

2023年抗疫心得讲座心得体会(精选5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

抗疫心得讲座心得体会篇一

随着新型冠状病毒的全球扩散，抗击疫情成为了全球人民所面临的共同挑战。在这种情况下，大家都会有些困惑和不安，所以我很庆幸能够参加一场关于抗疫的讲座，学习一些针对疫情的应对措施和建议。

这场讲座由卫生专家主持，内容涉及对病毒的认识、预防疫情扩散的方法、实际治疗案例等方面。在讲座中，专家详细地介绍了病毒的传播途径和防范措施，以及紧急情况下的自救和人员转运方案等，让我们有了更加全面和深入的了解。

第二段：防控感染的严重性

尤其在这种特殊时期，我们需要重视细节和具体的操作方法，每个人都需要尽自己的能力去抗击疫情。这时，大家就需要充分认识到防控感染的严重性，并且将这种认识转化为具体行动，采取切实有效的应对措施。

比如，讲座中专家提到的要保持手部的卫生和规范的呼吸道行为，需要大家善于听从专家的建议并照做，避免随意出入公共场所，避免与周边的病人过于接触等。这些都是每个人都能够做到的措施，但却可以取得意想不到的效果。

第三段：实践检验防控措施的重要性

实践证明，这些防控措施确实起到了惊人的效果，许多国家

也采取了不同的措施，并且取得了不少成效。

这就说明，抗击疫情需要大家参与和支持，大家需要紧密协同起来，对抗疫情做出自己应有的贡献。

第四段：决心和信心

疫情当前，我们最需要的就是决心和信心。决心，就是在这种特殊时期下，大家需要坚定自己所处的位置，积极参与到抗疫中来；信心，就是相信一切都会好起来的信念，要相信科学技术有能力控制疫情，要相信自己能够做到。

疫情的覆盖面和影响面都十分广泛，但我们相信，只要继续坚持下去，大家一定能够战胜疫情，让生活回归正常。

第五段：结语

最后，我想对这次讲座的组织者和参与者表示感谢，感谢您们所做出的努力和付出，也感谢专家对我们进行的指导和支持！

在这场全球抗疫的斗争中，希望大家能够保持勇气和信心，坚定地同疫情抗争到底！

抗疫心得讲座心得体会篇二

基层是淬炼干部、检验干部、识别干部、培养干部的“加油站”和“练兵场”。省委、省政府部署建立省市领导干部深入一线、靠前指挥统筹推进疫情防控和经济社会发展工作机制，让领导干部在疫情大考中充分发挥自身优势，激发领导干部担当作为。领导干部要提高政治站位，落实主体责任，主动担当作为，加强指导协调，经常听取工作汇报，帮助解决实际困难和问题，当好坚强后盾；认真落实“指导、督导、协调、反馈”工作要求，摸深摸透帮包乡镇的实际情况，统

筹推进疫情防控、社会稳定、恢复生产、经济社会发展等重点任务，帮助乡镇难点、疏通堵点，切实做到为民服务、勤政务实、担当作为。

抗疫心得讲座心得体会篇三

今天是3月5号，从官方公布的各种消息来看，闭关的日子应该是结束了。居家抗疫期间，除了听从指示，不出门、多洗手、戴口罩以外，还有不少感悟与体会和朋友们分享。

一、平时要多锻炼身体，锻炼身体形成强大的免疫力，才能抵挡病毒的袭击。报道中说有的人带毒二十几天都未发病，有的人打个照面就被传染，与抵抗力有直接关系。毛主席说过：“身体是革命的本钱。”看来以后要放下手机，多出门、多运动才是王道。要不然已经躲过两轮追杀的中年油腻男危矣。

二、要囤积点口罩。一罩难求，是这次疫情给中国人最大的教训。从1月底至今仍未通过药店这一正常途径购买到口罩，可见这种东西有多么稀缺。查阅口罩说明书，口罩的保质期均在两年，恢复正常生活后，建议家中常备两包口罩，才能躲过病毒的再次追杀，自救自保从口罩开始。

三、夫妻中至少有一人要在体制内。通过本次疫情可以发现，体制内不仅有可能分配到口罩，并且有各种官方信息让你耳聪目明。各种消息，均是体制内的人先知道，不在体制内的吃瓜群众不仅不明真相，只能乱传各种小道消息。一纸通行证不仅代表着你是公家人，还能保证你的基本生活。被门卫无情拒绝的你，完全证明了你混的怎么样的问题，作为中国人这样的心情你应该秒懂。

四、储蓄是一个好的习惯，要继续保持。要留点备用金，千万不要听银行的人忽悠，办一堆信用卡。更不要碰什么花呗、借呗，白条，切不可“寅吃卯粮”过度消费，要不然在灾荒

面前，没有一点抗风险能力。武汉的教训太深刻了，有的人多花了几万元，多挺了一天，就赶上了医保免费的治疗，有的人没有钱只好回家了，阴阳两隔。多么痛的领悟啊！

五、平时要多学习厨艺美食。居家抗疫，全民神厨，看朋友圈里各种显摆、得瑟，你也心动，但平时连油壶都不碰的你，怎么能比得过人家，估计疫情结束后，新东方、蓝翔的厨师学校都可以开设一些短期班，不用多只用教会10个菜就行，关键时刻就不会露丑了。

