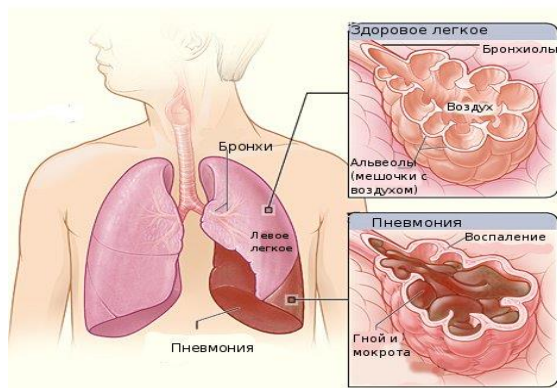


## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ

**Пневмония** — воспалительное заболевание легких. Пневмония - это острое инфекционное 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!**