

# 关于夏季疾病预防的健康提示

各位老师、同学：

近期校园内学生发热、肠胃炎病例有所增多，随着天气转热，细菌感染类疾病进入高发期，急性肠胃炎尤为常见。

为保障师生身体健康，现就相关健康防护事项提示如下：

## 一、警惕急性肠胃炎症状

若出现以下症状，请及时就医并报告：

消化道症状：恶心、呕吐、腹泻、腹痛或腹胀；

全身反应：发热、头晕、乏力。

## 二、健康防护要点

### （一）饮食卫生

选择正规餐饮：优先在校内食堂或卫生达标餐厅就餐，减少外卖及路边摊食品；

慎食生冷：避免空腹饮用冰镇饮料，控制冷饮摄入量；

清洁保鲜：水果须用流动水彻底冲洗，常温放置超 2 小时的食物请勿食用。

### （二）个人卫生

勤洗手：用餐前、如厕后务必用肥皂或洗手液清洁双手；

宿舍通风：每日开窗不少于 30 分钟，保持空气流通；

空调使用：温度建议  $\geq 26^{\circ}\text{C}$ ，避免直吹（尤其运动后、洗澡后）；

环境整洁：及时清理垃圾，定期打扫卫生，防止蚊蝇滋

生。

### （三）生活习惯

规律作息：避免熬夜，保证充足睡眠；

适度运动：选择晨间或傍晚时段锻炼，避免高温中暑；

### 三、及时就医，避免延误

若出现发热、持续腹泻等不适症状，请立即至校医院或正规医疗机构就诊，切勿自行服药掩盖病情。

健康无小事，预防需先行。让我们共同行动起来，筑牢夏季健康防线！

校医务室

学生事务办公室

2025年5月21日