

289217

2

卫生宣传资料

北京市卫生防疫站 编
北京市密云县卫生防疫站



人民卫生出版社

毛主席语录

为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

团结起来，为了一个目标，就是巩固无产阶级专政，要落实到每个工厂、农村、机关、学校。

抓革命，促生产，促工作，促战备。

我们必须告诉群众，自己起来同自己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗争。

动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

预防为主

出版说明

在毛主席革命路线指引下，我国人民以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，抓革命，促生产，社会主义革命和社会主义建设到处都在胜利前进。卫生战线的广大干部和群众，认真学习无产阶级专政的理论，反复批判刘少奇、林彪一类推行的反革命的修正主义路线，批判“死生有命”的孔孟之道，坚持卫生革命，取得了很大成绩。

群众性的除害灭病讲卫生运动，是关系到抓革命、促生产、促工作、促战备的大事，是移风易俗，改造国家，同不讲卫生的旧风俗、旧习惯彻底决裂的一场深刻革命。开展卫生宣传教育，普及科学知识，使广大群众不仅懂得为什么要搞卫生，而且懂得怎样搞好卫生，自觉起来与不卫生的习惯作斗争，是十分重要的一项工作。

遵照毛主席关于“我们必须告诉群众，自己起来同自己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗争”的教导，我们准备陆续出版一些卫生宣传资料，以供广大农村的公社广播站、大队广播室、政治夜校、中小学和赤脚医生、卫生员以及上山下乡知识青年在开展卫生宣传工作时参考。

第二集卫生宣传资料的重点是冬春季除害灭病讲卫生等内容，除文后署名的以外，都是北京市卫生防疫站撰写的。这些宣传资料，形式多样，有些是卫生传单、黑板报稿，有些是文艺宣传材料。

由于我们经验不多，编辑工作可能存在缺点，希同志们向我们提出宝贵意见。

人民卫生出版社

一九七五年十月

目 录

谈谈呼吸道传染病(对话)·····	(1)
早发现 早报告 早治疗(小传单)·····	(3)
积极预防流行性脑脊髓膜炎·····	(4)
预防流行性脑膜炎(对口快板)·····	(6)
怎样用药预防“流脑”·····	(7)
感冒和“流感”·····	(8)
预防麻疹(快板)·····	(10)
怎样护理麻疹病孩·····	(12)
麻疹活疫苗·····	(13)
麻疹是能预防的·····	(14)
猩红热是怎么回事·····	(15)
百日咳是咳一百天吗·····	(16)
腮腺炎·····	(17)
几种呼吸道传染病的潜伏期、隔离期、 接触者观察期·····	(18)
怎样防治慢性气管炎(对话)·····	(18)
慢性气管炎的防治·····	(21)
大家都来种痘(对话)·····	(22)
种痘应注意哪些事·····	(25)
秋季预防接种·····	(27)
醋熏屋子防疾病·····	(28)
为什么有的人会起风疹块·····	(29)
当心煤气中毒(顺口溜)·····	(31)

当心中煤气(对话)·····	(32)
春捂秋冻有没有科学根据·····	(34)
冬天为什么皮肤容易裂口·····	(35)
怎样防治冻疮·····	(36)
健康愉快迎新春(黑板报稿一组)·····	(38)
冬季锻炼与健康·····	(41)
冬季练长跑(对话)·····	(42)
老鼠过街 人人喊打·····	(46)
“土号外油”能粘老鼠·····	(47)
消灭虱子·····	(47)
灭虱(诗传单)·····	(49)
革命儿歌六首·····	(49)

谈谈呼吸道传染病

——对 话——

收工的路上，赤脚医生铁军和大队党支部书记张顺江，谈起了防病的事。

张：铁军，今儿个大家干得真带劲呀！小伙子、姑娘赛着干，老年人也不落后。

铁：学大寨搞农田基本建设嘛，要大干快上，谁不想为革命多出力呀！

张：是呀！通过学习无产阶级专政理论，群众的积极性进一步调动起来了。不过，群众的干劲越大，咱们可越要关心大伙儿的身体健康啊！

铁：我也是这样想。现在天气冷了，容易得呼吸道传染病。我正想找你商量一下，抓抓预防工作呢！

张：好，你们打算怎么抓呀？

铁：我们想先从宣传抓起。现在正是感冒、流行性感冒、脑膜炎、麻疹、百日咳等呼吸道传染病容易发生和流行的季节，这些病都是通过病人咳嗽、打喷嚏、说话，喷出病菌或病毒，散布在空气里。健康人吸进了病菌或病毒，就可能发病。

