# 202\_年预防艾滋心得体会(优质11篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-10-12

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。预防艾滋心得体会篇一早在100多年前，民族英雄林则徐满怀强烈的爱国...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**预防艾滋心得体会篇一**

早在100多年前，民族英雄林则徐满怀强烈的爱国热情和民族责任感，排除万难，虎门销烟，打响了中华民族反侵略和禁烟的第一炮。改革开放的今天，一些我们并不欢迎的东西也涌了进来，境内外毒贩里外勾结贩卖毒品，把魔爪伸向了未成年人，对社会、对学校、对家庭构成了极大威胁。据不完全统计，目前我国登记在册的100万人吸毒人口中，青少年占总数的74%，这一惊人的数字，让我们深深感到肩上担子的份量。而艾滋病又是当今世界危及生命，发展迅速、死亡率极高的传染病，目前尚无预防疫苗，又无有效治愈办法，预防艾滋病工作尤为重要。

学校是学生群体的学习生活场所，学生年轻，缺乏艾滋病预防知识，为此，我们把加强预防毒品和艾滋病保健工作视为重点，采取多种形式开展预防艾滋病健康教育活动。

为了进一步加强禁毒与预防艾滋病宣传教育工作，增强学生的禁毒、预防艾滋病意识及自觉抵制不良习气的能力，我把禁毒、预防艾滋病教育与思想教育相结合。

我积极响应有关部门的号召，把“禁毒、防艾”教育列入教学工作计划，将“禁毒、防艾”教育与学生思想政治教育结合起来，与学生日常行为规范结合起来，与学校法制教育结合起来，与培养青少年树立良好的道德观结合起来。

青少年的身心尚未成熟，世界观、人身观尚未形成，可塑性强，也容易受环境的不良影响。“近朱者赤、近墨者黑”。就是对青少年来说的。青少年本身具有很强的模仿力，也有比较强的猎奇心理，有时髦心理，还有自我炫耀的心理，这些都是青少年的特点。所以，青少年对毒品的预防意识十分薄弱，是一个易感高发人群。已经染毒的青少年，其中有很大一部分都是由于无知而引起的，如果说他事先就能知道毒品的严重危害性，那么他们染毒的可能性就会少得多。所以，了解到自己的身心特点，了解到自己的无知，就可以最大程度的减少染毒的可能性。青少年作为毒品预防教育的重点，我们国家党和政府以及有关部门想了许许多多的对策，也设定了许多的防线。未成年人都处在求学的年龄，所以从现实角度来说，预防未成年人染毒，家庭、学校和社会应该组成一个立体的、联合的防线。

“禁毒、防艾”关键在于预防，预防关键在于教育。青少年之所以成为最易受到毒品侵害的“高危人群”，其主要的原因是缺乏对毒品的认识，缺乏对毒品危害性的了解，往往受到环境的影响，被居心不良者误导而走上不归路。我们针对学生的心理、生理和认知特点，切实做好超前预防工作，让学生“识毒、明毒、拒毒”。

开展“四个一”活动。

(1)、上好一堂课。充分发挥课堂教学的主渠道作用，从而不断增强学生“毒品、艾滋脖预防教育的科学性、针对性和实效性。让学生了解“毒品、艾滋脖形势和国家有关法律法规。

(2)、读好一本好书。让学生到校图书室借阅或者购买与预防毒品和艾滋病相关的书籍，进行阅读。让学生切实掌握预防毒品和艾滋病的常识。

(3)、开好几次主题班会。采取各种形式，组织学生开展“禁毒、防艾”讨论、互相学习、互相促进，共同提高。

(4)、写好一篇心得体会。学生每人完成一篇心得体会。

我们分析青少年吸毒的原因，可以发现许多青少年吸毒是因在心情烦闷、彷徨无助等情况下被社会不良分子利用而吸毒。心理健康教育不但能帮助少数学生解决心理问题，而且能提高学生的心理健康水平，培养学生的健康人格。

**预防艾滋心得体会篇二**

艾滋病是一种由人类免疫缺陷病毒（HIV）引起的慢性疾病。这种病毒主要通过体液（如血液、精液、乳汁和阴道液）传播，并攻击人体免疫系统。因此，艾滋病的预防尤为重要。如果感染了HIV，人体免疫系统会逐渐受损，导致身体对疾病的抵抗力下降，从而导致机体易感染各种其他疾病。

第二段：提出艾滋预防的关键措施。

了解艾滋病的传播方式，是预防艾滋病的关键。我们可以采取如下措施来预防疾病的传播：

1.使用安全套：如果我们进行高危性行为，应该始终使用安全套来防止病毒的传播。

2.不与鸡奸和吸毒的人分享针头：许多人通过共享针头而感染艾滋病毒，因此我们应该避免共享针头。

3.测试：如果我们了解自己的HIV感染状态，就能及早采取治疗措施。如果我们是HIV阳性，我们应该积极接受治疗，定期检查病情；如果我们是HIV阴性，我们应该定期进行检测。

