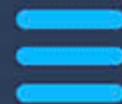


大班预防流感公开课

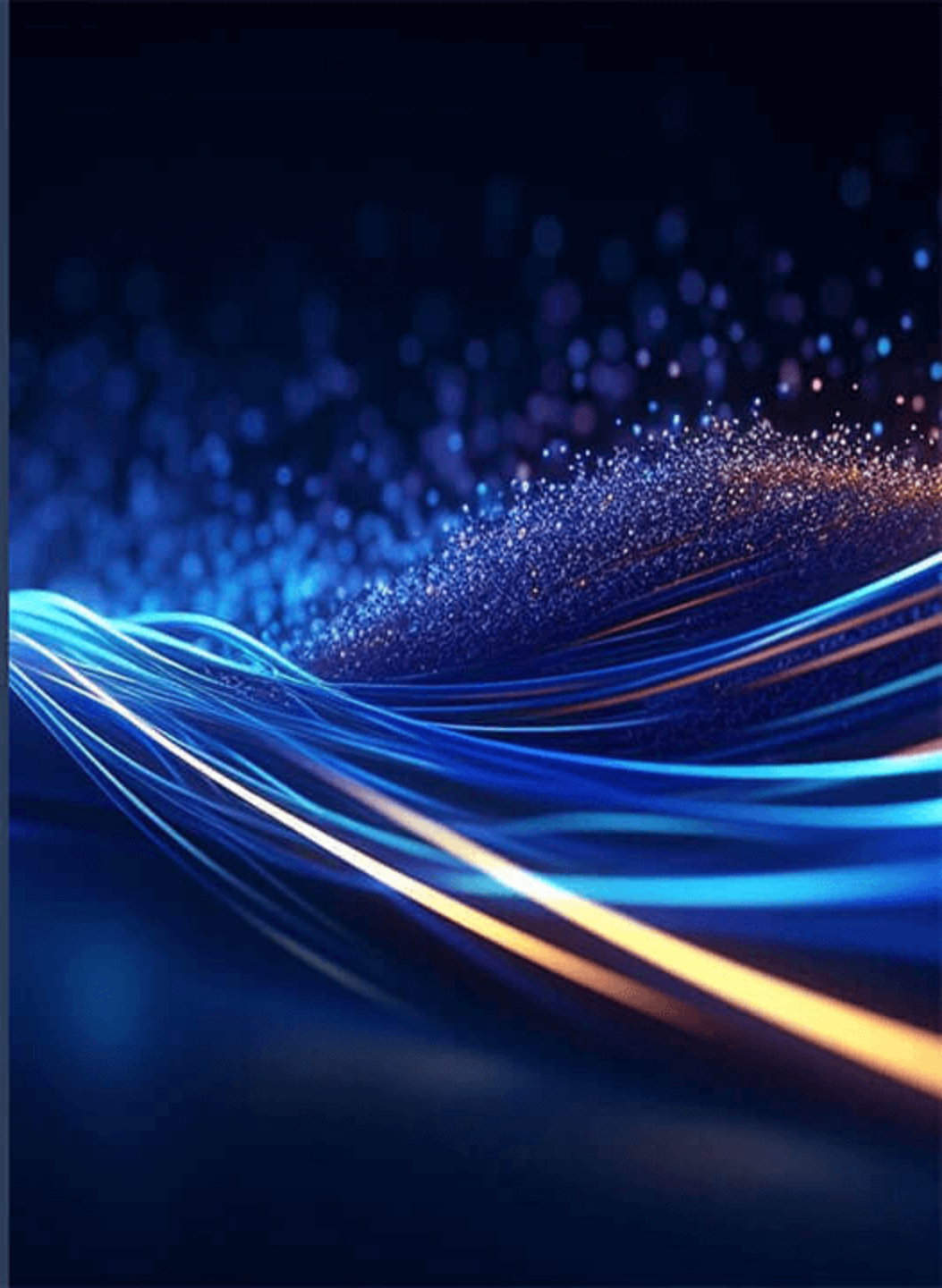


目录

- 流感的基本知识
- 预防流感的重要性
- 流感疫苗接种
- 个人卫生习惯与预防流感
- 集体生活中的预防措施

01

流感的基本知识



流感症状

01



发热



突然的高热，常伴有畏寒。

02



喉咙痛



由于喉咙发炎，可能会感到疼痛。

03



咳嗽



咳嗽可能很严重，有时会持续很长时间。

流感症状



肌肉或关节疼痛

由于病毒对身体的攻击，可能导致身体多处疼痛。



头痛

流感病毒会影响神经系统，导致头痛。



疲劳和虚弱

由于病毒的影响，患者会感到异常疲劳和虚弱。



食欲不振

由于喉咙痛和胃部不适，患者可能会失去食欲。



流感的传播方式

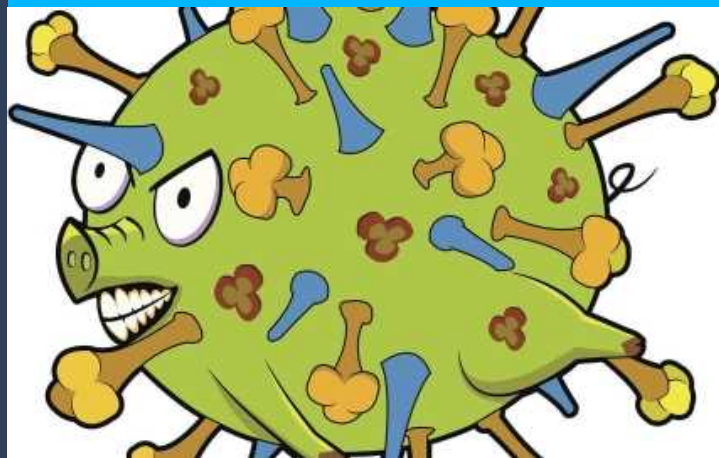
飞沫传播

当患者咳嗽、打喷嚏或谈话时，会产生飞沫，其他人吸入这些飞沫可能会感染病毒。



空气传播

病毒在空气中可以存活一段时间，如果其他人呼吸了含有病毒的空气，可能会被感染。



接触传播

病毒可以附着在物体表面，如门把手、桌面等，其他人接触这些物体后再触摸自己的口、鼻或眼，可能会被感染。



流感的影响和危害



对健康的危害

流感可能导致严重的疾病，如肺炎、心脏疾病等。对于老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人来说，流感可能是一个严重的威胁。

