

秋季预防感冒小知识

“一场秋雨一场寒”，秋季气候多变，同时经过夏季，人体消耗较大，免疫力下降，病毒乘虚而入，其中最为常见的是呼吸道疾病。气温的骤降，是秋季感冒的主要诱因。秋季如何预防感冒呢？

1、平时多饮水

秋高气爽，体内的水分容易流失。因此在日常生活中要注意多喝水，保证身体的水分充足，不要让身体脱水，特别是感冒之后一定要多喝水，多喝水能有利于身体排毒，预防感冒。

2、空气流通

早晨起床后，及时打开窗户，呼吸室外新鲜空气，同时保持室内空气流通。最好在早中晚各开窗通风三次，每次 15 分钟为宜，既保持了室内空气清新，又抑制了细菌的滋生。

3、早晚加衣

老人、小孩和一些体质较弱、抵抗力较差的人，在早晚出门时一定要带一件外套。“春捂秋冻”之说也要因人而异，体质较弱、抵抗力较差者更要注意保暖。在秋装的选择上也要充分考虑到舒适、防护和保健等多方面因素。秋季时节的昼夜温差加大，我们要注意保暖，对于心脑血管疾病和支气管哮喘类疾病的患者要加强保暖，随时增减衣物。

4、适当的锻炼

适当的锻炼都能够提升身体的免疫力。对于儿童，锻炼方法也不必过于苛刻，不然会让他们产生反感的心理。根据他的爱好进行简单的跑步、打篮球或者踢足球等等，每天能够有一个小时的户外游戏时间是最好的。

5、避免接触传染源

尽量少与感冒的患者接触。少去人流密集的公共场所。尤其要和那些患病同事保持一定距离；尽量少带孩子去人多、空气污浊的地方，尽量避免到有感冒患者的亲戚朋友家做客，减少被传染的机会。家中有人感冒时最好少与孩子接触或让患者戴上口罩。

小二班

2018 年 10 月 19 日