

# 预防疾病



## 人群如何

## 预防

珍惜生命



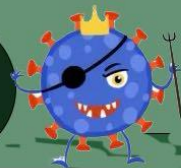
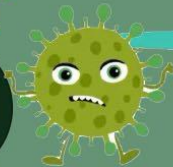
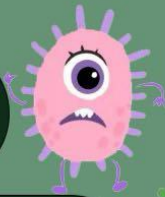
### 预防传染病措施

个人卫生：勤洗手，不吐痰，避免公筷

饮食卫生：食物要煮熟，水要烧开，不吃腐败食物

环境卫生：保持居住环境清洁，不乱扔垃圾，空气清新

安全行为：避免不安全行为，做好安全措施，保证自身人生安全



# 预防 传染病



## 预防疾病

### 勤洗手

科学的洗手方法和步骤

- 1先在水龙头把手淋湿;
- 2在手掌抹上肥皂, 均匀搓出泡沫, 让手掌, 手指, 手背; 等都沾满泡沫, 然后反复揉搓及手腕
- 3两手手心相互揉搓
- 4手心, 手背相互搓, 揉
- 5两手交叉着洗, 清洗手指间隙
- 6在水龙头下, 将手冲洗干净

### 多通风

通风是采用自然或者机械方法没有阻碍, 可以穿过, 到达房间或密封的环境内, 以造成卫生, 安全等事宜空气环境的技术。通风可以提高室内空气质量, 有益健康。

### 常喝水

多喝水的益处

- 1提高注意力, 保持大脑活力, 把新信息稳定存储到记忆去
- 2提高免疫力, 可以提高免疫系统的活力, 对抗细菌侵犯
- 3抗抑郁, 能刺激神经产生抗抑郁调节剂必需品
- 4预防疾病, 能预防心脏和血管堵塞

