

Памятка по профилактике распространения внебольничной пневмонии

Внебольничная пневмония – это острое инфекционное заболевание нижних отделов дыхательной системы (легких). Заболевание, как правило, требует лечения в условиях стационара. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии протекают у маленьких детей, лиц пожилого возраста и у лиц с наличием сопутствующих заболеваний (*онкологические и гематологические заболевания, сахарный диабет, хронические заболевания дыхательной системы, сердечно - сосудистые заболевания и другие*). Вызвать воспаление легочной ткани могут различные инфекционные патогены - бактерии, вирусы, грибы, простейшие. В закрытых коллективах такие возбудители как микоплазмы (*M. pneumoniae*) и хламидии (*Ch. pneumoniae*) могут вызывать групповые заболевания. Источником инфекции в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя. Основными путями передачи является воздушно-капельный и контактно-бытовой. К основным симптомам пневмонии относятся: лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка, немотивированная слабость, утомляемость.

Профилактика внебольничных пневмоний. Иммунизация против гриппа, пневмококковой и гемофильной инфекций позволит предотвратить пневмонии, вызванные указанными возбудителями!

- Избегайте контактов с больными людьми. Прикрывайте рот и нос платком (лучше одноразовым) во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.
- В период подъема заболеваемости гриппом целесообразно использовать маску для защиты органов дыхания в закрытых помещениях и транспорте, рекомендуется воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей, особенно если Вы относитесь к группе риска.
- Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки водой с мылом как можно чаще (после возвращения с улицы, кашля или чихания, перед приемом или приготовлением пищи). Постарайтесь не касаться руками лица. Целесообразно использовать для обработки рук, телефонов, клавиатуры - антисептики (в том числе в форме дезинфицирующих влажных салфеток).
- Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
- Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
- Одевайтесь по погоде и старайтесь как можно больше находиться на свежем воздухе.

Для предотвращения распространения заболевания внебольничной пневмонией в организованных коллективах - больной с симптомами респираторной инфекции должен быть своевременно изолирован дома или в лечебно-профилактическом учреждении.

Если Вы или Ваш ребенок заболели - ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Необходимо обратиться за медицинской помощью.