



NONGCUN
WEISHENG FANGBING

CHANGSHI

农村卫生 防病常识

【英】海伦·贝斯伦 (Burslem, H.) 著
【英】瑞查·皮尼格 (Pinniger, R.) 整理
孙为鲲 等 翻译

四川出版集团
四川科学技术出版社

农村卫生防病常识

【英】 海伦·贝斯伦(Burslem, H.) 著

【英】 瑞查·皮尼格(Pinniger, R.) 整理

孙为鲲 等 翻译

胡 洋 插图

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村卫生防病常识/[英]海伦·贝斯伦(Burslem, H.)
著; [英]瑞查·皮尼格(Pinniger, R.)整理; 孙为鲲等翻译.
—成都: 四川科学技术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5364-6614-2

I. 农… II. ①贝…②皮…③孙… III. ①农村卫生-基
本知识②疾病-防治-基本知识 IV. R127 R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 214383 号

农村卫生防病常识

著 者 【英】海伦·贝斯伦(Burslem, H.)
整 理 【英】瑞查·皮尼格(Pinniger, R.)
翻 译 孙为鲲等
责任编辑 刘书含 李迎军
封面设计 吴 强
版式设计 康永光
责任校对 苏小宁
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 185mm × 130mm
印 张 3 字数 60 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2009 年 1 月成都第一版
印 次 2009 年 1 月成都第一次印刷
定 价 6.00 元

ISBN 978-7-5364-6614-2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址: www.sckjs.com

编写说明

这本小册子适合所有希望农村卫生并且干净的人阅读。

预防疾病比用药物来治病效果更好而且更省钱。我们希望你实践这本小册子里的一些事项,那你的村庄将会变成一个适宜你和你的家人生活、工作、休息的卫生村庄。我们建议的许多事项并不需要花多余的钱,这些事项取决于你的生活方式。

一个老师以身作则能够起到很好的教育作用。老师的生活习惯应当如同他所倡导的那样健康。努力成为你们社区的一个好榜样。你不可能一边嘴里叼着烟,一边告诉人们吸烟有害健康,他们不会相信你!



目 录

怎样预防多种消化道传染病·····	1
怎样建造一个干净、无异味的农村厕所·····	12
腹泻的防治 ·····	17
不用药的自我痊愈 ·····	20
怎样清洁牙齿和预防牙痛 ·····	26
怎样使宝宝保持健康 ·····	31
母乳喂养 ·····	34
喂养6个月或6个月以上的宝宝 ·····	38
营养健康饮食 ·····	41
饮食中碘的重要性 ·····	43
安全怀孕和分娩 ·····	46
普通感冒的防治 ·····	50
怎样判断儿童严重的咳嗽 ·····	53
肺结核 ·····	55
吸 烟 ·····	58
防治心脏病和高血压 ·····	61
肝炎、酒精和肝病·····	62
怎样预防艾滋病和性传播疾病 ·····	65

眼 病	70
耳朵感染	74
外伤急救	76
怎样阻止流鼻血	81
烧伤、溺水和气哽急救	82
精神疾病	86

怎样预防多种消化道传染病

如果我们能更加注意饮食健康及卫生,使我们自己、我们的家和我们的环境保持干净,并且确保我们的小孩接种疫苗,我们就能在大多数消化道传染病发生之前阻止它们。

一、由于环境不卫生所导致的疾病

许多普通的消化道传染病的流行都是由于较差的个人卫生和卫生环境所引起的。成千上万的病菌和寄生虫或虫卵通过患者的粪便传播。它们通过脏手指或被污染的食物和水从一个人的粪便传播到另一个人的口中。像这样从粪便传播到口中的疾病包括:

- 腹泻和痢疾;
- 寄生虫病;
- 甲型肝炎;
- 伤寒。

二、消化道传染病的传播方式

1. 消化道传染病传播的方式可以很直接

例如,一个在排便之后忘了洗手的携带寄生虫的小孩,给他的朋友一块饼干。他的手指仍然是脏的,带着自己的粪便,上面覆盖了成百上千的寄生虫卵。这些寄生虫卵太小以至于他看不见它们。当他的朋友吃那块饼干时,他的朋友也吞下了寄生虫卵,很快他的朋友也开始携带寄生虫。这是因为他的朋友吃了被粪便污染的饼干(图1)。