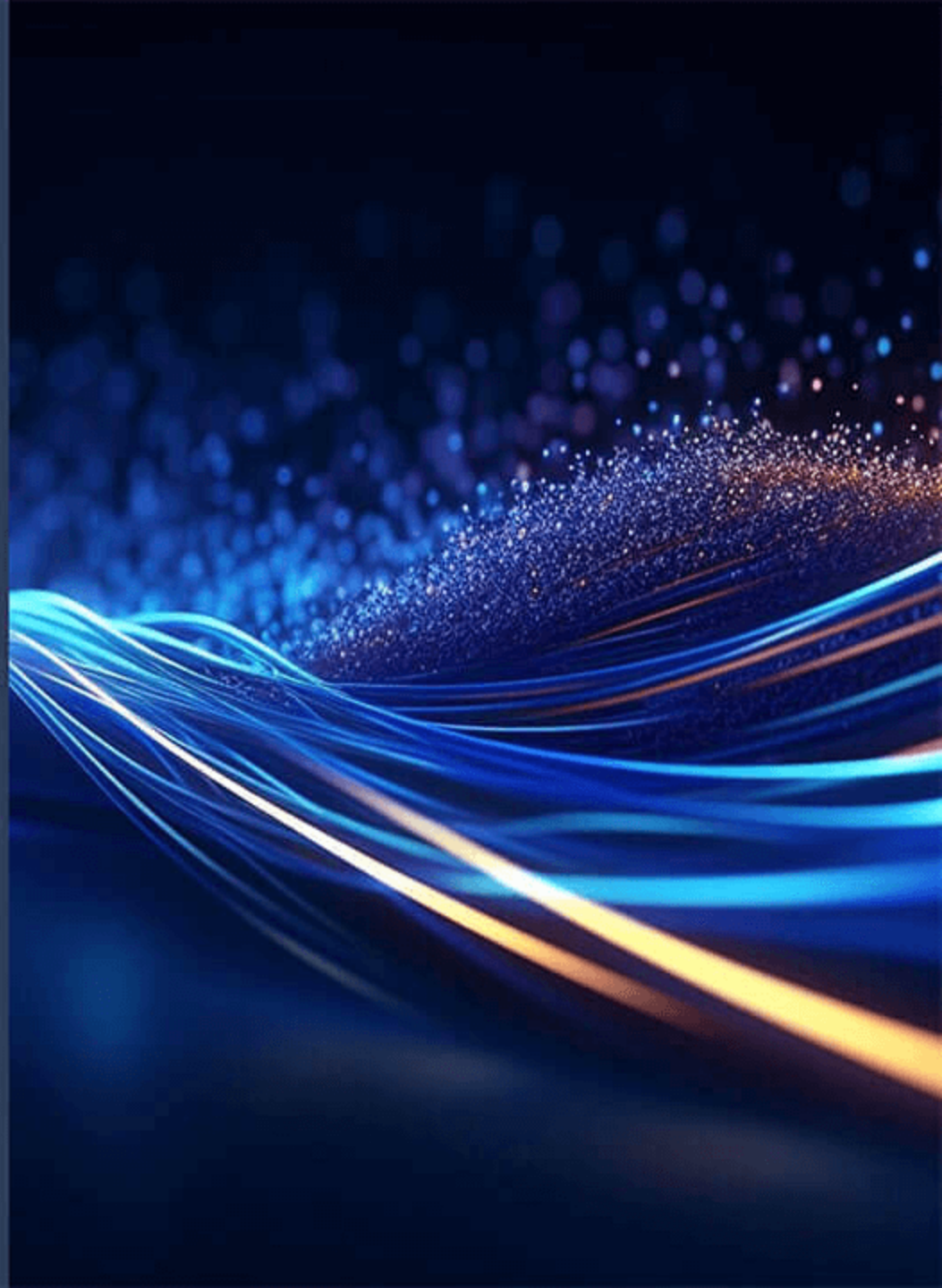


对社会的危害

流感的大规模爆发会对社会产生严重影响，如医疗系统负担加重、生产效率下降等。

02

预防流感的重要性



预防流感的意义

降低疾病传播风险

通过预防流感，可以减少病毒的传播，保护自己和周围人的健康。



减轻医疗负担

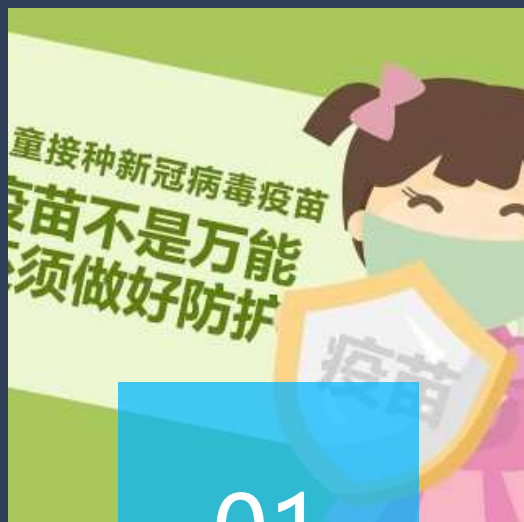
流感是一种高度传染性疾病，如果大量人群感染，会给医疗系统带来巨大负担。预防流感可以减轻医疗系统的压力。



