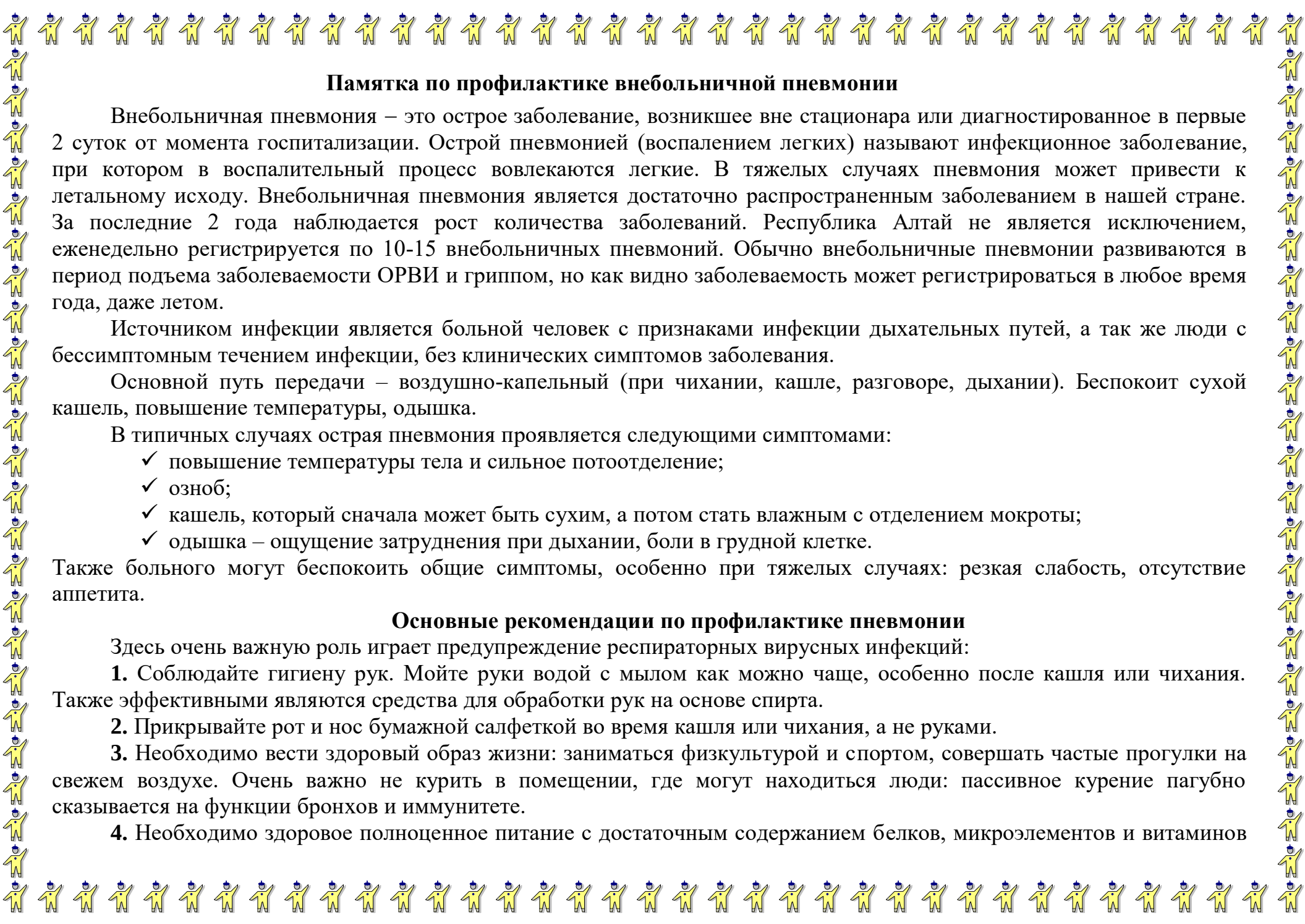




Памятка по профилактике внебольничной пневмонии

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. За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний. Республика Алтай не является исключением, еженедельно регистрируется по 10-15 внебольничных пневмоний. 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). Беспокоит сухой кашель, повышение температуры, одышка.

В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими симптомами:

- ✓ повышение температуры тела и сильное потоотделение;
- ✓ 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.

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 мыть руки и промывать 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. Возможен прием иммуномодулирующих препаратов, которые можно применять только по назначению врача.

11. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

12. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

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!

Как защититься от пневмонии



Ставьте прививки
(от гриппа, пневмококковой
и гемофильной инфекции)



Мойте
руки



Проветривайте
помещение



Не общайтесь
с больными



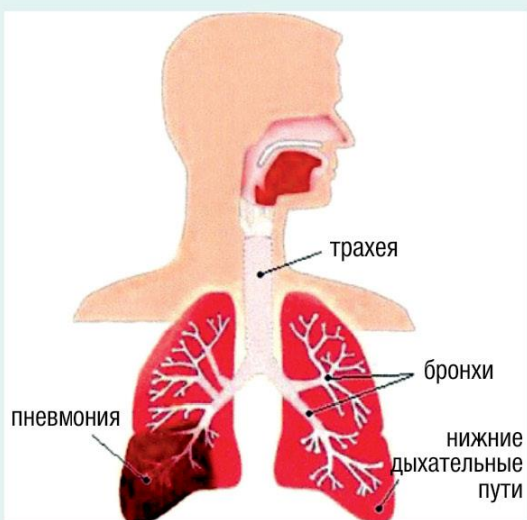
Если заболели,
оставайтесь дома



Обратитесь
к врачу

ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, действующая на лёгкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

Факторы риска

для взрослых

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

Симптомы заболевания

- температура 38-40°C
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

Профилактика

- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек
- здоровый образ жизни

**При малейшем подозрении на пневмонию
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО вызывайте врача.**