张：这些道理应当让大伙知道！

铁：我们还准备说说有了病人要早报告、早隔离、早治疗的道理。有的人认为发冷、发烧，吃点热汤面出点汗就好啦，这样作有时就把病传开啦！

张：这办法治一般伤风感冒还管事！

铁：要是得了流行性感冒，不注意隔离治疗，把病传开，问题就大了。工人上不了工，学生上不了课，社员也就出不了工啦！所以，一定得搞好预防工作。

张：对！“预防为主”的方针，是毛主席制订的，咱们一定要贯彻。得先把毛主席对人民健康的关怀和讲究卫生的伟大意义，进一步向社员宣传宣传。

铁：我们准备利用大队的广播和生产队的黑板报进行宣传，让社员既能听到，又能看到。

张：你们赤脚医生、卫生员要起骨干带头作用，把卫生宣传工作作到家喻户晓。

铁：是啊，我们已经商量了，正在分头写呢！有一篇是宣传用盐水漱口能防病的，稿子写好了，你给看看吧！

张：你先给我说说大概意思吧。

铁：我们写得很简单，就说脑膜炎等病菌，在咱们的嗓子里生长繁殖。经常用盐水漱漱口，可以把嗓子里的病菌杀死一些。吃饭时再吃点蒜，也能杀死一部分病菌。如果能坚持这样做，得病的机会就少了！

张：行！简单明了记得住。

铁：还有一篇说的是开门窗，晒太阳。

张：都讲些什么内容呀？

铁：有些病菌在阴暗潮湿的地方生活。经常开门窗，新鲜空气吹进来，太阳照进来，一些病菌就被杀死。再说衣服和被子，也要经常拿出去晒晒，这是消毒杀菌的好办法，因为不管什么病菌都怕太阳。

张：不能光讲科学道理，还要打通思想。比如，是不是有人怕麻烦，不相信？

铁：哎呀，是有人嫌麻烦，那我在这篇稿子再加上一段。

张：好。

铁：还准备宣传一下醋熏屋子防治感冒的事。这个方法很简单，每间房子用二、三两醋，熏前把门窗关好，把醋倒在砂锅或瓦盆内，加一倍水，放在火上煮，使醋蒸发，一直煮干。

张：这些内容都挺好。在当前防病工作中，就要先抓好宣传这一关，我没意见，你们赶紧抄出来吧！

铁：我们还要发动群众搞一下屋里、院内和街上的卫生，既可防病，又可积肥。你是不是开个会跟大伙儿讲讲？

张：开会？

铁：不是开大会。因为现在正是“流感”流行的季节，开会人一集中，万一有了病人，很容易把病传开。上次咱大队要放电影，我们已经建议先别演，减少传病的机会。我说的是开个广播会。

张：开个广播会，行，我动员一下防病的事，你们讲讲具体办法。

铁：好，我们先去准备准备。

早发现 早报告 早治疗

——小传单——

冬春季节容易得呼吸道传染病，像流行性感冒、脑膜炎、百日咳等，这些病发病急、传播快，所以要提高警惕，做到早发现、早报告、早治疗。

要做到早发现也不难，因为得了这些传染病，都有一些早期症状，只要注意观察就能发现。例如：有发烧、流鼻涕、咳嗽、嗓子疼、没精神等症状，可能是得了流行性感冒、麻疹、脑膜炎等病；有发烧，同时在耳后、脸上、脖子上出小红疹子，可能是得了麻疹、猩红热、水痘等病；耳下如有以耳垂为中心的肿胀，可能是流行性腮腺炎；如果咳嗽比较厉害，要注意是不是得了百日咳。

