

图书基本信息

书名：<<阻击甲流的智慧-甲型H1N1流感的家庭防护>>

13位ISBN编号：9787543861411

10位ISBN编号：7543861410

出版时间：2009-11

出版时间：祝益民、方立珍、刘筱英、李枝国 湖南人民出版社 (2009-11出版)

作者：祝益民，方立珍，刘筱英，李枝国 等著

页数：71

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

2009年3月，墨西哥爆发“甲型H1N1流感”疫情，并迅速在全球范围内蔓延。

此次流感为一种新型呼吸道传染病，其病原为新甲型H1N1流感病毒，病毒基因中包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片段。

6月11日，WHO宣布将流感大流行警告级别提升为6级。

有关专家预测，甲型H1N1流感的疫情将持续至明年3月份。

甲型H1N1流感是可防、可控、可治的。

这种流行的势态，完全可以通过建立健康的生活方式，培养良好的生活习惯得到缓解或控制。

因此，人们不能将预防甲型H1N1流感的工作完全依赖于医务人员和政府部门，每个家庭和个人都要承担起预防“甲流”的责任和义务。

阻击“甲流”，人人有责。

为了提高大众预防“甲流”的防范意识，由湖南省儿童医院、湖南省红十字会医院组织资深专家编写了《阻击甲流的智慧——甲型H1N1流感的家庭防护》一书。

本书运用通俗易懂的语言，介绍了当前“甲流”的特点，家庭和个人如何预防，如何早期发现家庭成员患“甲流”，患了“甲流”后该怎样进行家庭照护等内容。

旨在让人们养成良好的个人卫生习惯和生活习惯，提高自身免疫力，有效预防和控制“甲流”。

早期发现和科学的家庭照护可以促进病人早日康复，节约医疗资源，减轻病人痛苦和家庭经济负担。

内容概要

《阻击甲流的智慧：甲型H1N1流感的家庭防护》运用通俗易懂的语言，介绍了当前“甲流”的特点，家庭和个人如何预防，如何早期发现家庭成员患了“甲流”，患了“甲流”后该怎样进行家庭照护等内容。

旨在让人们养成良好的个人卫生习惯和生活习惯，以提高自身免疫力，有效预防和控制“甲流”。早期发现和科学的家庭照护可以促进病人早日康复，节约医疗资源，减轻病人痛苦和家庭经济负担。

书籍目录

一、认识“甲流” “甲流”名称的由来 / 1 “甲流”病毒在世界迅速蔓延 / 1 “甲流”病毒悄然潜入我国 / 2 我国“甲流”疫情形势严峻 / 3 全球迎战“甲流”疫情 / 4 人群对“甲流”普遍易感 / 4 “甲流”病毒的主要传播途径 / 5 “甲流”病毒的传染性 / 5 密切接触者应接受医学隔离 / 6 阻击“甲流”，人人有责 / 6

二、预防“甲流”良好的卫生习惯可阻止“甲流”病毒的侵袭 / 9 休息是维持人体健康的重要条件 / 11 均衡的膳食是维护健康的保证 / 13 适量运动可提高机体抵抗力 / 15 营造有利于健康的居室环境 / 16 中医预防“甲流” / 28 接种疫苗阻击“甲流” / 31 家有“甲流”巧预防 / 33 流行季节出行要谨慎 / 34 正确使用口罩 / 36 孕妈怎样预防“甲流” / 38 在家庭筑起一道预防“甲流”防线 / 39

三、早期发现“甲流”重视流感样症状 / 41 切勿隐瞒病情 / 42 认识“甲流”症状 / 42 了解重症“甲流”病人的表现 / 44 学会自我鉴别“甲流”和普通流感 / 44 不可忽视的儿童“隐蔽”症状 / 45 家庭中早期发现“甲流”的四个关键 / 46 特殊人群“甲流”的临床特点 / 48 “甲流”的治疗原则 / 50

四、“甲流”病人的家庭照护家庭消毒隔离措施 / 53 家中日常照护 / 56 心理减压 / 59 病情观察 / 59 症状护理 / 60 用药护理 / 69

章节摘录

插图：随着科技的发展，现在市场上有专用的卫生间清洁器，专门针对卫生间易滋生的细菌，消除异味，清新空气。

当然最重要、最有效的消毒方式还是开窗通风换气。

地面、墙面、天花板防霉消毒不可懈怠。

卫生间经常处于潮湿状态，潮湿给细菌提供生存环境，因此卫生间是霉菌等细菌滋生的好场所。

日常喷洒的空气清新剂均有消毒杀菌作用，在疾病易于传播的季节，则应采用化学消毒，即先配制好1%~5%的漂白粉水溶液，然后重点喷洒在地面落水口和便器旁墙壁等位置上。

如家中有传染性疾病的病人，特别是如痢疾肠道传染病病人，应每天用含氯消毒水洗刷卫生间，有效地切断传播途径。

保持卫生间内干燥清洁是有效防霉的重要措施，除了加强卫生间的通风，有效地排湿也是十分必要的。

（3）卫生洁具的消毒。

家庭中常用的卫生洁具包括便器、浴缸、脸盆、水龙头、淋浴房等，除了平时要用专用的清洁剂清洁，定期消毒也是必不可少的。

日常家用的消毒剂有含氯消毒液如84消毒液、漂白粉等，还有专为卫生间清洁消毒用的自动洁厕剂。

对于物体表面，可采取喷洒、擦拭的方法，对于可移动的洁具，如脸盆、便盆等，则可采取浸泡消毒的方式。

消毒液的配置方法依照所选的消毒液而定，各种消毒液的配制均有说明书，配制前应仔细阅读。

不仅如此，现在市面上有一种渐溶式自动洁厕剂，只需放置在水箱中，消毒剂便缓慢释放溶解，每次冲洗时自动释放消毒成分，达到清洁、除垢、消毒除菌的效果，十分便利。

编辑推荐

《阻击甲流的智慧:甲型H1N1流感的家庭防护》是由湖南人民出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>