

<<健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787562240396

10位ISBN编号：7562240396

出版时间：2009-10

出版时间：佐斌 华中师范大学出版社 (2009-10出版)

作者：佐斌 编

页数：116

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>

书籍目录

第一课 热爱生活珍爱生命第二课 笼罩全球的黑云：甲型H1N1流感第三课 保健品不能治百病第四课 过敏之后怎么办第五课 快乐运动无损伤第六课 食物中毒的应急方法第七课 当好自己胃的主人第八课 女孩乳房的保护第九课 考试焦虑需调节第十课 失眠的困扰：神经衰弱第十一课 自我悦纳第十二课 当火灾来敲门第十三课 当地震来临第十四课 世纪难题：艾滋病第十五课 珍藏美好

章节摘录

插图：1.接种甲型H1N1流感疫苗。

接种甲型H1N1流感病毒疫苗能产生对甲型H1N1流感病毒的抗体，从而达到预防甲型H1N1流感的目的。

2.室内要勤通风。

勤通风有助于室内空气流通。

3.平时要勤洗手。

手部不仅是消化道传染病的主要途径，也是呼吸道传染病的传播途径，洗手液或泡沫消毒剂，杀死细菌或病毒的效果也非常好。

4.每天要勤锻炼。

每天运动20到30分钟，每周三次。

中等强度的运动有利于增加机体抵抗力。

5.注意个人卫生。

避免手部接触眼睛、鼻及口，勤洗澡、勤换衣服，不共用个人卫生用品。

6.不吃没有煮熟的猪肉。

和禽流感病毒一样，甲型H1N1流感等病毒对外界的抵抗力很差，一般在高温后即可杀灭。

7.打喷嚏或咳嗽时用手遮掩，不凑热闹，少去拥挤场所，避免接触呼吸道感染的人，以防被传染。

甲型H1N1流感在人群密集的环境中更易发生感染。

8.注意消毒。

对人们经常接触的物体，可选用含氯消毒剂进行擦拭消毒；对食品餐具可煮沸消毒15~30分钟；衣服和被褥应勤洗、勤晒。

病菌会散落到身边各处，例如人们不大留意的话筒、键盘，容易成为病菌的藏身之所，勤做家居卫生、注意消毒才能切断病毒传播的途径。

<<健康教育读本>>

编辑推荐

《健康教育读本(9年级)》由华中师范大学出版社出版。

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>