六、要有一个小爱好。不论是书法，画画，摄影，下棋，针织、太极、厨艺都行，不然的话你会非常无聊，手机快刷烂了，剧也追完了。在家转来转去却不知道干什么，无比尴尬。

七、房子还是大一点好。封闭管理以后，你会发现被束缚在一个有限的空间内是多么难受，从客厅到卧室总共七步，每天走过走过去，却也写不出“七步诗”。与老婆的吵架指数却直线上升。建议以后买房户型要大一点，物业管理要好一些，说不定还能给你送点菜。提前规划好影音室，咖啡间，台球室，瑜伽室，健身房，要不然非得活活憋死。

八、电脑打印机要备齐。电脑打印机至少各两台，随时钉钉上课，居家办公，修改公文、下载作业打卡，实在是居家利器。尤其是打印机，非常重要，老师“叮铃铃”一响，子女在一旁大声的催促，你抄作业的大手不停地颤抖，经过每天两轮的轰炸，不到半个月就会发疯。真的感谢打印机呀！还有电脑，谁当初说台式机已灭亡，经此一疫，估计联想股票都要上涨，前段时间连神舟这样的牌子都因分赃不均，开始吵架，说明夕阳产业又迎来了春天。

抗疫心得讲座心得体会篇四

虽然国内疫情已得到有效遏制，但复工复产、春耕备耕、稳定就业等工作已稳步推进，导致人员流动性和聚集性感染风

险增大。山东省委、省政府开展选派省市领导干部联系帮包县区、镇街工作，继续毫不放松抓紧抓实抓细各项防控日常工作，用大概率思维应对小概率事件。全面梳理制定年度重点任务，进一步明确责任和时间节点，做到每项重点工作年度有总目标、每月有分目标，倒排工期、挂图作战，按天抓进度，一环扣一环，层层抓落实。坚持阵地前移、关口前置，加大协调联动和信息共享力度，第一时间发布权威信息、回应社会关切，确保不出现舆情事件，为打赢疫情防控阻击战提供有力舆论支持。“四进”攻坚行动的开展，使领导干部深入一线、靠前指挥工作，为基层日常防疫工作加压、解难。

抗疫心得讲座心得体会篇五

随着新型冠状病毒的肆虐，人类面临着前所未有的全球性挑战。为了提高公众的防疫意识和技能，我参加了一场有关疫情防控的讲座。在这场讲座中，我获得了许多宝贵的知识和疫情防控的实用技巧，也意识到了个人在疫情防控中的责任和作用，在此分享一下我的心得体会。

一、增强个人卫生意识

在讲座中，医生强调了个人卫生习惯的重要性。他提醒大家要经常洗手，并且要使用肥皂和温水。此外，建议戴口罩、勤洗澡、多通风等等。通过这些措施，不仅可以保护个人健康，而且可以减缓疫情的传播速度。我认为，每个人都应该养成健康的卫生习惯，不仅对自己负责，也是尽力担负社会责任的表现。

二、加强社交距离

讲座中，医生强调了保持社交距离和人群聚集的危害性。这就意味着，在公共场所，我们需要与他人保持一定的距离，并避免多人聚集。这不仅可以减缓病毒传播的速度，更可以保障我们的健康。我很认同这种方式，如果大家共同采取这

些措施，相信病毒传播会得到更好的控制，并且社会反弹的速度也会更快。

三、了解一般病症

在讲座中，医生给我们讲解了一些常见的疾病，例如感冒、咳嗽、发烧等等。他通过分析这些疾病的传播途径，以及病毒的特点，让参会者更深入地理解了疾病的形成机理和预防方法。我认为，熟知这些疾病和其相应的治疗方法非常重要，因为也许你就是救治其他人的最后一道防线。

四、及时寻求诊治

在疫情防控过程中，及时就医的重要性也得到了强调。讲座中，医生向我们介绍了一些与疫情防控相关的医疗机构和医疗设备，以及该如何应对疾病的预防和治疗。他建议，如果我们身体不适，或者出现疑似症状，应该第一时间寻求医生的治疗和帮助。这样不仅可以预防自身的健康状况，也可以避免病毒对周围人群造成的危害。

五、加强全社会的防疫力量

最后，在这场讲座结束之时，医生提出了对于防疫力量的建设和完善的见解。他认为，应该加强全社会的卫生安全意识和紧急应变能力，提高对疾病的认知和预防措施，同时注重社区和个人的责任感和彼此合作，共同构建一个抗疫联防体系。这正是这场讲座最有价值的贡献，它让我们意识到，全社会才有可能取得对病毒的胜利。

以上就是我对于抗疫讲座的心得体会。在这样的特殊时期里，每个人都需要尽自己的所能，才能跨越这一历史性的困难。希望大家都能积极参与疫情防控工作，共同为解决这一全人类共同面临的重大挑战贡献自己的力量。