**Памятка по профилактике 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, 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 мыть руки и промывать носовые ходы солевыми растворами (аквалор, аквамарис, квикс и др.)
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 (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).
12. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в сад, 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!**

**Внебольничная пневмония**

***Внебольничная пневмония*** — это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток 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. Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом.

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).

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 (ОРВИ или ОРЗ), многие бактерии приобретают устойчивость к ряду антибиотиков. Лечение назначает только врач.

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

**ОСТОРОЖНО, ГРИПП!**

Январь — месяц не только затяжных праздников, но и время, когда вирусные заболевания особенно активны. Только на минувшей неделе в больницы Хабаровского края обратились больше восьми тысяч пациентов. Еще такое же число людей заразились инфекцией с начала года. В общей сложности за 20 дней в больничных палатах оказались больше 15 тысяч человек. У всех врачи диагностировали ОРВИ. По данным специалистов, эпидпорог превышен на 28,7%.

Как отмечают в региональном Роспортебнадзоре, первыми инфицированными были те жители региона, которые проигнорировали вакцинацию. Как говорит Анастасия Судакова, руководитель пресс-службы регионального надзорного ведомства, прививка не гарант того, что вы не заразитесь, но если вы сделаете прививку, болезнь однозначно будет протекать в более легкой форме.

**ОСОБЫЙ РЕЖИМ.**

В Хабаровске 22 января объявили общегородской карантин. Введен отдельный комплекс противоэпидемических мероприятий, чтобы предотвратить рост заболеваемости. «Утренние фильтры», где школьникам и воспитанникам детских садов измеряют температуры и проверяют общее состояние здоровья, усилятся. От массовых мероприятий в учреждениях придется и вовсе отказаться. Поликлиники начнут принимать пациентов раздельно, а посещение стационаров ограничат.

Татьяна Скорик, начальник управления здравоохранения администрации Хабаровска отмечает: для того, чтобы ОРВИ не распространялась со скоростью света, нужно в обязательном порядке соблюдать меры личной гигиены. Речь, в первую очередь, о мытье рук. Не стоит забывать и про обработку помещений, ведь болезнь передается и воздушно-капельным путем.

Главный виновник недомоганий — штамм вируса гриппа h1n1. Ранее он уже отмечался в Хабаровске и даже входит в состав вакцины, которой в этом сезоне было привито 46% взрослых и детей, что, тем не менее, не препятствует его быстрому распространению, так как вирус активно мутирует. По мнению специалистов, он был завезен в наш город в период новогодних праздников хабаровчанами, выезжавшими в Европу и западные регионы России, где вирус типа «А» свирепствует еще с декабря. По прогнозам медиков, пик заболеваемости ОРВИ и гриппом в Хабаровске придется на февраль, а на спад эпидемия пойдет только в марте.

**ВАЖНО!**

— Вакцинация (самый действенный способ борьбы с ОРВИ).

— Тщательно мойте руки.

— Обрабатывайте продукты питания.

— Делайте влажную уборку и проветривайте помещения.

— Не занимайтесь самолечением, сразу обращайтесь за помощью к специалистам.

— Не пренебрегайте ношением масок.

— Заболели — берите больничный.