

## **Памятка по профилактике внебольничной пневмонии**

Внебольничная пневмония - это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации. Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но заболеваемость может регистрироваться в любое время года, даже летом.

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекции дыхательных путей, а так же люди с бессимптомным течением инфекции, без клинических симптомов заболевания.

Основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании). В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими симптомами: повышение температуры тела, озноб, кашель, который сначала может быть сухим, а потом стать влажным с отделением мокроты, одышка – ощущение затруднения при дыхании, боли в грудной клетке. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита.

К сожалению, из-за особенностей самих микроорганизмов, а также и по причине безграмотного и неправильного бесконтрольного применения антибиотиков, например, при острых вирусных респираторных заболеваниях (ОРВИ или ОРЗ), многие бактерии приобретают устойчивость к ряду антибиотиков. Лечение назначает только врач.

**Основные рекомендации по профилактике пневмонии:** Помните! очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций:

**1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.**

**2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.**

**3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.**

**4. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).**

**5. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.**

**6. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков.**

**7. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.**

**8. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы солевыми растворами (аквалор, аквамарис, квикс и др.)**

**9. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.**

**Уважаемые родители! Необходимо помнить: если заболел ваш ребенок, необходимо не вести ребенка в школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.**

**Здоровья Вам и Вашим близким!**