

Внебольничная пневмония (воспаление легких) – это острое инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний во всех регионах России.

Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но заболеваемость может регистрироваться в любое время года, даже летом.

Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: пневмококк, легочные микоплазмы, гемофильная палочка, клебсиелла, легочные хламидофилы, легионелла, респираторные вирусы.

Некоторые возбудители имеют свои особенности в плане источников заражения или течения заболевания. Часто пневмонию вызывают два и более возбудителя (например, пневмококк, легочная микоплазма и респираторный вирус).

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

Основной путь передачи – 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. Микоплазмоз дыхательных путей – частое инфекционное заболевание, вызываемое микробом, распространяющимся в коллективах при тесном контакте с больным человеком. Нередко микоплазма вызывает пневмонию, сходную по течению с гриппом, но не переходящую в тяжелые формы болезни. При респираторной микоплазменной инфекции длительно беспокоит сухой кашель, могут возникать повышение температуры, одышка.

В типичных случаях внебольничная 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 (ОРВИ или ОРЗ), многие бактерии приобретают устойчивость к ряду антибиотиков. Лечение пневмонии назначает только врач!

При пневмонии, вызванной «атипичным возбудителем» (легочной микоплазмой, легочными хламидофилами) может отсутствовать лихорадка, общее состояние может

быть нетяжелым, но проявления легочной недостаточности – одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита должны насторожить заболевшего.

Для профилактики пневмонии важно проводить мероприятия по предупреждению респираторных вирусных инфекций:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания, перед едой и по возвращению домой из детского сада, школы, с работы. При невозможности вымыть руки эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, спреи).
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.
3. Ведите здоровый образ жизни: занимайтесь физкультурой и спортом, совершайте частые прогулки на свежем воздухе. Не курите в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.
4. Питание должно быть здоровым и полноценным, 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 сделайте прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Помните, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, но заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.
6. В холодное время года одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения, сквозняков.
7. Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
8. В период подъема респираторной заболеваемости избегайте контакта с больными людьми, используйте маску для защиты органов дыхания, воздержитесь от посещения мест с большим скоплением людей.
9. Возможен прием укрепляющих иммунитет препаратов, однако назначить их должен врач.
10. Помните, что часто родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная респираторная инфекция, золотистый стафилококк, многие вирусные инфекции).
11. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

**ВАЖНО:**

Если заболели Вы или Ваш ребенок, необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу!

При плохом самочувствии заболевшего, при повышении температуры вызывайте врача на дом!

При тяжелом состоянии заболевшего необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**



# Осторожно! Пневмония!

Профилактика внебольничной пневмонии:

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.
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 (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

**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!**



## Каковы симптомы пневмонии?

- Кашель
- Температура
- Озноб
- Головная боль
- Затрудненное дыхание
- Потеря аппетита

# ВНИМАНИЕ – СЕЗОННЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ!!!

- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля и чихания. Если у Вас нет бумажной салфетки, во время кашля и чихания прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.
- Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки с мылом как можно чаще. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов и других учреждений, на работе и в школе.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных ОРЗ.
- Избегайте объятий, рукопожатий, поцелуев при встречах в эпидемический период.
- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, употребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.
- Будьте физически активны, старайтесь больше пребывать на свежем воздухе.
- При насморке пользуйтесь бумажными салфетками. Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.
- При первых симптомах заболевания незамедлительно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям и рекомендациям. Не занимайтесь самолечением! Оно опасно развитием осложнений, в том числе пневмонии.
- Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребёнок заболели или почувствовали недомогание. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места. **НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ!**
- Избегайте трогать немытыми руками нос, рот, глаза. Возбудители респираторных инфекций легко распространяются этими путями.
- Чаще проводите влажную уборку помещений. Протирайте салфеткой с дезинфицирующими средствами дверные ручки, столы, поверхность гаджетов (мобильных телефонов, планшетов).
- Регулярно проветривайте помещения в течение дня. Оптимальный режим проветривания: по 15 минут через каждые 2 часа.