第三段：讲述心理预防。

除了物理预防，还可以从心理方面预防艾滋病。首先，应该改变一些错误的看法，我们应该明白艾滋病不会通过日常接触、坐在公共厕所、共用餐具、与感染者握手拥抱等方式传播。其次，我们应该尊重感染者的权利，不要歧视他们，给予他们温暖和关怀。

第四段：深入解释社会影响。

尽管艾滋病在全球范围内得到了广泛的关注，但人们的认识水平仍然不够高。艾滋病对个人和社会都有很大影响。个人感染艾滋病后，不仅对自己的健康造成威胁，还可能被家人和社会排斥和歧视。但是，如果人们对艾滋病有了更深入的了解并采取积极的预防措施，就可以降低感染的风险，并为社会和家庭创造一个健康稳定的环境。

第五段：总结。

艾滋病是一个全球性的大问题，需要全社会的关注和关切。只有了解和意识到艾滋病的危害，并采取预防措施，才能有效地预防艾滋病的传播。在这个过程中，我们还需要加强对患者的关爱，消除歧视和偏见，为他们创造一个公正、包容和尊重的社会环境。

**预防艾滋心得体会篇三**

以前总是很好奇，为什么要写心得体会，为什么又叫做心得体会，现在貌似有一点了解了，因为我们们要用心在做，写我们心中最真实的看法，感触和付出后的心灵体验。

针对于募捐活动，虽然之前也做过了宣传，但根据募捐的情况，让我感觉视乎大家都不愿意去帮助这些孩子们，曾经我去宣传的时候有为男生说了一句，我还希望谁能募捐我呢！我当时回答了一句：如果我现在坐在你的位置我可能也是这么想的，但是我今天是站在讲台做宣传。

几天的募捐，人家都非常用心的在做，或许在这期间，我们有做的不好或有些不足的地方，我们也在尽力改正。只有出现问题，我们才更有记性的去改正这些问题，记住这些错误。以保证以后不再去犯，在我最直观的感受是我一有时间就在那守着，最开心的莫过于有同学把钱放进了募捐箱，有时在人多的时候，我们会喊：“各位同学，我们是院团委青年志愿者服务总队的，我们此次活动是为寨头村小学做募捐，希望大家能为这些小孩奉献点爱心。”当有人停下脚步，那时候的我们应该是笑的最甜的时候，我可以说是真的发自内心的开心。虽然在那里一座就是好久，虽然好冷，当没有人的时候虽然是寂清，但当有一个人募捐，有一个人停住脚步时，我们照样会很开心好久。

努力、付出、心酸、快乐、温馨、团结、合作、失落，短短一个星期，它丰富了我们这一周的全部情感。

或许，以后。我们更要加油！

**预防艾滋心得体会篇四**

艾滋病是一种令人不安的疾病，它主要通过性行为、血液、母婴传播等途径传播。因此，我们需要重视艾滋病预防，并采取适当的预防措施。在本文中，我将分享我的艾滋预防心得体会，希望能对读者们有所帮助。

第二段：保持卫生。

艾滋病主要通过血液和性行为传播。因此，保持好个人卫生是预防艾滋病的重要步骤之一。每个人都应该经常洗手，避免用别人的牙刷、剃须刀、指甲剪等日常用品；在剃须、刮腋毛或修剪指甲时应使用洁净的工具，并避免与他人直接接触血液。

第三段：安全性行为。

尽管从医学上来说，只有无法确认对方人体有没有感染才是性行为的真正危险来源，但我们无法否认的是，选择安全性行为对于预防艾滋病还是非常关键的。首先，我们应该保持自己的性伴侣的卫生。在性行为时，应采取安全措施，比如使用安全套。如果您有性伴侣更替的行为，也需要在性行为之前进行全面性检查。

第四段：医疗检测。

艾滋病的确诊需要进行一系列的检测工作。如果您认为您可能感染了艾滋病，您应该立即进行医疗检测，以确保自己的健康状况符合标准要求。此外，经常进行检查也是艾滋预防的关键步骤之一，并且能及时发现并治疗任何可能的感染。

第五段：宣传教育。

最后，我们需要更多地宣传艾滋预防的知识。我们可以通过不同的方式来达到这个目的，比如我们可以在媒体、互联网等渠道上发布更多有关艾滋预防知识的信息，吸引更多人参与艾滋预防活动，培养更多的艾滋预防意识。我们应该共同努力，让我们的社区、城市和国家变得更安全。