早发现，早治疗，能减少病人的痛苦，防止并发别的病。而且早治也容易治好。早报告，是为了早些采取隔离、消毒等防疫措施，以防止再传染别人，严格控制传染源，防止流行。

积极预防流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎，就是人们常说的脑膜炎，简称“流脑”，是一种急性呼吸道传染病。这种病多发生在冬春季节，发病急，传播快，对广大人民群众尤其是儿童的健康危害较大。

“流脑”是怎样传染的

“流脑”病人的嗓子里有大量病菌，当病人咳嗽，打喷嚏，吐痰和说话时，病菌就随着唾沫星子飘在空气中，健康人吸进了这种空气，病菌就在健康人的嗓子里生长繁殖而使人得病。但并不是每个吸进病菌的人都会得病。有的人嗓子里带有脑膜炎病菌，自己不发病，却能传染给别人，这样的人叫健康带菌者；有些人身体健壮，抵抗病菌的能力强，病菌侵

入身体后，很快就被消灭了；有的人身体抵抗力差，吸进的病菌又很多，这样就容易发病。

得了“流脑”有哪些症状

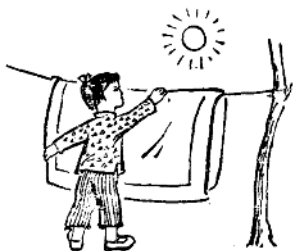
刚得病时，病人有发烧、头痛、嗓子红、嗓子痛、咳嗽、打喷嚏、流清鼻涕等症状，很象得了感冒。病重时，就会发高烧，剧烈地头疼，全身疼，皮肤和粘膜上会出现小红点。吃奶的小孩，囟门子会鼓起来，烦躁不安，哭闹得厉害。病情再加重时，还会出现呕吐、昏迷不醒、说胡话、脖子发硬、抽风等症状。遇到这些情况，要赶快就近找医生急救治疗，以防发生意外。

怎样预防“流脑”

“流脑”虽然是一种急性传染病，但只要我们认真贯彻执行毛主席“预防为主”的方针，积极行动起来，采取综合措施，是完全可以预防的。

开展群众性爱国卫生运动，搞好室内外环境卫生，是防止“流脑”发生和流行的积极预防措施。公共场所、集体单位、托儿所、幼儿园、中、小学校等人口较集中的地方，要经常开窗通风换气，扫地时先洒水，注意不要让尘土飞扬。

在“流脑”流行季节，大家可用淡盐水漱嗓子或用药预防。健康人少与病人接触，更不要带小孩去病家串门，公共场所要尽量少去，以防传染。同时，要积极开展体育活动，增强体质，提高身体的抗病能



力。要注意搞好个人卫生，勤洗衣服，勤晒被褥。要经常开窗通风换气。

一旦发现病人，要做到早报告、早隔离、早治疗，严格防止疫情扩散。

预防流行性脑膜炎

——对口快板——

甲：打竹板，点对点，
咱俩说段小快板。

乙：竹板打，我发言，
要把卫生知识来宣传。

甲：什么事，你快点谈。

乙：就是人人动手预防流行
性的脑膜炎。

甲：嘿！这件事，很重要，
你得好好来介绍。
这病名长记不住，
医生简称叫“流脑”。

乙：“流脑”本是传染病，
冬春季节易流行，
对人的健康危害大，
咱可得提高警惕性。

甲：唉，这种病是怎回事儿？
我怎么越听越纳闷儿。



乙：叫同志，你别着急，
听我慢慢说仔细。
“流脑”是病菌引起的，
传播媒介是空气。
病人咳嗽打喷嚏，
把病菌散到空气里，
健康人吸进这空气，

就可能把病传给你，
甲：我可不得这种病，
病了这快板就不成。
乙：得病较多的是儿童，
大人得病也可能。
要是得了这种病，
发高烧，脑袋疼，
老想睡觉脖子挺，
前胸后背起红点，
恶心呕吐可真凶，
连说胡话带抽风，
生命危险很严重。
甲：这种病，危害大，
动员起来消灭它，
“预防为主”是关键，
咱们都听毛主席的话。
乙：动员起来讲卫生，
卫生习惯要养成。

