***ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ***

**Пневмония** — воспалительное заболевание легких. Пневмония - это острое инфекционное заболевание легких, или просто воспаление легких. Частота возникновения пневмонии среди населения планеты поражает своими цифрами, ежегодно только в России регистрируется свыше 2 млн. случаев развития этого заболевания. Если рассматривать воспаление легких как причину смертности населения, то оно твердо стоит на 4 месте, после рака, инфаркта и инсульта. Чаще всего подвержены пневмонии дети, ослабленные и пожилые люди. Коварство пневмонии заключается в том, что возбудителями болезни могут выступать и бактерии, и вирусы, и грибы, и атипичные возбудители: Бактерии Вирусы Анаэробные возбудители Микоплазма, хламидии Риккетсии – лихорадка Ку. В большинстве же случаев пневмония является осложнением ОРВИ, парагриппа, гриппа, риновируса, особенно у детей.



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

**Симптомы пневмонии.**

В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими жалобами:

• повышение температуры тела, озноб;

• кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);

• одышка – ощущение затруднения при дыхании;

• боли в грудной клетке при дыхании;

• увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

• резкая слабость,

• отсутствие аппетита,

• боли в суставах,

• диарея (понос),

• тошнота и рвота,

• тахикардия (частый пульс),

• снижение артериального давления.

**Профилактика пневмонии.** Важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций.

**1**. ***Следите за чистотой 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. Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду. Будьте здоровы!***