实验动物福利“5F”的具体内容：

①生理福利：享受免遭饥渴的自由

②环境福利：享受生活舒适的自由

③卫生福利：享受免遭痛苦伤害和疾病威胁的自由

④心理福利：享受生活无恐惧、无悲伤感的自由

⑤行为福利：享受表达天性的自由

我在实验室采取保障实验动物福利的措施有：

①严格按照正确的抓取操作，例如抓取家兔时动作温和，用一只手抓取后颈皮另一手拖住家兔，减缓家兔的恐惧和不适感；

②严格进行有效的麻醉，如家兔麻醉时开放耳缘静脉通路尽可能一次成功，避免多次对耳缘静脉进针；注射麻药时控制速度，防治注射过快导致家兔死亡；

③安抚动物情绪，无论是家兔还是小鼠我都会在实验前抚摸并尽可能少刺激实验动物；

④处死实验动物时动作干脆利落，如小鼠颈椎脱臼处死法，减轻动物的痛苦

以后还可以采取的措施包括：

①提供更丰富的环境，增加实验动物环境的丰富性，比如提供玩具、增加社交活动等，以促进其自然行为表现；

②持续学习最新的实验动物福利保护方法和技术，不断改进；

③与其他小组成员分享经验，共同探讨并寻找更好的实验动物福利保护方法；

④及时制止其他同学或实验者对于实验动物的虐待等违反实验动物福利的行为，并向他们普及相关知识；

⑤思考和探索是否有更好的技术或模型来减少对实验动物的需求，如果有的话及时报告给老师，或许可以改变未来该实验的实验方法和实验操作。