

连队卫生常识

陆军第一一三师后勤部卫生科编

连 队 卫 生 常 识

陆军第一一三师后勤部卫生科编

目 录

一、卫生战士工作范围·····	1
二、部队卫生管理制度·····	2
个人卫生制度·····	2
饮食卫生制度·····	3
饮水卫生制度·····	4
室内外卫生制度·····	4
厕所、畜圈卫生制度·····	5
卫生教育、检查评比制度·····	5
三、军队卫生·····	6

饮水卫生处理·····	6
行军及宿营卫生·····	8
运兵中的卫生·····	13
施工中的卫生·····	15
农付业生产中卫生·····	17
军事训练卫生·····	21
游泳卫生·····	22
四、防病知识·····	23
预防感冒和流行性感冒·····	24
肝炎·····	26
痢疾·····	28
预防细菌性食物中毒·····	29

中暑预防·····	31
脚癣防治·····	32
流脑·····	33
煤气中毒预防·····	35
冻伤的预防·····	35
五、消毒、杀虫·····	38
饮用水消毒之漂白粉用量计算表·····	38
几种消毒杀虫药物配制表·····	41
食具消毒方法及注意事项·····	45
肠道传染病的消毒方法·····	48
常见昆虫简介·····	50
杀虫药物·····	53

西药和中药·····	53
五步联合灭虫法·····	62
怎样消灭过冬蚊蝇·····	63
怎样消灭臭虫·····	65
灭蚤·····	67
怎样消灭虱子·····	67
怎样消灭蟑螂·····	70
灭鼠方法·····	72
喷雾器的使用和保管·····	77
粪便发酵法·····	81
六、食品卫生·····	82
肉食品的检查 and 保管·····	82

如何储存保管蔬菜·····	87
七、意外伤害的急救·····	88
煤气中毒·····	88
中暑·····	89
触电或雷击·····	90
溺水·····	91
烧伤·····	92
毒蛇咬伤·····	93
八、卫生小常识·····	94
怎样睡觉无鼾声？·····	94
不要随便拔胡子？·····	95
蒙头睡觉不好？·····	95

晚上刷牙好·····	97
保管鲜蛋的好办法·····	97
口罩的用处·····	98
吃凉拌菜要注意卫生·····	98
戒烟戒酒新法·····	99
疟疾是如何传染的·····	100
什么是“四害”？·····	100
什么是“四无、五洁”？·····	100
什么是“五大场所”？·····	101
伙房怎样作到生熟分开？·····	101
菜为什么要洗后切？·····	102
菜窖的温度多高最好？·····	103

土豆发芽怎么办？	103
肚子受凉为什么会泻肚？	103
煤气为什么会使人中毒？	104
怎样防止晕车、晕船？	104
夏季体育运动中应注意那些问题！	106
“水土不服”怎么办？	107
“红眼病”是怎么回事？	108
砂眼有什么危害？	109
怎样不得砂眼？	110
掏耳朵有什么害处？	110
怎样防止生疖子？	111

为什么面部疖不能挤压？	112
行军发生脚泡怎么处理？	112
为什么用汤泡干饭吃不好	113
为什么会“烧心”？	113
天冷了为什么腿肚子易抽筋？	113
“三管一灭”指什么？	114
苍蝇能传播哪些病？	114
蚊子能传播哪些病？	114
跳蚤能传播哪些病？	114
人热了为什么会出汗？	114
有哪些情况易中暑？	115
出汗多为什么要喝些淡盐水？	115

夏天为什么容易起痱子？	116
食用大蒜好处多？	116
健身谚语	117
九提倡晚婚晚育	118
十附表	122
部队每人每天热能和营养素需要量	122
各种维生素的生理功能及缺乏症	124
几种维生素的性质及来源	126