**预防艾滋心得体会篇五**

可是，他们并不需要怜悯，不需要施舍，对于上帝，他们也没有什么过高的愿望，只想要，每个人那一点点爱而已，也许只是敞开双臂的拥抱，也许只是短短的玩上五分钟，短暂的一生，在他们心里，直到死，永远都会记着你，或许因为生命真的太短暂了，或许因为对他们来说，爱真的太奢侈。

**预防艾滋心得体会篇六**

艾滋病，是一种可怕的传染病，由HIV病毒引起。它不仅危害人体免疫系统，导致免疫力下降，还会最终导致患者死亡。为了预防艾滋病，我们必须加大宣传和教育力度，提高人们的防艾意识和知识水平。在我近年来积极参与关于预防艾滋的宣传和教育活动中，我深受启发，也得出了一些心得体会。

第二段：认识艾滋病的重要性。

在预防艾滋病的过程中，了解、认识艾滋病是很重要的第一步。通过学习艾滋病的起因、传播途径和防护措施等知识，我们可以更好地保护自己和他人。艾滋病不仅是一种疾病，更是一种社会问题。我们需要摆脱对艾滋病的偏见和歧视，呼吁社会各界共同关注和支持防艾工作。

第三段：提高防艾意识。

提高防艾意识是预防艾滋病的重要环节。我们应该认识到，任何人都有可能感染艾滋病，无论年龄、性别、职业、经济状况等都没有免疫之类。我们每个人都应该时刻保持警惕，勤洗手、少去人员拥挤的公共场所、避免直接接触他人的血液等，从而减少感染的风险。此外，通过定期接受检测、主动咨询医生等方式，我们也能更好地对艾滋病进行预防。

第四段：培养正确的行为习惯。

预防艾滋病要求我们培养正确的行为习惯。首先，要正确使用避孕套，做好避孕工作。艾滋病母婴传播是常见途径，所以女性妊娠期间要定期做艾滋病检测，及时发现并采取适当措施。此外，还需要在性行为中避免高风险行为，坚持信任、忠诚和责任的恋爱观念。在吸毒问题上，我们要坚决抵制毒品，远离吸毒群体和活动，杜绝吸毒因素对我们身体的危害。

第五段：社会共同参与。

预防艾滋病需要社会各界的共同参与。政府部门应加大对艾滋病的宣传和教育力度，提供相关的防治服务。同时，对于艾滋病人和感染者要给予关爱和支持，帮助他们走出恶性循环。非政府组织也可以发挥重要作用，通过宣传、教育、咨询和支持等方式，帮助更多人了解和预防艾滋病。

总结部分：

预防艾滋病是一项普遍而持久的工作。只有不断提高人们的防艾意识，培养正确的行为习惯，并实现社会各界的共同参与，我们才能真正做到预防艾滋病的目标。通过我的参与和了解，我深深体会到预防艾滋病的重要性，并决心继续努力为这项工作贡献自己的力量。希望我们每个人都能为预防艾滋病付出一份力量，为构建一个健康和谐的社会作出贡献。

**预防艾滋心得体会篇七**

为了存有防地防治及遏止艾滋病的传播和危害，本县积极开展了各项有关艾滋病的宣传活动，捡拾了较好的教育宣传效果。

为充分发挥“12·1”世界艾滋病日的宣传作用，县防治艾滋病工作委员会办公室制定了周密的宣传活动计划，进行了统一部署，决定以这一宣传日为楔机，通过各种形式将艾滋病防治知识传达到千家万户。

出席此次活动的存有预防艾滋病工作委员会成员单位以及疾病防治控制中心、卫生监督所等将近40家单位，各单位通过宣传车、装设横幅、设置条幅、成立咨询台、派发宣传材料等多种形式对艾滋病预防科学知识和国家政策展开了广为宣传。县电视台在“12.1”前后一个星期内每晚在收视率黄金时间播出了艾滋病预防科学知识宣传片和严防艾电视剧“情证今生”。

此次活动，人民政府副县长淡湘旭、政府办公室副主任文冬蓉以及县卫生局局长唐俊雄、书记罗锋、副局长张金开等领导亲临宣传现场参加了活动，并在县疾控中心主任符三乃的陪同下慰问了从事艾滋病防治工作的医务人员，表彰了他们的无私奉献精神，还当面慰问了艾滋病病人，了解他们在生活工作中存在的实际困难，并向他们发放了慰问金，体现了党和政府对艾滋病病人的关怀，同时淡县长就我县的艾滋病防治情况提出要求，要求在以后的工作中，继续加大宣传力度，希望通过宣传能使更多的人了解艾滋病，正视艾滋病，了解艾滋病的传播途径、发病机理和症状，以更好地遏制艾滋病的传播和蔓延;理解、关爱和不歧视艾滋病病毒感染者和艾滋病病人，为艾滋病病毒感染者和艾滋病病人营造良好的社会和生活环境;呼唤全社会共同关注艾滋病的防治问题。

在县城，为了注重此次宣传活动的宣传气氛，各单位的宣传人员身穿工作服，向群众派发宣传材料，宣传艾滋病预防的有关科学知识以及国家的艾滋病预防政策和措施;详尽传授艾滋病的防治科学知识，答疑群众明确提出的问题，将“防治艾滋，全民参予，相互关怀，共享资源生命”的理念深入人心，县电视台对此次宣传展开了现场跟踪报道。

此次宣传活动共出动宣传人员100余人，宣传车辆6辆，悬挂横幅20条，出示展牌22块，发放宣传材料1万余份，安全套6000余只，接受群众咨询300余人次，受益群众达2万余人。通过此次宣传，使广大群众对艾滋病的相关知识、国家对艾滋病感染者、患者的关怀救治政策有了更深入的了解，提高了群众参与艾滋病防治积极性以及自我防护的意识，为推动我县艾滋病防治工作的全面开展打下了坚实的基础。

人类步入新世纪以来，经济和社会发展更加快速。人民的生活水平越来越低，就在人类社会获得一系列进步的同时，毒品和艾滋病这两大毒瘤却在全世界快速地传播和盛行，已对人类的存活和发展形成了轻微的挑战。

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合症，目前世界上许多国家病后无特效疗法，病死率高。艾滋病是当前人类最严重的疾病之一。目前，我国的禁毒和预防艾滋病工作也面临空前严峻的形势：到今年初，我国艾滋病病毒感染者和病人已达100万，且每年递增30%，到202\_年就达到1000万，登记在册的吸毒人员也已突破了100万。艾滋病严重影响了经济的建设以及社会的发展，非洲就有惨痛的教训，艾滋病可能毁了一个国家，毁了一个民族。有些国家原来的平均寿命为75岁，现在降为45岁，国民经济也受到严重的影响。我们要大声呼吁，积极采取措施，遏止住艾滋病的发展势头。当前西方发达国家艾滋病的发展已缓，但大部分发展中国家因宣传力度不够，易感人群多和资金不足等因素，艾滋病有蔓延之势。

艾滋病病毒（hiv）主要存有于血液及宫颈分泌物中，尿液、尿液、泪液和乳汁等分泌物中也可以搜到。病人和带病毒者就是主要传染源。（hiv）病毒感染后可以沦为携带者，也可以进一步变为病人。吸食毒品的艾滋病患者，主要为血液传播，（hiv）病原的各种血液制品，例如血液、血浆、凝血因子等输出体内病毒感染发作；另外（hiv）携带者或病人微量血液污染的注射液、针头、针灸等也可以传播艾滋病病毒。（hiv）经毁坏的皮肤、粘膜或口服途径以及母婴传播步入人体后，主要侵害t淋巴细胞，毁坏正常的免疫系统功能，mammalian条件致病性微生物病毒感染，导致多脏器损坏。

而在上述中的艾滋病传播方式中，吸毒与艾滋病病毒的关系最值得重视。吸毒是传播艾滋病病毒的温床，这是因为吸毒者常共用针管、针头，引起hiv病毒在血液中传播。吸毒者瘾一上来，别说消毒，清洗都来不及。如果其中有一个是艾滋病病毒感染者，注射器就会被感染，艾滋病病毒就会在其他吸食毒品的患者中传播，吸食毒品者的体质下降身体免疫力差，也为艾滋病病毒的感染和发病创造条件。

艾滋病的潜伏期长短不一短者几个月，长者数年，多数为3—5年播发玻艾滋病患者全身淋巴结未明原因长久肿胀在3个月以上或诱发咳嗽、疲惫、头晕和体重上升，诱发慢性呕吐，t细胞功能上升，病人皮肤、四肢及内脏可知红色的斑块和结节，并广为扩散，蔓延丧命。

第一：增加静脉吸毒者中hiv的传播，静脉吸毒者间共用针具就是艾滋病传播的方式，在中国和东南亚静脉吸食毒品就是hiv的主要病毒感染方式。对吸毒者实行的干涉措施可以根据相同的目的分成相同的层次，从宣传教育的角度来说分成两个层次。首先就是全盘消灭毒品，杜绝吸食毒品现象出现；其次就是对已吸食毒品上瘾的人展开戒毒，并使他们再次返回社会中来；从防治hiv的角度来说：主要存有三个层次：首先对其展开宣传教育宣传，教育吸毒者退出吸食毒品，还可以在静脉吸毒者间教导其使用安全的吸食毒品犯罪行为，包含力劝其退出共用针具的习惯。

