



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным  
стихийных бедствий

19.03.2025 06:03

**Профилактика гриппа и респираторных вирусных инфекций**



Людмила Витальевна Зеленина, врач-специалист высшей категории, работник медицинского центра «Горноспасательный центр» провела лекцию с коллективом учреждения по профилактике инфекций. Целью мероприятия стало повышение осведомлённости работников о мерах профилактики гигиенических норм в период эпидемий.

Во время лекции были рассмотрены следующие ключевые аспекты:

Симптомы и механизмы распространения вирусов: сотрудники получили информацию о симптомах респираторных вирусных инфекций, а также о первых признаках заболевания.

Гигиенические меры: даны рекомендации по соблюдению личной гигиены, включая регулярное мытьё рук с антисептиками и одноразовых салфеток при чихании и кашле.

Организация рабочего пространства: обсуждены меры по обеспечению чистоты и вентиляции, даны рекомендации по поддержанию оптимального микроклимата для снижения риска заражения.

Режим труда и отдыха: работники получили советы по соблюдению режима труда и отдыха, а также о поддержании иммунитета, что способствует общему укреплению организма и снижению риска заболевания.