

О профилактике внебольничных пневмоний

Внебольничная пневмония является острым заболеванием, сопровождающимся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка).

Источником заболеваний внебольничных пневмоний может быть больной человек или здоровые носители. Заболевание распространяется воздушно - капельным путем.

Подъем заболеваемости отмечается в осенний период времени, связанный с эпидемическим подъёмом заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями.

Чтобы предупредить заболевание и распространение данной инфекции необходимо соблюдать основные меры профилактики, общие и для профилактики гриппа и ОРВИ:

- **Избегать контакта с больными.** Пневмония сейчас очень распространена, поэтому нужно стараться избегать любого контакта с людьми, которые больны.
- **Необходимо своевременно обратиться** за медицинской помощью в случае появления признаков заболевания гриппа и других острых респираторных заболеваний (повышенная температура, головная боль, насморк, слабость, кашель и др.).
- **Лечить хронические очаги инфекции.** Известно, что банальный тонзиллит или невылеченный кариозный зуб могут привести к возникновению пневмонии, ведь каждый подобный больной орган – источник болезнетворной флоры, которая затем может попасть в легкие.
- **Избегать переохлаждений** и других стрессовых факторов.
- **Закаляться.** Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям. Профилактика пневмоний обычно включает контрастные водные процедуры и обливание ног.
- **Не допускать** попадания возбудителя на слизистые оболочки носа, глаз или рта: использовать маски в местах скопления людей.
- **Мыть руки,** не дотрагиваться до лица руками после контакта с предметами, на которых может оказаться возбудитель.
- **Обязательно проветривать** помещения.

Самым эффективным средством защиты от пневмонии является вакцинация против таких инфекций, как грипп, пневмококковая и гемофильная инфекции.

