

<<防范甲型H1N1流感特别提醒>>

图书基本信息

书名：<<防范甲型H1N1流感特别提醒>>

13位ISBN编号：9787542626929

10位ISBN编号：7542626922

出版时间：2009-5

出版时间：张立强、沈黎风 上海三联书店 (2009-05出版)

作者：张立强，沈黎风 著

页数：75

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>

<<防范甲型H1N1流感特别提醒>>

内容概要

为迅速贯彻国务院常务会议精神，切实做好甲型H1N1流感的防控工作、提高预防甲型H1N1流感知识的知晓率和普及率，世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心、上海市健康教育所和12320上海市公共卫生公益电话咨询服务中心联合组织专家编写了《防范甲型H1N1流感特别提醒》。

这本小册子言简意赅、通俗易懂，融科学性、知识性和指导性于一炉，有助于人们科学认识、科学预防甲型H1N1流感。

<<防范甲型H1N1流感特别提醒>>

书籍目录

科学认识、科学预防甲型H1N1流感（代序）1.为什么叫甲型H1N1流感 / 12.流感大流行的3个先决条件 / 23.甲型H1N1流感可在人际间传播 / 24.甲型H1N1流感为何会在人际间流行 / 35.甲型H1N1流感、禽流感和普通感冒的传播途径 / 46.甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的症状 / 57.甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的潜伏期 / 68.甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的死亡率 / 69.甲型H1N1流感、禽流感和普通流感的易感人群 / 610.人感染甲型H1N1流感的诊断标准 / 711.发病初48小时是最佳治疗期 / 812.家中有人出现流感症状需知 / 913.哪些症状需去就医 / 914.甲型H1N1流感并非不可治愈 / 1015.甲型H1N1流感预防3要点 / 1016.预防甲型H1N1流感尚无特效药 / 1117.甲型H1N1流感的防控是一场“持久战” / 1218.漱口可清除口腔中的细菌、病毒 / 1319.红茶漱口预防甲型H1N1流感 / 1320.达菲、柴胡颗粒与板蓝根 / 1421.喝姜糖水等可扶正祛寒 / 1522.防治甲型H1N1流感凉茶药方 / 1623.“防非6味汤”有预防效果 / 1724.易感冒人群可适当服用中成药 / 1725.发烧时别喝茶 / 1826.治病当心染新病 / 1827.自我保护7注意 / 1928.出差、出境、出国人员需知 / 2029.如何学会屏气躲飞沫 / 2130.防流感要常洗手勿摸脸 / 2131.戴口罩有讲究 / 2332.口罩层数多未必就好 / 2533.口罩不宜长时期戴 / 2634.口罩一定要阳光晒 / 2735.别在乘车、走路时吃东西 / 2736.钞票上有许多病菌 / 2837.麻将牌上有病菌 / 2938.警惕“病经手人” / 3039.飞絮入眼别用手揉 / 3140.纠正用手指挖鼻孔的习惯 / 3141.如何用消毒剂消毒双手 / 3242.需洗手的12种情况 / 3343.怎样擦手 / 3344.怎样洗手 / 3445.生活小用品应及时更换 / 3546.不要在清晨开窗换气 / 3647.开窗通风可排除室内异味 / 3748.开窗通风有讲究 / 3849.消毒后一定要开门开窗 / 3950.常让枕头晒晒太阳 / 4051.不要随便在床上坐卧 / 4152.定期消毒牙刷 / 4153.电话机要常消毒 / 4254.手机也要消毒 / 4255.“打包”慎防病入口 / 4256.不可轻视筷子上的隐患 / 4357.免疫力是人体自身的防御机能 / 4458.合理晒太阳增强免疫力 / 4559.有氧锻炼可提高免疫力 / 4660.适量运动能增强免疫细胞活性 / 4761.增强免疫力的运动处方 / 4862.提高人体免疫力极为重要 / 4963.运动构筑免疫屏障 / 5064.大笑能增强免疫系统 / 5165.睡眠增强免疫力 / 5266.10种生活方式可增强免疫力 / 5267.精神免疫作用非同一般 / 5468.不良情绪会降低免疫力 / 5569.营养素是增强抵抗力的基础 / 5570.6种营养素与人体免疫力相关 / 5671.增加免疫力的食物 / 5772.能提高心理免疫力的食物 / 60相关链接： / 62（一）西班牙流感 / 62（二）流感大流行警告的6个级别 / 66附录 / 68甲型H1N1流感诊疗方案 / 68

<<防范甲型H1N1流感特别提醒>>

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>