

## Памятка по профилактике внебольничной пневмонии

Внебольничная пневмония - это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 48 часов 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. Владимирская область не является исключением. Наибольшее число внебольничных пневмоний регистрируется в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии - пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы и др.

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекции дыхательных путей, а так же люди с бессимптомным течением инфекции, без клинических симптомов заболевания.

Основным механизмом передачи внебольничной пневмонии является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями (при чихании, кашле, разговоре).

Источником заражения при хламидийной пневмонии может быть птица (попугаи, куры, утки). Легионелла может «проживать» в кондиционерах при неправильном уходе за ними.

Микоплазмоз дыхательных путей - инфекционное заболевание, вызываемое микробом, распространяющимся в коллективах при тесном контакте с больным человеком.

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. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита.

К сожалению, из-за особенностей самих микроорганизмов, а также и по причине безграмотного и неправильного бесконтрольного применения антибиотиков, например, при острых вирусных респираторных заболеваниях, многие бактерии приобретают устойчивость к ряду антибиотиков. Поэтому необходимо помнить, что лечение должен назначать только врач!

Основные рекомендации по профилактике пневмонии:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются специальные дезинфицирующие средства для обработки рук.
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 промывать носовые ходы солевыми растворами.

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.

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

13. При подъеме заболеваемости ОРВИ и гриппом, а также внебольничными пневмониями, необходимо, в соответствии с установленными рекомендациями, временно приостанавливать образовательный процесс с целью разобщения детей.

Необходимо помнить: если заболели вы или ваш ребенок необходимо обратиться к врачу и не заниматься самолечением.