Пока коронавирус не сдает позиции, в России наблюдается всплеск заболеваемости другими вирусными инфекциями. В КГБУ СО «КЦСОН «Уярский» по плану в проекте «Школа родственного ухода» 25 октября 2022 года специалистами было проведено занятие на тему: «Инфекционные заболевания (грипп, ОРЗ). Профилактика».

**Грипп –** это одна из разновидностей ОРВИ, вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи. Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. В 2022-23 году ожидаются штаммы типа А - H3N2 (гонконгский грипп),  штаммы типа В.

Грипп является наиболее распространенным заболеванием, имеющим тяжёлое течение и высокий риск развития осложнений.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, а повторные заболевания проходят от других разновидностей вирусов.

**Другая форма инфекционных заболеваний - ОРЗ** (острые респираторные заболевания). Это группа вызвана различными видами возбудителей, которые проникают в организм человека через дыхательные пути и вызывают симптомы общей инфекционной интоксикации. Заболеть ОРЗ можно многократно. Заболеваемость повышается в осенне-зимний период. Чаще болеют дети и лица из организованных коллективов (особенно в период адаптации).

 Также на занятии психолог Татьяна Юрьевна Федорова рассказала о технике релаксации, как ее выполнять и что она дает. Умение достигать состояние релаксации необходимо всем. И если уделять хотя бы 20-30 минут в день этой технике, восстанавливается сердечный ритм, нормализуется кровоснабжение головного мозга, уйдут мышечные зажимы, улучшится умственная деятельность.

В конце занятия слушателям были предложены памятки об инфекционных заболеваниях.

Берегите себя, будьте здоровы!

Специалист по социальной реабилитации социально – реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов, детей и лиц с ограниченными возможностями Н.И.Житнова