

## **ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ**

Пневмония или воспаление легких является заболеванием органов дыхательной системы, возникает в результате поражения легких бактериальной, вирусной или грибковой инфекцией.

Пневмония может быть самостоятельным заболеванием или вторичным осложнением многих инфекционных и неинфекционных процессов.

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, простуда, коронавирусная инфекция.

Заболеть пневмонией можно в любом возрасте, но более уязвимы дети до пяти лет и пожилые люди. Существуют группы риска – люди, для которых пневмония особенно опасна из-за слабости их иммунитета или сопутствующих заболеваний. К ним относятся старшее поколение, люди с хроническими заболеваниями сердца и легких, сахарным диабетом, вредными привычками, иммунодефицитом, а также дети до 5 лет.

### **Профилактика**

Риск развития пневмонии можно снизить с помощью мер профилактики - специфической (вакцинация) и неспецифической.

Своевременная иммунизация против пневмококка, гемофильной палочки, гриппа, коронавируса, кори, коклюша - самое эффективное средство профилактики пневмонии.

Так же к профилактическим мероприятиям относятся: своевременное лечение простудных заболеваний; сбалансированное питание; закаливание; оптимальная физическая активность; отказ от вредных привычек, в том числе от курения; соблюдение режима труда и отдыха; своевременное лечение других заболеваний, способствующих развитию пневмонии (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких).

В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРИ следует соблюдать ряд простых правил:

- соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);

- избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

Следует быть особенно внимательными, если у Вас или у Вашего ребенка:

- на 3-5 день от начала ОРВИ наступает резкое ухудшение самочувствия;

- наблюдается затянувшийся кашель и небольшой (до 38°C) подъем температуры, при этом сильная слабость, повышенная потливость и выраженное общее недомогание;

- ощущение колющих болей в боку или спине, которые усиливаются при кашле и вдохе;

- отсутствие эффекта от приема традиционных жаропонижающих средств;

- ощущение нехватки воздуха при дыхании.

При появлении таких симптомов не занимайтесь самолечением, а немедленно вызовите врача.

Будьте внимательны к своему здоровью! Берегите себя и будьте здоровы!