悲喜离合、世间百态，包括医疗行业的黑幕，医疗纠纷、医闹的存在，还有它向我们展现的道德、良知和感恩。我喜欢那群同行，他们为自己的职业竭尽全力，曾经懊恼挣扎过，更多的是在每天每夜繁重的工作中默默地奉献坚守，践行着医者仁心、救死扶伤、尊重生命、护佑健康的职业精神，那句“有时治愈，常常帮助，总是安慰”也成为我的座右铭和工作的向导。

同样，我所在的科室也活跃着这样一群有追求有理想的年轻人和精益求精、博学稳重的医学专家，每天平凡的工作中救治不平凡的生命，我们也积极响应国家和医院的各项号召，争创最团结最仁厚的科室。

孤寡老人王学富大叔，肝硬化腹水，腹大如鼓，流浪在街头，被好心人拨打求救电话来到我们科，身无分文，没有家属，是徐主任带领大家捐款捐物，日夜陪护，半个多月的时间，大家为老人端屎接尿，毫无怨言，尤其是为了消除腹水需要大剂量应用利尿剂，经常十几分钟就要小便一次，同事们寸步不离，为老人擦洗的干干净净。一日三餐营养均衡，老人眼含热泪，说自己很多年没吃过这么好的饭菜了。大家不约而同地将老人当做了自己的亲人一般，让他感受到这个社会的温暖。半个多月的积极治疗，精心护理，老人奇迹般的恢复，腹水消失，各项化验指标正常。在联系了救助站，办妥了各项事宜后，我们买来了新衣服和鞋子，还请人为他理了发，目送他踏上新的路途，大叔走的那一刻，热泪盈眶，他的依依不舍我永远也不会忘记。或许这就是我们的精神源泉，每一位病人的康复，一句感谢的话语，是对我们最大的肯定，也是工作的动力。

无独有偶，今年春天，我们科又来了一位30岁左右的“三

无”女病人，由于语言不通，很难问出有价值的信息，据她自己说姓刘，云南人，我们都叫她刘阿妹，刘阿妹入院时重度腹水、营养不良、贫血，精神也不太正常，胳膊细的和几岁的孩童相差无几，脸色苍白，气若游丝，主任和护士长专门安排了值班医生和护士严密监护，为她吸氧，输注营养药物、利尿剂，抽血化验检查，大家加班加点悉心照顾。经过治疗，刘阿妹精神状态明显好转，食欲增加，只是她对我们当地的包子、水饺之类不太习惯，经常换着花样要各种炒菜和米饭，护士长当即拿出二百块钱，要了附近饭店的电话，为她定制可口的饭菜。经检查，刘阿妹是卵巢癌晚期，由于自身身体状况欠佳，病情严重，只能姑息治疗，减轻痛苦。查出结果后应转妇科治疗，可弥留之际的刘阿妹说什么也不肯离开我们科，一说转科就像孩子一样哭泣起来，在妇科专家多次会诊后制定了详细的治疗方案，继续留我们科治疗。同时，我们也积极通过公安部门查询她的归属地和家属，希望在她最后的人生旅途中有家人的陪伴。积极治疗后的刘阿妹一度好转，能够自己吃饭、上厕所，也间断提起自己的身世，只是仍旧断断续续表述不清，一个远离家乡的病魔缠身的女子会有怎样的际遇，会承受多大的苦难，她那惊悸的眼神和孱弱的身体也许已经表明，我们只有付出更多的爱，减轻她身体的痛苦，让她安静地走完她的人生。由于病情复杂严重，刘阿妹很快病危，我们也辗转联系到她远在云南边陲的家人，只是他们姗姗来迟，直到她闭上双眼，也未能见上最后一面。

在医疗改革初显成效的今天，依然围绕着“看病难、看病贵”的就医难题，这些生活在社会边缘和角落的人群更需要我们无私的爱护和奉献精神。白衣天使，大医精诚，莫让这样的爱戴伤怀，莫让这样的称谓蒙灰！华夏五千年文明史上，神农氏以身试药，扁鹊华佗悬壶济世，李时珍撰本草纲目，医圣药王传道于后世，谱写了一曲曲光耀千秋的赞歌。而在医药发展壮大的今天如何让我们的“惠民”政策更加深入，如何让每一位患者得到最好最实惠的医治，应是我们每一个医者首先考虑的问题。

今年，中医院在各级领导的带领下，以“三甲”复审为契机，深入开展医疗改革政策，开展舒心病房，提高医疗质量，争创惠民先锋，以实际行动践行着医者仁心的医疗卫生职业精神。我们不能够治愈每一个生病的生命，却总是能够帮助和安慰那些受伤和痛苦的心灵。

## 在家搞卫生心得篇十

### 第一段：引言（诱人、引出话题）

作为卫生工，我经历了很多，也积累了不少经验。在这个充满挑战的职业中，我发现不论是个人卫生还是环境卫生都至关重要。以下是我作为一名卫生工的心得体会。

### 第二段：个人卫生（重点论述个人卫生的重要性）

个人卫生是保持身体健康的基本要素。作为卫生工，我们每天都接触到各种各样的环境和物品，所以保持个人卫生是非常重要的。我们应该经常洗手，尤其是在接触垃圾、动物或患病人群后，也要注意勤换衣物，勤洗澡，使自己始终保持清洁和健康。此外，我们还应该注重口腔卫生，定期刷牙，预防口腔疾病。只有保持良好的个人卫生，我们才能更好地为他人服务。

### 第三段：环境卫生（论述环境卫生的重要性）

环境卫生是卫生工作中不可忽视的一部分。我们工作的环境应该干净整洁，否则可能带来卫生问题。我们需要定期打扫工作区域，并及时处理垃圾。在处理垃圾时，我们应该分类垃圾，将可回收的物品进行回收利用，减少对环境的负担。此外，需要注意的是食品卫生。在食品加工和存储过程中，我们要遵循卫生规范，保证食品卫生安全，以防止食物中毒等问题的发生。只有保持良好的环境卫生，我们才能提供安全、健康的服务。

#### 第四段：职业经验（分享自己的职业经验）

在长时间的从业经验中，我学到了很多关于身体健康的知识。例如，在清洁卫生间的过程中，我发现了一些保持厕所清洁的妙招。我发现使用漂白剂可以有效地杀菌，除臭，并使马桶更加洁净。此外，我也学会了一些关于清洁的技巧，例如使用热水和洗洁精能更好地清洁厨房。这些经验都是在实际工作中摸索出来的，它们让我的工作更加高效，也为他人提供了更好的服务。

#### 第五段：总结（总结全文，发表个人观点）

在卫生工作中，个人卫生和环境卫生是不可分割的。只有保持良好的个人卫生和干净整洁的工作环境，我们才能更好地服务他人，保护他人和自己的健康。此外，从实践中积累经验也是非常重要的，我们可以通过学习和摸索，提高工作效率，为他人提供更好的服务。作为一名卫生工，我会始终坚持良好的卫生习惯，并不断完善自己的技能，为社会健康做出贡献。

总之，个人卫生和环境卫生在卫生工作中都是重要的，它们相辅相成，共同构成了我们工作中不可或缺的一部分。只有通过保持良好的个人卫生和环境卫生，我们才能更好地为他人服务，并保护自己和他人的健康。同时，我们也要不断学习和积累经验，提高自己的工作效率和水平。作为卫生工，我们的职责是保护和促进社会的健康，我会一直坚守这个职责，为社会健康事业贡献自己的力量。