第二：（1）管理传染源；

（2）防疫部门对国内高危人群进行普查，发现hiv抗体阳性者，进行卫生管理；

（3）保护易感人群，到目前为止，仍未发现有效的疫苗，艾滋病已蔓延到世界各国，全球已有1390万人被艾滋病夺去生命。目前仍有3300万人感染艾滋病病毒，其中95%发展中国家，且递增迅速。据估计，每天约有16000个新的感染者。到202\_年全球艾滋病患者已达到4000万人。

艾滋病，已成了全世界人民共同关心的一个话题。怎样预防艾滋病，也就成了大家更为关注的话题。

或许你指出只要不吸食毒品、不性取向就不能得艾滋病，其实，病毒感染艾滋病的途径存有很多种，艾滋病距我们并不荒凉。亲人、同学、朋友、火车上的临座，擦肩而过的陌生人、说不定就存有艾滋病感染者，他们就在我们身边。艾滋病不是想象中的那么可怕，我们无须谈虎色变，走进它，直面它，努力做到靠近艾滋病并不难。正像艾滋病的\'英文缩写的字面意义一样就是“援助”的意思。

多种途径都可能使你感染艾滋病，比如不规范采供血(浆)，母婴传播，家庭内传播，与艾滋病人共用剃须刀、牙刷等，以及吸食毒品，滥交等等。感染艾滋病初期只是一些常见的感冒症状，而后病毒开始长达数年的潜伏期。一旦全面发作，就会连带一系列并发症状，病人痛苦难当，只能眼睁睁看着病魔吞噬自己的身体。现在世界上还没有有效的治疗方法，所以艾滋病带来的灾难是无法估算的!

艾滋病盛行趋势非常紧迫，给人类增添的严重损失和危害就是触目惊心的。据介绍，自1983年以来，全球尚无少于2800万条生命被艾滋病魔夺去，崭新病毒感染病毒的人数仍在以每年400至500万的数量减少，其中一半就是15—24岁的青少年。艾滋病已经沦为联合国确认的当今三小国际公害之一。防治艾滋病，刻不容缓!不仅必须自己掌控艾滋病的防卫科学知识，还要在社会上广为宣传艾滋病的防治科学知识，不仅协助人们消解恐慌，进一步增强自我保护意识，还要助推社会其它成员消解性别歧视，关怀艾滋病患者。

现如今让越来越多的人成为红丝带志愿者，使他们更深入的了解艾滋病知识、正视艾滋病问题、消除对艾滋病患者的歧视、关注艾滋病相关弱势群体、增强自我保护意识、降低感染艾滋病的危险性，让他们真正参与到防治、关爱艾滋病这个社会主题中来，成为抗击艾滋病蔓延的主力军。青春是美好的，就像那飞舞的蝴蝶，只有保护好自己的翅膀，才能飞的更远，生命是一袭华美的袍，我们要爱惜它，呵护它!预防艾滋病，你我同参与!

非常感谢学校为我们开办此门课程，通过本门课程—形势与政策课的自学，以及每年6月26日的国际禁毒日和12月1日世界艾滋病日学校所举行的各种有关宣传和讲座，我仿佛经历了一场思想上的洗礼，减少了不少科学知识，比如说艾滋病的危害，艾滋病的传播途径，艾滋病预防措施等等，也使我认识到了挚爱生命的重要性。

曾经我以为毒品和艾滋病离我很遥远，我完全没有必要去关注它，甚至我连所谓的毒品和艾滋病是什么都不知道。直到有一次听村里人说邻家的一位叔叔在外工作因为接触毒品离开了这美好的人间。那一刻，我对“毒品”两个字有了一种模模糊糊的恐惧感，也感受到了生命的脆弱，我想要去了解所谓的毒品是什么，怀着这样一种心情，我认认真真听老师讲课，积极参与每次活动。这使我深刻认识到拒绝毒品、预防艾滋的重要性以及向身边的人宣传相关知识的必要性，尤其是作为一名当代大学生，作为一名云南人。

毒品，一个多么可怕的词语，很多人因为不介绍，一不小心便掉入了它的魔掌，多人生动的生命被它迷人的外表所蒙蔽，从此踏上了不归路，就像是那位叔叔，最终等候他的就可以就是和这个美丽的世界说道拜拜。

吸毒毁灭自己，祸及家庭，危害社会。它不仅对吸毒者本人身体、心里造成巨大伤害，还导致家庭内部关系恶化，破坏周围邻里的和睦关系，使家庭成员背负沉重的心里负担，导致家破财尽，还会贻害后代。对于社会，吸毒吞噬社会巨额财富，阻碍社会经济发展；诱发多种犯罪，影响社会治安稳定；影响国民素质，破坏生产力；影响社会风气，还破坏生态环境。

