

抗“非典”

歌诀图解

齐学进 [文]

韩一民 [图]

全军预防医学中心专家 [审 定]

·一本诗画交映、生动风趣的通俗作品

·一本朗朗上口、易记易诵的百姓读物

·一本一看即懂、过目难忘的科普图书

·一本图文并茂、特色独具的抗疫新作



人民军医出版社



金盾出版社

抗“非典”歌诀图解

KANGFEIDIAN GEJUE TUJIE



人民军医出版社



金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗“非典”歌诀图解/齐学进,韩一民编著. —北京:人民军医出版社,2003.5

ISBN 7-80157-928-3

I. 抗… II. ①齐…②韩… III. 重症呼吸综合征—防治—普及读物 IV. R563.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036711 号

编 著:齐学进 韩一民

策划编辑:王 敏 曾 星

加工编辑:周晓洲

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

出 版 者:人民军医出版社

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:潮河印刷厂

发 行 者:金盾出版社总发行

版 次:2003 年 5 月第 1 版,2003 年 5 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:2.75

字 数:30 千字

印 数:0001~50 000

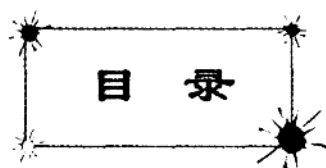
定 价:5.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要

该书以歌诀和图解的形式,介绍了抗击“非典”的基本理论与方法,包括防“非典”把握特征、远离病毒、消杀病毒、增强抵抗力、做到“四早”、战胜恐惧 6 个方面的 30 余首歌诀,并配以生动、形象、风趣的插图百余幅。内容新颖,资料翔实,形式活泼,图文并茂,通俗易懂。可供城乡广大人民群众及基层医务人员参考阅读。

责任编辑 王 敏 曾 星



目 录

一、防“非典”要识“非典”——把握特征	(1)
1. 概说篇	(2)
2. 阻击篇	(4)
3. 识毒篇	(6)
二、防“非典”要抓关键——远离病毒	(9)
4. 科学通风篇	(10)
5. 正确洗手篇	(12)
6. 个人卫生篇	(16)
7. 使用口罩篇	(22)
8. 出行防病篇	(25)
9. 远离病人篇	(27)
10. 商场防病篇	(28)
11. 聚会防病篇	(29)
三、防“非典”要抓消毒——消杀病毒	(30)
12. 接触消毒篇	(31)
13. 室内消毒篇	(33)
14. 物件消毒篇	(34)



15. 餐具消毒篇	(36)
16. 信币消毒篇	(37)
17. 厕具消毒篇	(38)
四、防“非典”要固根本——增强抵抗力	(40)
18. 起居篇	(41)
19. 锻炼篇	(44)
20. 饮食篇	(45)
21. 中药预防篇	(47)
22. 西药预防篇	(48)
五、防“非典”要治源头——做到“四早”	(50)
23. 晨检篇	(51)
24. 发现篇	(52)
25. 报告篇	(54)
26. 隔离篇	(55)
27. 就医篇	(56)
28. 流调篇	(57)
29. 治疗篇	(58)
30. 禽畜防治篇	(61)
六、防“非典”要树信心——战胜恐惧	(62)
31. 心理健康篇	(63)
七、后记	(64)



