

2011年公卫执业医师：七方法避免办公室流感 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_652776.htm 七方法避免办公室流感：勤洗手、不与患病同事有身体接触、打开窗户或用空气清新器、患了感冒要打电话休息、接种疫苗、提高免疫力最好健身、保持规律生活！感冒或流感流行时，办公室正是大聚集地和爆发地。事实是，同事们一些坏习惯，让感冒病菌和流感病毒更容易入侵，把疾病带到办公室，在同事间相互传播。美国疾病控制和传染病学专家建议，如果今年你不想成为流感的受害人，可以试一试以下几个方法：勤洗手降低接触办公室病菌概率的最好方法，就是经常性地彻底地洗手。患病同事打喷嚏或咳嗽时，你就可能接触到被感染的飞沫；如果你用未曾洗过的手摸眼睛、嘴唇或鼻子，就有可能被传染。美国弗吉尼亚大学研究人员还发现，电灯开关和电话也会传播病菌，所以应养成勤洗手的好习惯。一般在进办公室前和离开时，都洗洗手为好。不与患病同事有身体接触 避开同事在你身边打喷嚏或咳嗽几乎是不可能的，但你可以尽量控制自己不要在办公室内同他们亲密接触，尤其要和那些患病同事保持一定距离；如果你要和他们握手或交接东西，就必须确保及时洗手。如果患病同事就坐在你周边，不要摸脸会成为保护你自己的有效方法。在感冒患者们长时间咳嗽时，你应有意识用高翻领或围巾捂住鼻子和嘴。打开窗户或用空气清新器 密封的办公室使感冒菌和感冒病毒最易传播，办公室工作者最好的习惯是一进门就打开窗户。如果是远离窗户的计算机室，则一定要使用空气清新器。一旦办公室里有多人感

冒了，一定要提醒中央冷气机的控制者，及时进行空气流通和清理，并通知保洁人员加强消毒和清洁。患了感冒要打电话休息 专家说，事实上，感冒的最大原因往往是劳累，导致免疫力下降；或急剧的大冷大热交替，身体丧失了抵抗力。而你在患上感冒前的24个小时，就已经排出大量可能感染其它人的病菌。感冒和不舒服时，就要在家养病，打电话请病假。通过休息可能更快恢复健康，同时让同事们避免传染上感冒。必须上班的感冒患者在办公室里戴上口罩。接种疫苗 流感是一种常见病，但杀伤力巨大，接种流感疫苗是一个不错的选择。疫苗不是万能的，但至少可以大大降低你患流感的概率，使你避免感染潜藏在办公室的强势流感。注射疫苗对健康没有危害，9、10月份打上一针可以保护你一直到第二年的夏天。提高免疫力最好健身 尽管一些文章建议服用多种维生素，但多数专家都认为这些东西并不能提高免疫力。如果你要服用维生素C或感冒冲剂，都要事先咨询一下医生或药剂师，以免它们和你正在服用的药物起冲突。科学家已经证明，确实可以提高免疫力的最好方法是健身，尤其是秋冬季的户外健身，坚持进行可以有效抵御流感。保持规律生活 健康是避开办公室病菌的重要前提，这意味着你要科学地规律生活，不能抽烟，每晚不熬夜，要坚持睡眠8小时，合理饮食等。即使这些方法不能确保增强免疫力，但至少有助于健康。 特别推荐：[#0000ff>现场报名时间汇总](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师考试时间](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师考试大纲](#) 更多信息请访问：[#0000ff>2011年公卫执业医师考前网上辅导](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师：环境卫生学的环境自争特征](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：环境卫生学的生物富](#)

集特征 #0000ff>2011年公卫执业助理：环境卫生学的区域性特征 欢迎进入 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