

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

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.

Причины возникновения внебольничной пневмонии

Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микоплазма и легионелла). Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой.

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 внебольничной 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. 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!

ПНЕВМОНИЯ

ИНФЕКЦИОННЫЙ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ РАЗВИВАТЬСЯ В ТКАНИ ОДНОГО ИЛИ ОБОИХ ЛЕГКИХ

ФАКТОРЫ РИСКА

ПРИЧИНЫ

СТРЕССЫ

ОСЛАБЛЕННЫЙ
ИММУНИТЕТ

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

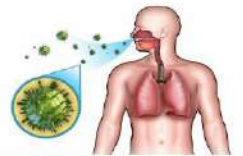
ХРОНИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

КУРЕНИЕ

- ◆ БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ
- ◆ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ
- ◆ ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ
ИНФЕКЦИИ

ВОЗДУШНО - КАПЕЛЬНЫЙ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ:



СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ТЕМПЕРАТУРА
ТЕЛА 38-40*

СИЛЬНОЕ
ПОТООТДЕЛЕНИЕ

ОЗНОБ

ОБЩАЯ
СЛАБОСТЬ

БОЛИ В ГРУДИ,
КАШЕЛЬ

- ◆ НЕОБХОДИМО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, НЕ КУРИТЬ, НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ, СОВЕРШАТЬ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ◆ НЕОБХОДИМО ЗДОРОВОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ С ДОСТАТОЧНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ВИТАМИНОВ
- ◆ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА
- ◆ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ
- ◆ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ ПО ПОГОДЕ, ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ И СКВОЗНЯКОВ
- ◆ В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ДРУГИМИ ОРВИ ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ (ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ, ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ МЕСТ С БОЛЬШИМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ)
- ◆ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМЫ ПРОВЕТРИВАНИЯ И ВЛАЖНОЙ УБОРКИ В ПОМЕЩЕНИЯХ

**ПРИ МАЛЕЙШЕМ ПОДОЗРЕНИИ НА ПНЕВМОНИЮ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА!**

ПНЕВМОНИЯ

ИНФЕКЦИОННЫЙ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ РАЗВИВАТЬСЯ В ТКАНИ ОДНОГО ИЛИ ОБОИХ ЛЕГКИХ

ФАКТОРЫ РИСКА

ПРИЧИНЫ

СТРЕССЫ

ОСЛАБЛЕННЫЙ
ИММУНИТЕТ

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

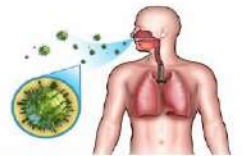
ХРОНИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ

КУРЕНИЕ

- ◆ БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ
- ◆ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ
- ◆ ГРИБКОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ
ИНФЕКЦИИ

ВОЗДУШНО - КАПЕЛЬНЫЙ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ:



СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ТЕМПЕРАТУРА
ТЕЛА 38-40*

СИЛЬНОЕ
ПОТООТДЕЛЕНИЕ

ОЗНОБ

ОБЩАЯ
СЛАБОСТЬ

БОЛИ В ГРУДИ,
КАШЕЛЬ

- ◆ НЕОБХОДИМО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, НЕ КУРИТЬ, НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ, СОВЕРШАТЬ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ◆ НЕОБХОДИМО ЗДОРОВОЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ С ДОСТАТОЧНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ВИТАМИНОВ
- ◆ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА
- ◆ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ
- ◆ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ ПО ПОГОДЕ, ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ И СКВОЗНЯКОВ
- ◆ В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ДРУГИМИ ОРВИ ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ (ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ, ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ МЕСТ С БОЛЬШИМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ)
- ◆ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМЫ ПРОВЕТРИВАНИЯ И ВЛАЖНОЙ УБОРКИ В ПОМЕЩЕНИЯХ

**ПРИ МАЛЕЙШЕМ ПОДОЗРЕНИИ НА ПНЕВМОНИЮ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА!**



ПНЕВМОНИЯ

ПНЕВМОНИЕЙ (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие.

Несмотря на изобретение современных антибиотиков, обладающих широким спектром активности, заболеваемость пневмонией остается актуальной до сих пор, как и вероятность присоединения серьезных осложнений. Согласно статистике ВОЗ, 15% всех случаев летальности среди детей до 5 лет в мире приходится на пневмонию.

Внебольничная пневмония (синонимы: домашняя, амбулаторная) является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране, она возникает вне больницы или в первые 48–72 часа госпитализации, сопровождается лихорадкой и симптомами поражения нижних дыхательных путей (одышка, кашель, боль в груди), наличием инфильтративных изменений на рентгенограмме.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ:

1 Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать прогулки на свежем воздухе.

Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок или человек с ослабленным иммунитетом, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.



2 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.



3 До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа

Поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.



4 В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков



5 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.



6 Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях

