**ПАМЯТКА**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ**

     Внебольничная пневмония относится к наиболее распространенным острым инфекционным заболеваниям. Эта инфекционная болезнь начинается вследствие общего ослабления организма.

Обычно рост заболеваемости наблюдаются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но заболеваемость может регистрироваться в любое время года.

**Внебольничная пневмония** — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий больницы или выявляется в первые двое суток после госпитализации.

**Причины возникновения внебольничной пневмонии**  
Чаще всего возбудителями являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами и простейшими. Микроорганизмы, вызывающие внебольничные пневмонии, могут проникнуть в организм человека в домашних условиях, во время контакта с окружающей средой, в момент пребывания в местах и учреждениях с большим скоплением народа, через верхние дыхательные пути (при кашле, разговоре, чихании).

**Пути передачи**: воздушно - капельный путь.

Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

**Симптомы:**

* 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.

*При тяжелых случаях:*

* резкая слабость,
* отсутствие аппетита,
* боли в суставах,
* диарея (понос),
* тошнота и рвота,
* тахикардия (частый пульс),
* снижение артериального давления.

**Профилактика:**

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. 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 ребенок должен оставаться дома.

4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа.

5. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

6. 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).

7. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее – сквозняков.

8. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

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. 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.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!**

Если заболели Вы или Ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в 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!