**Памятка по профилактике внебольничных пневмоний**

**Внебольничная пневмония-** это острое инфекционное заболевание легких, возникшее вне стационара или диагностированное в течение 2 суток от момента госпитализации. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием и занимает лидирующие позиции среди причин смертности населния.      Чаще всего подвержены пневмонии дети, ослабленные пожилые люди.

Возбудителями болезни могут выступать бактерии, вирусы, грибы, в также атипичные возбудители.

Чаще внебольничные пневмонии регистрируются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но могут встречаться в любое время года. В большинстве случаев внебольничные пневмонии являются осложнениями перенесенных заболеваний, таких как ОРВИ, парагрипп, грипп, особенно у детей.

**Источником инфекции** является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, а также люди с бессимптомными формами болезни.

**Пути передачи**: основной –воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании). Источником заражения при хламидийной пневмонии может быть птица (попугаи, куры, утки). Легионелла может «проживать» в кондиционерах при неправильном уходе за ними. Микоплазма вызывает пневмонию, сходную по течению с гриппом.

**В типичных случаях** 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.

При пневмонии, вызванной «атипичным» возбудителем» может отсутствовать лихорадка, общее состояние может быть нетяжелым, но проявление легочной недостаточности - одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита должны насторожить заболевшего.

**Профилактика внебольничных пневмоний:**

Важную роль играет предупреждение респираторных заболеваний.

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания.

2. Соблюдайте респираторный этикет (прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками)

3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями сделайте прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа.

4. 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.

5.Следует соблюдать режим проветривания и влажной уборки в помещениях.

6.Необходимо здоровое полноценное питание (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

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

10. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.  При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением. Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться здоровыми.

**Будьте здоровы!**