提高生活质量

避免感染流感可以减少疾病带来的不适和痛苦，提高个人的生活质量。

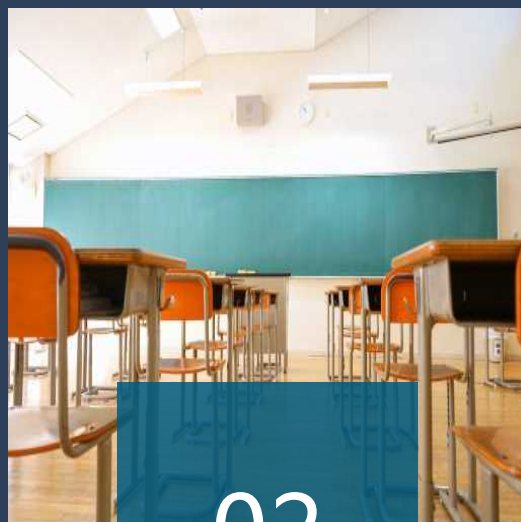
预防流感的措施



01

接种疫苗

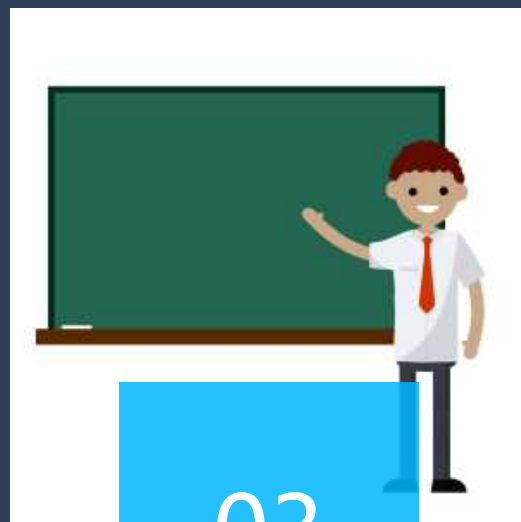
接种流感疫苗是预防流感的最有效方法，可以降低感染风险。



02

勤洗手

经常用肥皂和流动水洗手，或使用含有至少60%酒精的洗手液。



03

避免接触病毒

避免接触有流感症状的人，特别是高风险人群。



04

增强免疫力

保持充足的睡眠、均衡的饮食、适当的锻炼等可以提高免疫力，增强对病毒的抵抗力。

提高免疫力的重要性