一、卫生战士工作范围

卫生战士是连队的卫生骨干，在卫生员和正付班长指导下兼作一些卫生防病工作。

1. 带头学习，宣传毛主席对卫生工作的指示和上级的有关规定及要求，宣传除四害，讲卫生的好人好事。

2. 积极参加体育锻炼，带头搞好本班内务和环境卫生，消灭四害，检查督促全班贯彻执行个人卫生制度（如定期理发，换洗衣服，晒被褥及饭前便后洗手，不吃不洁瓜果等）。

3. 关心大家健康，班里发生病人主动照顾，并及时报告卫生员，遇有不利于大家健康的情况随时向上级和卫生员反映。

4. 较熟练地掌握一些简易卫生防病技术，（如急救包的使用，

针刺疗法，饮水消毒，脚泡的处理等）。协助卫生员进行本班的急、慢性疾病的防治工作。

5. 在卫生员指导下，开展群防群治活动。

二、部队卫生管理制度

个人卫生制度

1. 饭前、便后洗手。
2. 不喝生水，不吃不洁净的食物。
3. 不随地吐痰和大小便，不乱扔果皮、纸屑、废物。
4. 勤洗澡、勤理发、勤洗衣服，经常晒被褥。
5. 按规定打预防针、服预防药，有病早报告。

饮食卫生制度

1. 每季度要对饮食工作人员进行健康检查一次，发现患肠道传染病、肺结核和化脓性疾病的人，要暂时调离，痊愈后须经卫生部门复查同意，方可恢复做饮食工作。

2. 厨房、食堂要有防蝇和洗手设备。

3. 实行分菜或公筷、公勺制。食具每餐消毒或用流水冲洗，自用、自保管。

4. 饮食人员工作前要洗手，工作时要穿工作服，配餐时要戴口罩。

5. 不买、不吃腐烂变质的食物。剩饭剩菜要妥善保管，吃前要充分加热。

6. 生熟食品分开存放，切生、熟食物的刀、板要分开。

饮水卫生制度

1. 定期检查水源、水质，水质不符合卫生要求的要洁治、消毒。
2. 水井应设井台、井栏、井裙、井盖和公用水桶，井周围挖排水沟。
3. 饮用江、河、湖、塘水时，要挖渗水井或定时、分段、分塘取水。
4. 水源周围30—50米内不准设厕所、畜圈、粪坑、污水沟和堆积垃圾。
5. 禁止在饮用水源附近洗衣、洗澡和刷洗物品。

室内外卫生制度

1. 实行卫生划区负责制，每日清扫，每周大扫除。
2. 室内要保持整齐清洁。空气新鲜，无“四害”，无痰迹。
3. 及时清除垃圾和积水，防止蚊蝇孳生。

4. 改革炉灶，消除烟尘，绿化营区，防止环境污染。

厕所、畜圈卫生制度

1. 厕所、畜圈要每日清扫冲刷，保持清洁、无蛆。

2. 厕所要有防蝇设备，贮粪池要密封，人畜粪便要进行无害化处理，推广沼气池或三格化粪池。

3. 野营时要挖深坑小口厕所，用后掩埋。

卫生教育、检查评比制度

1. 普及卫生知识，连队每月上卫生课1—2次(2—4小时)。

2. 连每周，营每月，团以上单位根据情况组织卫生检查评比。

3. 表扬先进单位，帮助落后单位。

摘自总参、总后“关于颁发《部队卫生管理制度》的通知”

(1978年6月19日)

三、军队卫生

饮水卫生处理

一、水源选择及防护

1. 选择水质良好。饮用水要透明、无色、无臭。
2. 选择水源周围30—50公尺内无厕所、马棚、猪圈、垃圾堆、污水沟等容易污染水源和影响水质的脏东西。
3. 尽可能选择在居民中无肠道传染病和借水传播流行病的水源。
4. 水源内无动物尸体、无染毒，为当地居民使用的水源。
5. 在水源困难的地方，冬季有冰雪时，可采集洁净的冰雪解决用水困难。