同样，艾滋病的危害也就是非常大的。艾滋病的全称作“获得性免疫瑕疵综合症”，当人体处在正常状态时，体内免疫系统可以有效率抵抗各种病毒的突袭。一旦艾滋病病毒侵入人体体内，这种较好的防卫体系便可以土崩瓦解，各种病毒乘机通过血液、损坏伤口长驱直入。通俗地谈，艾滋病病毒就是通过毁坏人的免疫系统和机体抵抗能力，而散发出可怕的压制。艾滋病影响了社会中很多层面的互动，在个人层面，由于艾滋病的致命性，它增添的就是非常大的生命代价、无力回天的化疗和高额的化疗费用以及非常大的心理经济负担。在家庭层面，社会上对艾滋病人及感染者的种种性别歧视态度可以波及其家庭，他们的家庭成员和他们一样也必须背负着沈重的心理经济负担。由此难产生家庭不和，甚至引致家庭断裂。在社会层面，艾滋病弱化了社会生产力，减慢了经济快速增长，引致民族素质上升，国力弱化，同时导致社会的不能安稳因素，并使犯罪率增高，社会秩序和社会平衡遭毁坏。它主要通过性传播、血液传播和母婴传播。

既然毒品和艾滋病的危害如此之大，那么了解掌握相关措施就非常必要。不管是毒品还是艾滋病，预防的关键还是在于自身，因此我们要努力做到：

第一，提升自己的科学文化素质和道德水平，践行恰当的人生观和价值观。

第二，不断培养自己健康的心理素质，提高自我控制、自我调节平衡能力和拒绝毒品诱惑的能力。培养自己多方面的健康向上的兴趣爱好，参加文明高雅的娱乐活动，丰富自己的精神生活。

第三，培养较好的生活习惯。

尤其是艾滋病的预防方面，其实它的预防比预防感冒还简单，只要求做到：不吸毒；尽量少用血制品；不共用刮脸刀、牙刷等，不到不合标准的小诊所拔牙之类；主动积极的获取正确的性知识和安全性行为的信息，树立正确的性观念，洁身自爱，包括节制性欲、忠于伴侣、正确使用安全套之类；多了解艾滋病的传播途径，有针对性地进行自我保护；及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险；不在皮肤和黏膜表面有破溃的时候与艾滋病感染者直接接触等等。

做为一名当代大学生，尤其就是做为一名云南人，我存有义务、存有能力搞好宣传教育严防艾工作，极力努力做到不抽烟，不饮酒，培养较好的生活习惯；在学校，帮助老师、同学宣传宣传教育严防艾科学知识，返回家乡，积极主动向家乡人宣传毒品和艾滋病的有关科学知识，共扛起我们幸福的明天。“宣传教育严防艾，靠近毒品，关怀未来”，这不仅仅就是一句直观的口号，更像一口警钟，时时刻刻在你我的耳边听到。从现在抓起，自律wound，珍视生命，靠近毒品，防治艾滋，如果说维护不好自己，不被毒品所杀，不被艾滋所杀。

**预防艾滋心得体会篇八**

艾滋病是一种可怕的疾病，令人闻风丧胆，艾滋病也是全世界共同的敌人，它时刻在威胁着我们的生命。目前，全世界每天有14000多名新增感染者，每天被艾滋病毒恶魔夺去生命的多达8000多名。1985年我国确诊首例艾滋患者，到20xx年底，全国累计报告艾滋病病毒感感染者40560例，其中艾滋病患者2639例，死亡1o47例，据专家估计：我国实际感染艾滋病病毒的人数已超过100万。按照国际通行的标准，就感染率而言，我国目前尚处于艾滋病低流行期，但由于我国人口基数大，艾滋病病毒感染者的绝对数很大，艾滋病防治形势不容乐观。由此可见，预防、控制艾滋病毒的传播已经成为我国目前一项艰巨任务。

预防滋病意识是我们时刻都要有的，不要存在任何侥幸心理;不要因好奇而尝试吸毒;生病时要到正规的诊所、医院求治，注意输血安全，不到医疗器械消毒不可靠的医疗单位特别是个体诊所打针、拔牙、针炙、手术。不用未消毒的器具穿耳孔、文身、美容;不与他人共享剃须刀、牙刷等，尽量避免接触他人体液、血液，对被他人污染过的物品要及时消毒。

我们可以告诉我们身边的人，艾滋病虽是不治之症，但可以预防。最要紧的是要遵守政府法令，遵守性道德，特别要注意非法黑血站——再贫穷也不能去卖血，再紧急也不能输用可能污染hiv的血液，以免感染艾滋病病毒而断送家庭幸福。

**预防艾滋心得体会篇九**

艾滋病，全球感染人数众多的病症之一，在全球范围内造成了极大的社会问题和危害，已经成为世界卫生组织重点关注的疾病。预防艾滋病的重要性不言而喻，尤其是在当今社会，万物高速发展，交往频繁，人与人之间的接触日益紧密。掌握预防艾滋病的知识，积极防止艾滋病的传播，对个人健康以及社会的稳定发展都具有重大意义。