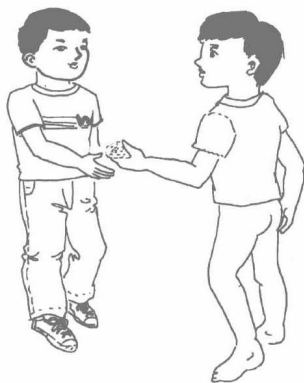


图1 寄生虫病通过食物传播

许多消化道传染病和寄生虫卵都是通过这种方式从一个人传播到另一个人身上的。

●一个患腹泻和携带寄生虫的病人在他的屋后排便

(图2);



图2 病人排出带病菌和虫卵的大便

●一只猪吃掉了这个人的粪便,猪鼻子和猪脚就变脏了
(图3);

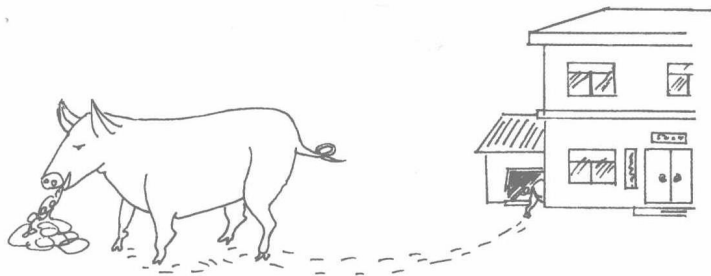


图3 猪吃了带病菌的大便

- 然后猪进到屋子里;
- 一个小孩在屋子里的地上玩耍,他也沾上了一点点人

的粪便(图4);

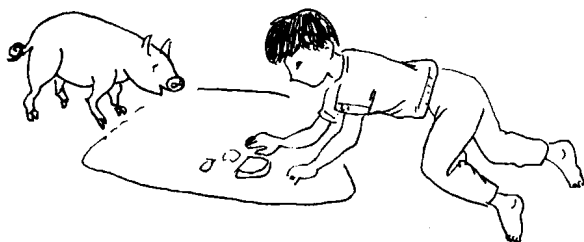


图4 人沾上带病菌的大便

●过了一会儿小孩开始哭泣,小孩的妈妈就把他抱到她的怀里(图5);



图5 病菌通过接触传播

●然后小孩的妈妈开始做饭,但是她忘了在照顾小孩之后做饭前应洗手(图6);

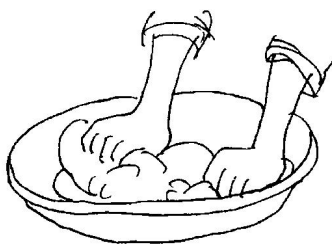


图6 病菌和寄生虫卵污染食物

●全家人吃饭。很快，整个家庭都患上腹泻并感染了寄生虫(图7)。



图7 疾病被传播开

2. 如果这家人采取了以下任何一项预防措施，疾病就不会扩散

- 如果那个病人使用了厕所(图8)。
- 如果这家人没有让猪进到屋子里(图9)；
- 如果他们没有让小孩在猪待过的地方玩耍；

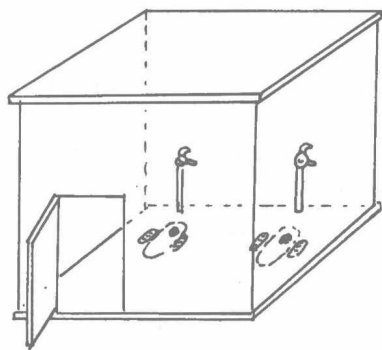


图8 卫生的厕所

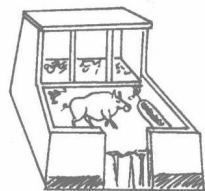
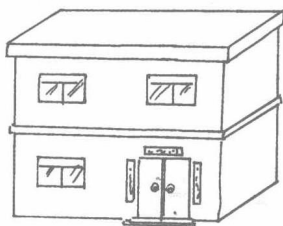


图9 圈养猪

●如果这位妈妈在触摸小孩之后,洗了手才去做饭(图10)。



图 10 洗了手才做饭

三、基本卫生指导原则

1. 个人卫生

- 饭前、便后用肥皂和清水洗手(图 11)。

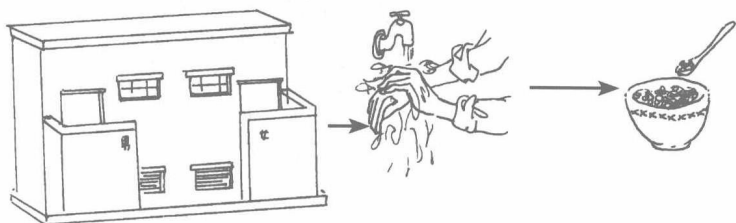


图 11 饭前、便后洗手

2. 家庭卫生

- 不要让猪或别的动物进入到小孩玩耍的屋子或家里其

他地方。

●不要让狗舔小孩或让狗爬上床。狗也能够传播疾病(图 12)。

●如果有小孩或动物在屋子附近排便,请立即清扫干净。教小孩使用厕所(图 13)。

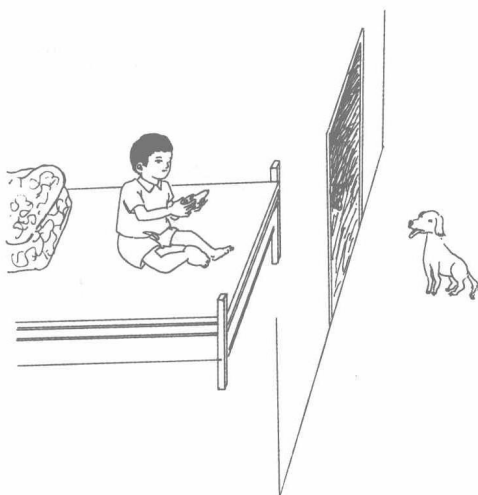


图 12 人和动物分离



图 13 及时清扫粪便

●不要随地吐痰。唾沫也能够传播疾病。当你咳嗽或打喷嚏时,请用你的手或一块手帕捂住口(图 14)。



图 14 用手帕捂住口咳嗽或打喷嚏

●经常打扫房间(图 15)。



图 15 打扫房间

3. 饮食卫生

●如果你的饮用水不是来源于纯净的水系统,你必须将水煮沸。这对小孩而言和每当发生多例腹泻、伤寒、甲型肝炎或霍乱病事件的时候最为重要。

●一个又省钱又好的净水方式就是将水放到一个干净的塑料瓶里,并将这个塑料瓶放到阳光下接受至少 4 小时的直射。这样可以杀死水中的大部分病菌(图 16)。

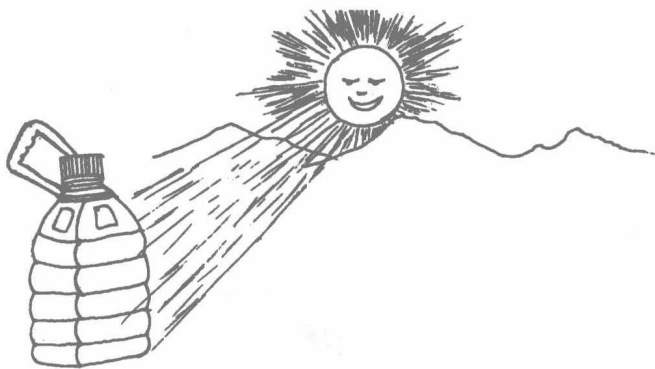


图 16 饮用水杀菌

●不要让苍蝇或者其他昆虫落到或爬到食物上。昆虫携带病菌并传播疾病。不要将残羹剩饭或脏的餐具四处搁置,因为它们会吸引苍蝇并繁殖病菌。

遮盖食物来保护它们不受蝇虫污染(图 17)。

●掉在地上的所有食物和从树下掉下来的水果,入口之

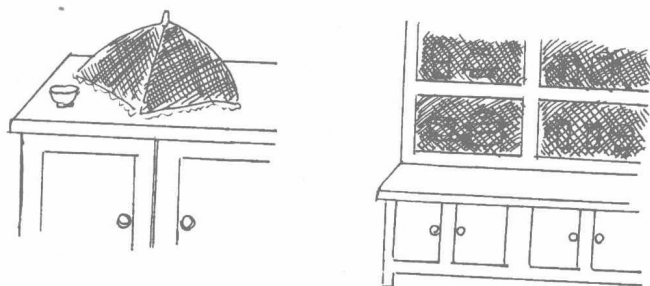


图 17 避免食物受污染

前要清洗。不要让小孩捡拾和吃那些掉落的食物,掉落的食物拾起后首先要清洗它们(图 18)。



图 18 清洗食物

●只吃烹调好的鱼和肉。请注意鱼和肉里面是否熟透,尤其是猪肉和鱼肉。没有充分烹调的猪肉可能携带病菌等,引起危险的疾病。

●请不要吃过期或发出异味的食物。因为它们可能是有毒的。在吃剩菜之前,要将它们充分加热。如果可以,应给家