



Новосибирское областное отделение общероссийской общественной организации "Российский Красный Крест"

Приложение 1

Содержание программы вебинара "Пандемия. От кого ждать помощи"

Елена Пудова, врач-эпидемиолог, раскроет следующие темы:

1. Что такое пандемия, чем отличается от эпидемии?
2. История пережитых пандемий, как выходили из ситуации с Испанкой 1918-1920 гг.?
3. Варианты развития ситуации на примерах стран: Китай, Испания, США
4. Законы развития пандемии
5. От статистики к действиям: что каждый из нас может делать для сохранения своего здоровья и здоровья близких.

Дарья Блинова, врач-иммунолог, раскроет следующие темы:

6. Что такое местный и системный иммунитет?
7. Этапы проникновения вируса
8. Слизистые оболочки, как первая линия иммунитета
9. Пример работы слизистой при ОРВИ в легком и сложном течении здоровья
10. Факторы риска
11. Как сформировать свой образ жизни во время изоляции

Нестеренко Татьяна Владимировна, психолог раскроет темы:

12. Факторы, влияющие на разрушение психологического здоровья
13. Страх конструктивный и дистрибутивный
14. Работа над страхом
15. Профилактика стресса
16. Как настроить работу удаленно
17. Как выстроить отношения с близкими

Подробная программа вебинара и регистрация: <https://zdravinfo.com/webinar1>

СПРАВКА О ПРОЕКТЕ

«ЗДРАВ ИНФО» – современная онлайн-платформа с вебинарами, созданная при поддержке Красного Креста. Она предназначена для двусторонней коммуникации экспертов в области медицины и здоровья, и граждан, не имеющих медицинское образование и стремящихся повысить качество своей жизни.
Ссылка на платформу: <https://zdravinfo.com>



www.redcross-nsk.ru



redcross_nsk

тел 22-11-855
ул. Писарева д. 4