

当考研遭遇“甲型H1N1流感”保持良好的心态
考研 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/584/2021_2022__E5_BD_93_E8_80_83_E7_A0_94_E9_c73_584831.htm

2008对于我们来说是一个不平常的年份，有南方雪灾、512汶川特大地震，也有我们光荣的奥运，2009我们又遭遇了甲型H1N1流感。对于已经考研的同学或多或少会有影响。面对突如其来的流感疫情，该怎么办？首先，我们要保持镇定，不能慌乱。平时做好防护工作，比如一直提倡的三勤三讲三早：勤通风勤洗手勤锻炼；讲科学预防讲卫生讲文明；早发现早报告早治疗。第二，就是尽量不要到人多的地方，比如旅游景点、商场、超市等，有的同学肯定会问，那我要报考研辅导班怎么办，大课肯定还是要上的呀，其实不用担心，一般规模较大的辅导班，消毒措施，防护措施都已经做的比较到位了，同学大可放心，另外，随着疫情的蔓延，具有多年运作经验的辅导班也都做好了应急措施，比如临时将大课改成小班授课，不但不会影响授课效果，也能保证学员身心的健康；第三，多看一些关于此次流感的相关知识，有的放矢，做到心中有数，如果必须外出，遇到打喷嚏、咳嗽的人，最好离得远些，一般2米左右的距离就能避免飞沫侵袭。另外，外出时，还要准备纸巾和手帕，一旦咳嗽或打喷嚏，就要自觉用纸巾和手帕捂住口鼻，防止飞沫到处飞散。需要指出的是，外出时也要注意洗手。在外就餐前，一定用肥皂和流水好好洗手。尤其是摸过钱、擤过鼻子、扶过交通工具的把手等，必须洗手后再吃饭。最后，出门在外，尽量不用手揉眼睛和抠鼻子；第四，注意饮食，可多食用优质蛋白，如牛初乳、大豆制品等，

这些食品可提高身体免疫力。此外，应尽量不熬夜，不酗酒，尽量不到人群密集的场所活动，进行适当的体育锻炼；第五，保持良好的心态，尽量按照原来的计划进行复习，现阶段复习的重点应该从基础复习转向全面强化复习了，专业课的复习也应该全面启动了。最新热点快报2009年研招调剂系统15日关闭考生及时填志愿把百考试题考研站设为首页2009年考研最新查分复试调剂信息专题2009年各地考研成绩查询信息汇总专题考研辅导资料特别推荐2010年复习宝典之考研名词解释汇总2010年考研新闻理论各章重点知识汇总2010年中医综合研究生考试笔记汇总2010考研复习考研西医外科学辅导汇总2009年考研数学\政治\英语冲刺复习资料汇总2009年全国研究生考试复试资料大汇总更多优质资料尽在百考试题论坛 百考试题在线题库把百考试题考研加入收藏 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com