第二段：加强个人防护，远离高危行为。

预防艾滋病的首要措施是加强个人防护，远离高危行为。首先，牢记\"六个必须\"：必须使用安全套、必须使用无菌注射器、必须遵循无痛-无嗑原则、必须防止母婴传播、必须做无病毒干预、必须争取早期检测和治疗。这些必须原则对于每个人来说都是至关重要的，要时刻保持清醒的思维，不要冲动、轻信，更加不要以身试险。其次，要做到适度饮食，合理选择健康的生活方式，增强身体免疫力。只有从自己做起，才能有效地预防艾滋病的发生和蔓延。

第三段：重视艾滋病的宣传和教育。

艾滋病的防控需要全社会的共同努力，关键是要重视艾滋病的宣传和教育。通过各种形式的宣传手段，加强对艾滋病的认识和了解。政府部门和学校可以借助公共场合，组织艾滋病宣传活动，向大众传递科学的健康知识。此外，建立专门的艾滋病宣传教育基地，开展艾滋病相关主题讲座，引导社会大众正确对待艾滋病，消除艾滋病的恐惧心理，促使艾滋病防控工作深入人心。

第四段：关注艾滋感染者的心理健康。

艾滋感染者是社会中最脆弱的群体之一，面对病魔的折磨和歧视，他们往往承受沉重的心理压力。关注艾滋感染者的心理健康，帮助他们重建自信，走出心理阴影，是社会责任所在。可以通过设立艾滋感染者心理咨询热线，组织受感染者心理康复培训，关心他们的生活状况，给予他们必要的帮助和支持。通过这些措施，让感染者感受到社会的温暖和包容，助力他们积极面对疾病，共同推动艾滋病防控工作的进行。

第五段：加强国际合作，共同抵御艾滋病威胁。

艾滋病是一种全球性的疾病，不仅威胁着中国，也威胁着世界各个国家。加强国际合作，共同抵御艾滋病的威胁具有重要意义。各国政府可以建立艾滋病防控合作机制，加大对艾滋病疫苗和药物研发的投入，制定统一的工作方案，共享经验和技术，共同推进艾滋病的防治工作。同时，开展国际交流和合作，加强信息传递和人员培训，提高全球范围内的艾滋病防控水平，实现共同应对艾滋病的目标。

预防艾滋病是一个复杂的系统工程，需要全社会的共同努力和齐心协力。每个人都应该积极参与到艾滋病防控中，加强个人防护，远离高危行为；重视艾滋病的宣传和教育，提高大众的健康意识；关注艾滋感染者的心理健康，给予他们关爱和支持；加强国际合作，共同抵御艾滋病的威胁。只有坚守预防原则，增强防控意识，才能预防艾滋病的传播，保卫自己和他人的健康。让我们一起行动起来，共同为预防艾滋病贡献自己的力量。

**预防艾滋心得体会篇十**

人类进入新世纪以来，经济和社会开展更加迅速。人民的生活水平越来越高，就在人类社会取得一系列进步的同时，毒品和艾滋病这两大毒瘤却在全世界迅速地传播和流行，已对人类的生存和开展构成了严重的挑战。

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合症，目前世界上许多国家病后无特效疗法，病死率高。艾滋病是当前人类最严重的疾病之一。目前，我国的禁毒和预防艾滋病工作也面临空前严峻的形势：到今年初，我国艾滋病病毒感染者和病人已达100万，且每年递增30%，到202\_年就到达1000万，登记在册的吸毒人员也已突破了100万。艾滋病严重影响了经济的建设以及社会的开展，非洲就有惨痛的教训，艾滋病可能毁了一个国家，毁了一个民族。有些国家原来的平均寿命为75岁，现在降为45岁，国民经济也受到严重的影响。我们要大声呼吁，积极采取措施，遏止住艾滋病的开展势头。当前西方兴旺国家艾滋病的开展已缓，但大局部开展中国家因宣传力度不够，易感人群多和资金缺乏等因素，艾滋病有蔓延之势。

艾滋病病毒〔hiv〕主要存在于血液及宫颈分泌物中，尿液、尿液、泪液和乳汁等分泌物中也可查到。病人和带病毒者是主要传染源。〔hiv〕感染后可成为携带者，也可进一步转为病人。吸食毒品的艾滋病患者，主要为血液传播，〔hiv〕病原的各种血液制品，如血液、血浆、凝血因子等输入体内感染发病；另外〔hiv〕携带者或病人微量血液污染的注射液、针头、针灸等也可传播艾滋病病毒。〔hiv〕经破坏的皮肤、粘膜或注射途径以及母婴传播进入人体后，主要侵犯t淋巴细胞，破坏正常的免疫功能，并发条件致病性微生物感染，造成多脏器受损。