甲：屋里空气要新鲜，
衣服被褥常晒常洗换。
乙：车站、会场、展览馆，
市场、剧场、电影院，
这些地方别带孩子去，
更不能到病家把门串。
甲：有个办法很方便，
就是勤吃些生大蒜。
乙：利用当地中草药，
防病的效果也很好。
甲：早发现，早报告，
早防早治更可靠。
乙：人民群众都健康，
精神振奋身体好。
合：全国形势一片好，
工农群众斗志高，
鼓足干劲齐跃进，
掀起革命生产新高潮！

怎样用药预防“流脑”

磺胺药是预防“流脑”常用的一种药。但如果用得_不当，不但收不到预防效果，还会增加脑膜炎双球菌的耐药性。那么，怎样正确用药预防“流脑”呢？

1. 在“流脑”流行地区，发现有人有头痛、发烧、咳嗽等_症状，可能是得了“流脑”，要给他吃一般治疗量的磺胺

药。

2. 跟“流脑”病人接触密切的人，如同屋、同院，同班同学等，如果有嗓子疼、咳嗽、皮肤上有出血点等症状，也应当按一般治疗量给他吃磺胺药。

3. 不是“流脑”流行地区，对一般接触过“流脑”病人的人，可以服用中草药或采取其它简便的方法预防。

青兰甘草汤：大青叶二钱，板蓝根二钱，生甘草一钱。煎汤每日服二次。

冬菊连翘饮：忍冬花（或藤）二钱，野菊花三钱，连翘二钱。煎汤每日服二次。

连翘、金银花各二钱。煎汤每日服一次。

蒜：每天吃饭时，吃点蒜，对预防“流脑”也有好处。

0.25%氯霉素、1~2%黄连素、1:3000 杜灭芬、0.3%氯亚明或 0.3%呋喃西林药水。不论用哪一种都行，滴鼻子或喷嗓子，每日两次，连续五~七天，都可以预防“流脑”。

感冒和“流感”

感冒有两种。一种叫普通感冒，就是俗称的伤风，是由感冒病毒引起的急性上呼吸道感染。得病时，先是嗓子痛，随后就打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵、咳嗽，同时可能有低烧、怕冷、头痛、全身没劲儿等症状。一般不严重，几天后就会好。

另一种叫流行性感冒，简称“流感”，是由传染性很强的流感病毒引起的急性呼吸道传染病。这种病传播快，发病急，症状明显，如怕冷、发高烧、头痛、全身酸痛等，同时

还嗓子痛、鼻子堵、流鼻涕、咳嗽。有的人还鼻子出血、肚子痛、拉稀、呕吐，一般说来病情较重，病的时间也较长。

感冒和“流感”都能传染，冬春季发病较多，都是通过呼吸传染的。当病人咳嗽、打喷嚏或说话时，就会把带有病毒的飞沫散布到空气里，健康人吸进这种带病毒的飞沫，就可能得病。另外，接触病人的手绢、口罩、毛巾、碗筷、玩具等东西，也可能被传染上。如果治疗不及时，还容易并发气管炎、肺炎等病。

感冒和“流感”的防治办法是：

一、积极开展爱国卫生运动。搞好屋里屋外卫生，经常开门窗通风，保持空气新鲜。要利用广播、黑板报等，经常宣传，把卫生防病知识交给群众。在“流感”流行的时候，要尽量减少集会。

二、落实伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的指示，加强身体锻炼，尤其是要加强耐寒锻炼，每天用凉水洗脸、洗鼻子，以增加抵抗疾病的能力。不要用戴口罩的方法来防寒。天气变化，要注意增减衣服。衣服要勤洗，被褥要勤晒。

三、加强“流感”的疫情报告，做好病人的隔离治疗。要早报告，早隔离，早治疗，特别是集体单位发现病人后，要立即报告卫生部门，以便及时采取必要的防治措施。病人的碗、筷、茶杯、毛巾、手绢、口罩等要专用，用后要洗净并煮沸消毒。

四、空气消毒法。这是一种防治感冒和“流感”的简易方法。就是把二、三两醋，兑上一倍水，倒在砂锅或瓦盆里，用小火慢慢煎，让屋里充满醋味，对空气进行消毒，直到醋干了。每晚一次，连熏三天，效果很好。熏前要把门窗

