

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. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но как видно 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.**



Быть здоровым- здорово!

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым ,стройным и веселым
Дать совет я вам готова,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты ,овощи, лимоны,
Кашу утром, суп в обед,
А на ужин винегрет.
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.



Основные рекомендации по профилактике пневмонии.

Здесь 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 **промывайте 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.
10. Необходимо помнить: **если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в сад, 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!