而在上述中的艾滋病传播方式中，吸毒与艾滋病病毒的关系最值得重视。吸毒是传播艾滋病病毒的温床，这是因为吸毒者常共用针管、针头，引起hiv病毒在血液中传播。吸毒者瘾一上来，别说消毒，清洗都来不及。如果其中有一个是艾滋病病毒感染者，注射器就会被感染，艾滋病病毒就会在其他吸食毒品的患者中传播，吸食毒品者的体质下降身体免疫力差，也为艾滋病病毒的感染和发病创造条件。

艾滋病的潜伏期长短不一短者几个月，长者数年，多数为3—5年发玻艾滋病患者全身淋巴结不明原因持久肿大在3个月以上或伴有发烧、虚弱、盗汗和体重下降，伴有慢性腹泻，t细胞功能下降，病人皮肤、四肢及内脏可见红色的.斑块和结节，并广泛蔓延，扩散致死。

第一：减少静脉吸毒者中hiv的传播，静脉吸毒者间共用针具是艾滋病传播的方式，在中国和东南亚静脉吸毒是hiv的主要感染方式。对吸毒者采取的干预措施可根据不同的目的分为不同的层次，从禁毒的角度来讲分为两个层次。首先是彻底铲除毒品，杜绝吸毒现象发生；其次是对已吸毒成瘾的人进行戒毒，使他们重新回到社会中来；从预防hiv的角度来讲：主要有三个层次：首先对其进行禁毒宣传，教育吸毒者放弃吸毒，还可在静脉吸毒者间教其采用平安的吸毒行为，包括劝其放弃共用针具的习惯。

第二：〔1〕管理传染源；〔2〕防疫部门对国内高危人群进行普查，发现。

hiv抗体阳性者，进行卫生管理；〔3〕保护易感人群，到目前为止，仍未发现有效的疫苗，艾滋病已蔓延到世界各国，全球已有1390万人被艾滋病夺去生命。目前仍有3300万人感染艾滋病病毒，其中95%开展中国家，且递增迅速。据估计，每天约有16000个新的感染者。到202\_年全球艾滋病患者已到达4000万人。

**预防艾滋心得体会篇十一**

艾滋病是一种严重威胁人类健康的传染病，全球范围内都有许多人感染艾滋病病毒（HIV）。为了预防艾滋病的传播,我们应该加强预防意识，采取正确的防护措施。在我的生活和工作中，我积极参与了预防艾滋病的宣传和教育活动，并总结了一些心得和体会。

第二段：加强宣传教育，提高认识。

要预防艾滋病，首先要加强宣传教育，提高公众的认识水平。正确认识艾滋病，知识的掌握与传播，是预防艾滋病的基础。在学校、社区和工作场所，我们可以定期组织宣讲和讨论活动，向大家普及有关艾滋病的知识，介绍疫情与防控情况，解答人们的疑惑，并让大家了解到艾滋病对健康的危害及传播途径。通过这样的宣传，能够让更多的人认识到艾滋病的危害性，增加防范的意识。

第三段：遵守安全行为准则，改变不良习惯。

在预防艾滋病方面，遵守安全行为准则是十分重要的。首先，性行为时要采取正确的避孕措施，如戴安全套等。其次，要保持良好的个人卫生习惯，避免与他人的血液直接接触。不与未知艾滋病感染者共用注射器等器具，不进行输血和器官移植时的相关风险行为。此外，还要避免共享牙具、刮脸刀等个人用品，以减少艾滋病病毒的传播风险。

第四段：支持感染者，消除歧视。

艾滋病是一种可以通过血液、性行为等途径传播的疾病，但感染者也是需要我们的关心和支持的。我们应该更加理解和尊重艾滋病患者，避免对他们的歧视和排斥。同时，也要加强对艾滋病感染者的帮助和治疗措施，提供良好的医疗服务和心理支持，为他们带来更多的关爱和温暖。只有通过减少对感染者的歧视，我们才能够共同努力，有效地预防和控制艾滋病的传播。

第五段：积极参与志愿活动，倡导艾滋病防控。

为了加强对艾滋病的预防和控制，我们应积极参与相关的志愿活动，倡导艾滋病防控意识。可以参加一些宣传活动、义务教育、病毒测试以及病人互助小组等，推广艾滋病预防知识，教育大众如何保持健康的生活方式，并提供人们所需的必要帮助。通过这种方式，我们能够加深社会对艾滋病预防的认识，形成良好的预防和防范氛围。

结尾：

预防艾滋病是我们每个人的责任。只有加强宣传教育，提高认识水平；遵守安全行为准则，改变不良习惯；支持感染者，消除歧视；积极参与志愿活动，倡导艾滋病防控，才能够有效地预防和控制艾滋病的传播。让我们共同努力，为构建一个健康、和谐的社会而奋斗！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！