关好。

五、服药预防。

(一) 野菊花三~五钱，当茶饮。

(二) 鲜芦根一~二两（干芦根减半），当茶饮。

(三) 贯仲三钱，当茶饮。

(四) 四根姜汤（白菜根、萝卜根、大葱根、香菜根、生姜），煎后当茶饮。

(五) 针灸：针刺足三里，弱刺激，不留针。

集体单位预防，可用贯仲十斤，金银花八两，甘草四两，黄芩一斤，加水煮后，可供四百人饮用。或用野菊花一斤，桑叶一斤八两，枇杷叶一斤，加水煮后，可供一百人饮用。

预 防 麻 疹

——快 板——

合：打竹板，要发言，
我俩都是宣传员。

学马列，讲路线，
卫生知识要宣传。

甲：冬春季，天气冷，
容易得上传染病。

乙：传染病，有很多，
先把麻疹说一说。

甲：这个题，我同意，
咱俩共同说仔细。

麻疹是儿童传染病，
流行多在冬春季。

乙：孩子得了麻疹病，
根据什么来确定？

甲：发烧咳嗽象伤风，
怕光流泪眼睛红。

全身上下起红点，
这就可能是麻疹。

乙：麻疹都有啥特征？
请你逐条来说明。

甲：麻疹特征有几点，
主要还是粘膜斑：
发病以后一两天儿，
腮帮里面出白点儿。
白点不大如针尖儿，
周围发红象银边儿。

乙：粘膜斑，出得好，
早期诊断错了。

甲：出疹子，有规律，
由上往下按顺序，
脑门耳后脖子脸，
前胸后背和肚皮，
胳膊腿上全都有，
遍布全身算出齐。

乙：麻疹特征要记清，
腮帮粘膜斑是特征。

甲：儿童麻疹经常见，
护理好了没危险。
就怕发生合并症，
治疗起来就麻烦。
高烧不退直发喘，
可能就是转肺炎，
快送病孩去医院，
及时抢救别迟延。
麻疹特征我说完，
怎样预防你来谈。

乙：麻疹本是病毒传，

病孩就是传染源。
出疹子前后五、六天，
全都能把别人传。
病孩咳嗽打喷嚏，
喷出病毒四下散，
健康儿童吸进去，
可能就会把病染。

甲：要想不得麻疹病，
隔离病孩不放松。

乙：对！
麻疹病孩别出门儿，
送医送药到家门儿，
易感儿童别串门儿，
预防麻疹就有门儿。

甲：听说还有预防药，
请你赶快来介绍。

乙：预防药，真不错，
麻疹疫苗第一个。
八个月孩子就注射，
一针能管三年多。

甲：还有很多中草药，
预防效果都不错，
贯众粉，丝瓜络，
开水冲了当茶喝。

乙：南瓜藤，水煎过，
流行期间天天喝。

合：“预防为主”是方针，

必须认真来贯彻，
发动群众勤宣传，
群防群治办法多。
孩子健康少得病，

家长安心去劳动，
抓革命、促生产，
万众欢唱跃进歌。

怎样护理麻疹病孩

孩子得了麻疹要特别注意护理，护理得好可以使病孩早日恢复健康，如果护理不好，很容易并发肺炎、喉炎等病。护理病孩应注意些什么呢？

要让病孩躺在炕上休息，最好与健康儿童分开住。屋子要暖和，门窗不要关得太严。空气要流通，但不要让风直接吹着孩子。要经常在地上洒点水，或在炉子上坐壶水，使屋里的空气保持湿润。

要特别注意病孩眼睛、口腔的清洁，可用温开水或干淨的毛巾，给孩子擦洗，较大的孩子可经常用温开水或淡盐水漱口。

要多给病孩吃营养丰富又容易消化的食物，象稀饭、面条汤等，多喝些开水或糖水。

出疹子期间，可以给孩子喝鲜芦根汤、葡萄干水或服五粒回春丹等，表一表。

要特别注意病孩的病情变化，如果发烧老不退，或有咳嗽、声音嘶哑、呼吸困难等症状，甚至有抽风、昏迷等现象，这可能是并发了肺炎、喉炎或脑炎等病，要赶快找医生治疗，千万别耽误。