

《甲型H1N1流感有效防护手册》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年05月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787532396061

内容简介

流感年年有，今年大不同。

甲型H1N1流感，来自拉丁美洲，借助空中交通和人口流动，一路气势汹汹、攻营掠寨，流窜到诸多国家和地区，引起世界一片恐慌。我国也不例外，现已出现了多名输入病人，说明甲型H1N1流感的幽灵，已经游荡在我们身边。

本书主要包括揭秘甲型H1N1流感、有效防护举措、教您正确消毒、三餐吃出免疫力和中医防护主张、医学观察与心灵鸡汤六个部分，既揭露了甲型H1N1流感的庐山真面目，又介绍了预防、消毒、中医、营养、心理等具体防护手段，以抵御幽灵的侵袭。此外，在附录中，还收集了我国针对甲型H1N1流感所制定的一系列处置方案，对扼制疾病蔓延具有指导意义。

从我做起，不给甲型H1N1流感任何可乘之机！

目录

1 揭秘甲型H1N1流感

甲型H1N1流感病毒

“猪流感”更名为“甲型H1N1流感”

病毒经由人-人传播

甲型H1N1流感

世界卫生组织及中国流感流行疫情预警分级

年轻人群更易感染

如果发热了怎么办

人体快速测温，注意七项事项

并非发热就要隔离，市民不要怕上医院

如果认为需要医学治疗该怎么办

疑似病例、确诊病例有严格标准

防控措施，把握适应证是关键

对密切接触者实施属地管理

医院应建传染病预检分诊制度

暂不宜排查所有人

流感与感冒之间的关系

甲型H1N1流感、禽流感与普通季节性流感对比

甲型H1N1流感病毒与1957年流感病毒相似

病毒从隐藏途径悄悄传播

高温阻止不了甲型H1N1流感

甲型H1N1流感病毒毒力比预想的弱

白种人并不比黄种人易染甲型H1N1流感

尚无预防甲型H1N1流感的人用疫苗

甲型H1N1流感疫苗从设计到生产需5~6个月

甲型H1N1流感可防、可控、可治

治疗药物有，但余地不大

什么是猪流感

猪流感对人类健康有何影响

感染甲型H1N1流感的病猪肉不能吃

2 有效防护举措

保持良好的卫生习惯

打喷嚏不能用手捂

普通百姓如何抵抗疫情

防疫期间必须外出怎么办

戴口罩能不能预防甲型H1N1流感

教您正确佩戴口罩

戴口罩时该注意些什么

如何识别合格口罩

要积极提倡洗手

学会正确洗手方法

参与公众活动者注意事项

出门旅行应该注意的问题

出入境人员须知

睡眠有哪些禁忌

身边有可疑病人怎么办

要保持室内空气流通

整天都担心得甲型H1N1流感怎么办

“四勤三好”可预防甲型H1N1流感

坐出租车不会被传染上甲型H1N1流感

乘坐公共交通工具注意事项

幼儿园如何防甲型H1N1流感

学校该怎样防甲型H1N1流感

办公室工作人员防甲型H1N1流感

医务人员如何自我保护

3 教您正确消毒

常用物理消毒法

常用化学消毒法

如何正确消毒

购买洗手液消毒液要看卫消准字

消毒药水浓度并非越高越好

正确配制消毒液

家里怎么消毒

怎样对手进行消毒

对食物和食具如何消毒

与甲型H1N1流感病人有过密切接触者的物品如何消毒

怎样给厕所消毒

对人群聚集的公共场所如何进行消毒

4 三餐吃出免疫力

免疫力是健康的守护者

营养与免疫的关系

可在“吃”上做文章

何谓均衡营养

优质蛋白与科学摄取原则

B胡萝卜素是“金牌”营养素

大蒜是个超级保健食品明星

番茄——保健食品之王

日食一水果，百病远离我

能提高人体免疫力的蔬菜

绿黄红紫黑白，一种蔬菜不能少

美国专家推荐的9种提高免疫力的食物

不宜摄入过多的营养成分

5 中医防护主张

中医药能否防治甲型H1N1流感

中药具有非特异性抗病毒作用

中西医结合，防治并重

治疗甲型H1N1流感的思路和原理

三张处方，预防甲型H1N1流感

鱼腥草进入防流感食疗方案

鱼腥草是一种中药材

给甲型H1N1流感开处方：可吃鱼腥草炖猪蹄

服用中成药，帮助提高免疫力

6 医学观察与心灵鸡汤

谁需要心灵鸡汤

心理反应之一：否认、委屈和气愤

心理反应之二：恐惧

心理反应之三：焦虑

自我认识焦虑

自我识别紧张

怎样做放松练习

挑战放松练习中的难点

附录

甲型H1N1流感诊疗方案（2009年试行版第一版）

甲型H1N1流感中医药预防方案（2009版）

甲型H1N1流感病例密切接触者判定与管理方案（试行）

甲型H1N1流感疫源地消毒指南（试行）

甲型H1N1流感医院感染控制技术指南（试行）

甲型H1N1流感监测方案（第一版）

在线试读部分章节

1 揭秘甲型H1N1流感

甲型H1N1流感病毒

流感为流行性感冒的简称，是由甲、乙、丙三种流感病毒引起的急性呼吸道传染病。甲型流感病毒根据它的表面结构及其基因特性的不同，又可分成许多亚型。至今甲型流感病毒已被发现的血凝素有16个亚型（H1~H16），神经氨酸酶有9个亚型（N1~N9）。猪流感是一种由甲型流感病毒引起的猪呼吸系统疾病。目前，已从猪身上分离到四种主要的亚型：H1N1、H1N2H3N2和H3N1。猪流感病毒在猪群中全年可以传播，但多数暴发于秋季末期和冬季，发病率较高，而病死率较低。

甲型H1N1流感病毒属于A型流感病毒，携带有H1N1亚型猪流感病毒毒株，包含有禽流感、猪流感和人流感三种流感病毒的核糖核酸基因片断，同时拥有亚洲猪流感和非洲猪流感病毒特征。医学测试显示，目前主流抗病毒药物对这种毒株有效。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)