



## Профилактика внебольничных пневмоний Памятка для родителей

**Внебольничная пневмония** — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной. **Основной путь передачи** – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании).

Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда. 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, резкая слабость, отсутствие аппетита. При пневмонии, вызванной «атипичным возбудителем» может отсутствовать лихорадка, общее состояние может быть нетяжелым, но проявления легочной недостаточности – одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита должны насторожить заболевшего.

### Основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии

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;
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. Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях;
7. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее — сквозняков.

Если ваш ребенок заболел, Вам необходимо не вести ребенка в сад, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, ни в коем случае не заниматься самолечением!!!

**Будьте здоровы!**