

ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ

Пневмония передается воздушно - капельным путем, при вдыхании микробов или вирусов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп, ОРВИ, инфекция COVID-19.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПНЕВМОНИЯХ?

Пневмония – это воспаление легочной ткани, как правило, инфекционного происхождения

Заболеть пневмонией можно в любом возрасте, но более уязвимы дети до пяти лет и пожилые люди

Когда стоит заподозрить пневмонию?



на 3-5-й день от начала ОРВИ наступает резкое ухудшение самочувствия



наблюдается затянувшийся кашель и небольшой подъем температуры, при этом сильная слабость, повышенная потливость и выраженное общее недомогание



ощущение колющих болей в боку или спине, которые усиливаются при кашле и вдохе



отсутствие эффекта от приема традиционных жаропонижающих средств



ощущение нехватки воздуха при дыхании

Как предотвратить развитие пневмонии?

Лучший способ предотвращения пневмонии - это **вакцинация против заболеваний, способных привести к пневмонии: гемофильной и пневмококковой инфекции, гриппа, кори, коклюша**



Также защитить организм от развития пневмонии поможет:

- Своевременное лечение простудных заболеваний
- Сбалансированное питание
- Закаливание
- Оптимальная физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Своевременное лечение других заболеваний, способствующих развитию пневмонии

При появлении опасных симптомов не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу

Помните, что пневмонию легче предотвратить, чем потом вылечить!

Общие правила профилактики внебольничной пневмонии.

Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Оставайтесь дома, если заболели. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

Ежегодно делайте прививку от гриппа и инфекции COVID-19.