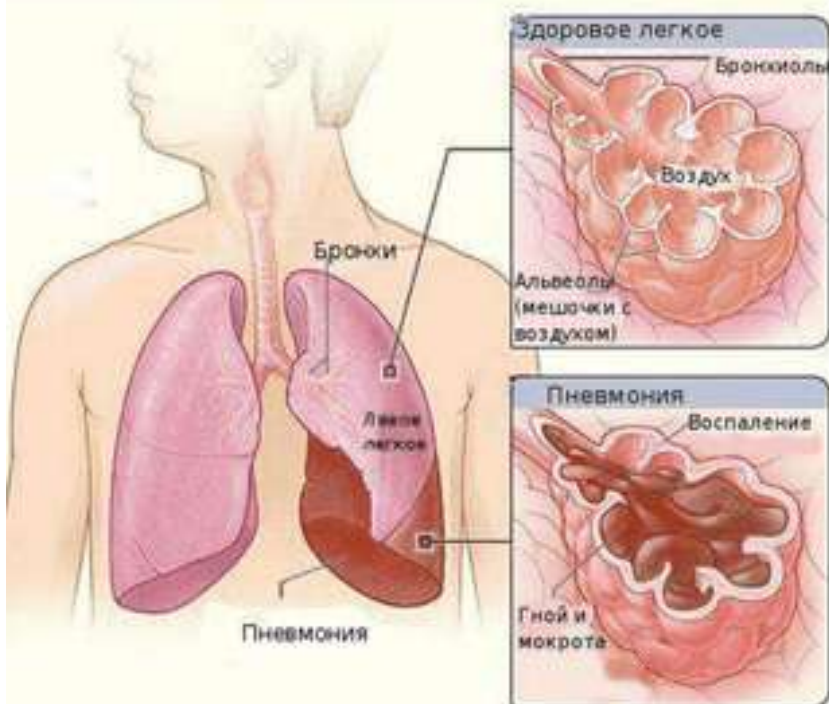


## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ



**Пневмония** — воспалительное заболевание легких или просто воспаление легких. Частота возникновения пневмонии среди населения планеты поражает своими цифрами, ежегодно только в России регистрируется свыше 2 млн. случаев развития этого заболевания. Если рассматривать воспаление легких как причину смертности населения, то оно твердо стоит на 4 месте, после рака, инфаркта и инсульта. Чаще всего подвержены пневмонии дети, ослабленные и пожилые люди. Коварство пневмонии заключается в том, что возбудителями болезни могут выступать и бактерии, и вирусы, и грибы, и атипичные возбудители:

Бактерии Вирусы Анаэробные возбудители Микоплазма, хламидии Риккетсии – лихорадка Ку. В большинстве же случаев пневмония является осложнением ОРВИ, парагриппа, гриппа, риновируса, особенно у детей.

Пневмония передается воздушно - капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

**Симптомы пневмонии.** В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими жалобами: • повышение температуры тела, озноб; • кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты); • одышка – ощущение затруднения при дыхании; • боли в грудной клетке при дыхании; • увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: • резкая слабость, • отсутствие аппетита, • боли в суставах, • диарея (понос), • тошнота и рвота, • тахикардия (частый пульс), • снижение артериального давления.

**Профилактика пневмонии.** Важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций.

**1. Следите за чистотой 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.** Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

**3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств).** Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.

**4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина.**

**5. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.** Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду. Будьте здоровы!