免疫力是人体抵抗病毒和细菌感染的重要防线，提高免疫力可以降低感染风险。



良好的生活习惯可以提高免疫力，如保持充足的睡眠、均衡的饮食、适当的锻炼等。

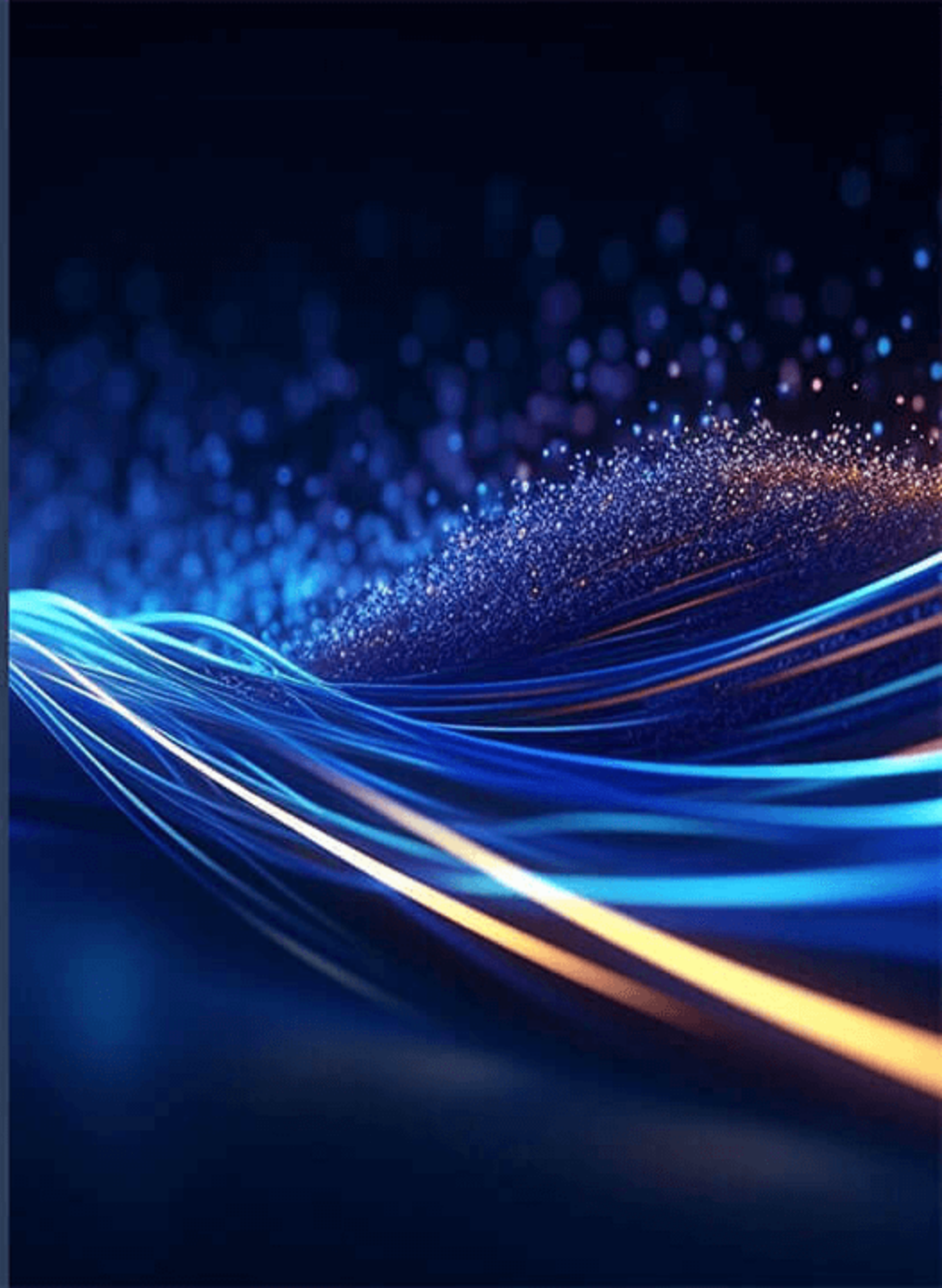
免疫系统随着年龄增长而逐渐减弱，因此老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人更需要注意提高免疫力。



一些疾病和药物也会影响免疫力的正常运作，如有必要请及时就医咨询。

03

流感疫苗接种



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/518125125065006044>