Профилактика гриппа и респираторных вирусныхинфекций

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 19.03.202506:03 |
| **Профилактика гриппа и респираторных вирусных инфекций** |
|  |
| ЛюдмилаВитальевна Зеленина, врач-специалист высшей категории, работникмедицинского центра ФГКУ «Национальный горноспасательный центр»провела лекцию с коллективом учреждения по профилактике гриппа иреспираторных вирусных инфекций. Целью мероприятия стало повышениеосведомлённости работников о мерах профилактики и важностисоблюдения гигиенических норм в период эпидемий.  Во время лекции были рассмотрены следующие ключевые аспекты:  Симптомы и механизмы распространения вирусов: сотрудники получилиинформацию о том, как передаются грипп и респираторные вирусныеинфекции, а также о первых признаках заболевания.  Гигиенические меры: даны рекомендации по соблюдению личной гигиены,включая регулярное мытьё рук, использование антисептиков иодноразовых салфеток при чихании и кашле.  Организация рабочего пространства: обсуждены меры по обеспечениючистоты и вентиляции в рабочих помещениях, а также рекомендации поподдержанию оптимального микроклимата для снижения рисказаражения.  Режим труда и отдыха: работники получили советы по соблюдениюрежима труда и отдыха, правильному питанию и поддержаниюиммунитета, что способствует общему укреплению организма и снижениювосприимчивости к вирусам. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |