预防冬季呼吸道疾病 这些建议请查收

冬季是呼吸道疾病的高发季节，多种呼吸道疾病交织叠加。预防冬季呼吸道疾病，这些小事需做到。

养成洗手好习惯

- 进餐前
- 便前便后
- 接触眼睛、鼻子和嘴巴前后
- 直接或间接接触动物或其排泄物后
- 从事可能污染双手的工作活动后，如处理食物、接触钱币等
- 接触外部环境或任何可能有病原体的表面后，如扶手、门把手、电梯按钮等

正确规范洗手

- 用流动的水将双手彻底淋湿
- 取适量肥皂或洗手液均匀涂抹在双手上
- 认真搓洗双手至少20秒
搓揉手掌、手背、指缝、指背、拇指、指尖、手腕
- 用流动水冲洗干净双手
- 用清洁毛巾或纸巾擦干双手

正确佩戴口罩

- 戴口罩前先洗净双手
- 准确辨认口罩正反面
- 口罩正面朝外，金属条朝上
- 用口罩包好口鼻，将松紧带套在双耳上
- 双手紧压鼻梁两侧金属条，使口罩上端紧贴鼻梁
- 向下拉伸口罩，覆盖鼻子、嘴巴及下巴

接种疫苗呵护健康

接种流感疫苗是预防流感的有效手段

儿童

老年人

慢性病患者

更应接种

过敏体质
严重慢性疾病
近期身体不适

应咨询医师后考虑是否接种

保持家庭环境卫生

- 家中各个区域定期清理和消毒
- 保持通风和光照，让空气流通，减少细菌的滋生
- 不随地吐痰、不乱扔垃圾
- 使用环保的清洁剂和消毒液

室内常通风换气

- 保持室内空气的新鲜和清洁，减少病菌滋生
- 消除室内的异味，提高空气质量
- 每天通风2-3次，每次不少于15分钟
- 寒冷季节开窗通风的同时，注意保暖

作息规律 睡眠充足

保证每天7-8小时的充足睡眠

坚持规律作息，建立规律生物钟

早睡早起

熬夜易导致身体代谢紊乱，避免熬夜

饮食营养均衡

- 一日三餐要规律
- 食物种类多样化
- 荤素搭配很重要
- 多吃蔬菜、水果、奶类及豆制品
- 多喝白开水
- 少食辛辣刺激食物
- 拒绝暴饮暴食

科学适度锻炼

- 选择适合自己、安全性高的锻炼项目
- 掌握好运动的时间与强度
- 将日常锻炼变成习惯，坚持坚持再坚持