一、防“非典”要识“非典” ——把握特征

“非典”虽是人类从未遇到过的新发传染病,但现代科学与其“交手”半年,对其传播、发病规律已有一定认识。我们现行的各种预防措施,正是建立在这一认识成果之上的。

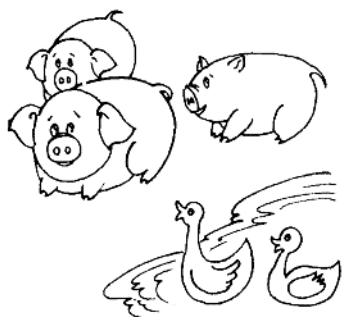




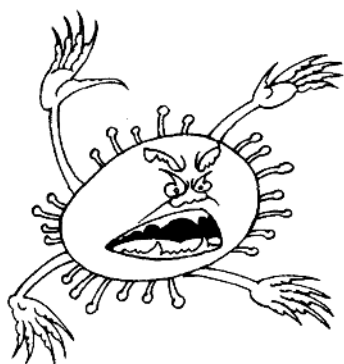
1. 概说篇

“非典”带给我们的影响，大大超出了我们的想象和预料。

非典肺炎，
病毒传染。
种属冠状，
寄宿动物。



一朝变种，
肆虐猖狂。
青壮老少，
击倒数千。
白衣天使，
屡遇险恶。
广东香港，
首遭疫侵。
堂堂京华，
也受魔瘴。





三十一省，
六省仅免。
二十九国，
国国有疫。

世卫警示，
全球联防。
病毒虽小，
竟酿大难。



注：(1)截至 2003 年 5 月 15 日，全球共确诊“非典”7 699 人，死亡 598 人。

(2)三十一省指中国大陆的省、直辖市、自治区，不含香港、澳门和台湾。

(3)六省指云南、贵州、海南、青海、新疆、西藏。

(4)二十九国指中国、澳大利亚、巴西、保加利亚、加拿大、法国、德国、印度尼西亚、意大利、科威特、马来西亚、蒙古、菲律宾、波兰、爱尔兰共和国、韩国、罗马尼亚、新加坡、南非、西班牙、瑞典、瑞士、泰国、英国、美国、越南、新西兰、哥伦比亚、印度。



2. 阻击篇

阻击“非典”，事关大局。安危连着千家万户，战斗牵挂亿万颗心。

中华儿女，
岂惧危难。
万众一心，
共赴时艰。



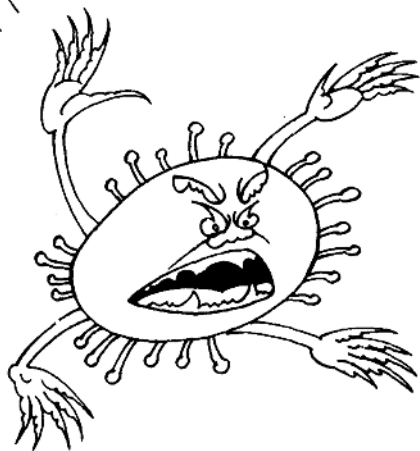
中枢决策，
指挥若定。
党政军民，
众志成城。

大江南北，
守望相助。
白衣战士，
率先上阵。





共击非典！



神州大地，
共击非典。
驱瘟灭疫，
重沐春光。

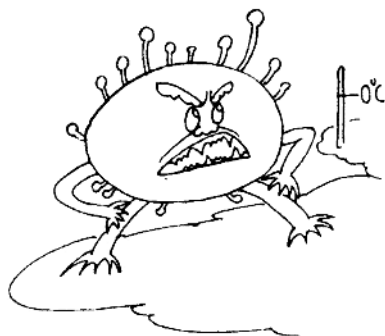
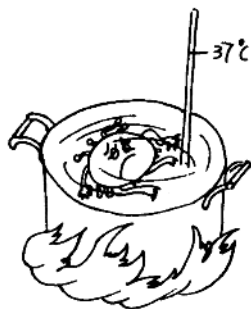
中共中央总书记胡锦涛同志强调指出，要大力弘扬万众一心、众志成城、团结互助、和衷共济、迎难而上、敢于胜利的精神，充分运用科学技术力量，为防治非典型肺炎斗争提供强大的精神动力和强大的科技支持，坚决打赢防治非典型肺炎攻坚战。



3. 识毒篇

阻击“非典”，必须知其特点，方可对症下药，迎头痛击。

病毒寿命，
不过一日。
排泄物中，
仅存四天。
三十七度，
即能杀死。
零摄氏度，
苟延无期。





一旦进体，
穷凶极恶。
侵害全肺，
急剧繁殖。
全身动员，
免疫激发。
与之战斗，
持续高热。
三十八度，
很少向下。
全肺受损，
症为干咳。





二米之内，
飞沫传染。
直接接触，
毒力颇强。
新种病毒，
人体初遇。
抗体缺乏，
人人易染。
上述特征，
牢牢把握。
预防非典，
争得主动。





二、防“非典”要抓关键 ——远离病毒

传染，顾名思义，有人传出，有人被染。而传出与被染者之间，则有一通道，医学上叫做传播途径。预防非典，首先要切断这个途径，即在传出和被染者之间挖一沟壑。

做好通风、洗手、讲究个人卫生和不接触病人等8个方面的工作，就是在传出与被染者之间挖掘的8条沟壑。



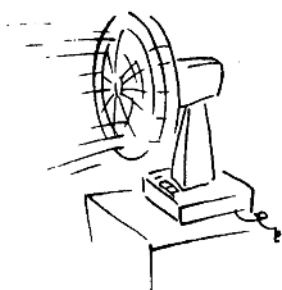


4. 科学通风篇

“非典”是呼吸道传染病，故通风尤为重要。国家卫生部在公布的公众预防指导性原则中，把通风列为最有效措施之首。

病毒侵人体，
首经呼吸道。
室内常通风，
防病最重要。
门窗要常开，
对流效果好。





通风不良处，
设法来弥补：
排风扇、电风扇，
或用空气清洁器。



使用空调讲安全，
空调滤网须常擦。
新风输入要充分，
排风必须到室外。
不用室内空调时，
回风通道要关闭。



室内卫生湿打扫，
空气洁净病自少。