**Что такое ГРИПП?**

Если вы думаете, что грипп – это просто грипп, Вы очень сильно заблуждаетесь! Необходимо помнить, что грипп бывает 3-х видов: -А-, -В-, -С-. Наиболее болезненно протекает именно грипп -А-. каждый год вирус гриппа мутирует, именно по этой причине врачи настаивают не ежегодной вакцинации населения.



**Что такое ОРВИ?**

ОРВИ-объединяет острые респираторные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения.
ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.



**Признаки и симптомы ГРИППА**

1. Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.
2. Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также головные и мышечные боли.
3. В первые сутки заболевания гриппом, нет насморка, что свойственно данному вирусу.
4. Наиболее активная фаза гриппа приходится на 3-5 день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.
5. Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: дёсенные и носовые.



**Признаки и симптомы ОРВИ**

1. Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка.
2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающийся).





**Профилактика ГРИППА и ОРВИ**

1. Ешьте цитрусовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко-оно затягивает лечение.
2. Утром и вечером съедайте ½ грейпфрута – это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.
3. Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст.ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.



Заведующий отделением социального

обслуживания на дому №1

**Семенюк Ксения Сергеевна**

Заведующий отделением социального

 обслуживания на дому №2

**Худякова Ольга Владимировна**

Наш адрес:

Челябинская область, Сосновский район, с. Долгодеревенское,

ул. Северная, д. 14,

тел.: 8 (35144) 5-22-53;

8-904-801-09-38

Часы работы:

Понедельник – Четверг

с 8-45 до 17-00

Пятница с 8-45 до 16-00

Обед:

с 13-00 до 13-51

Официальный сайт:

kcso16.eps74.ru

Электронная почта:

mukcson\_sosnovka@mail.ru



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Отделение социального обслуживания на дому**

с. Долгодеревенское,

2022 год