

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

Бюллетень "Внебольничная пневмония"

Внебольничная пневмония - острая респираторная инфекция, воздействующая на легкие. Основные причины заражения внебольничной пневмонией - расстройство иммунной системы и общая слабость организма. Возбудителями пневмонии

Симптомы:

- общая слабость
- повышенная температура, озноб
- интенсивное потоотделение
- боли в области груди
- кашель с обильным выделением мокроты
- сонливость
- резкое снижение аппетита
- расстройство пищеварения
- головные, суставные, мышечные боли
- сильная одышка
- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек



являются вирусы, бактерии и грибки.



При подозрении на пневмонию **срочно вызывайте врача!**

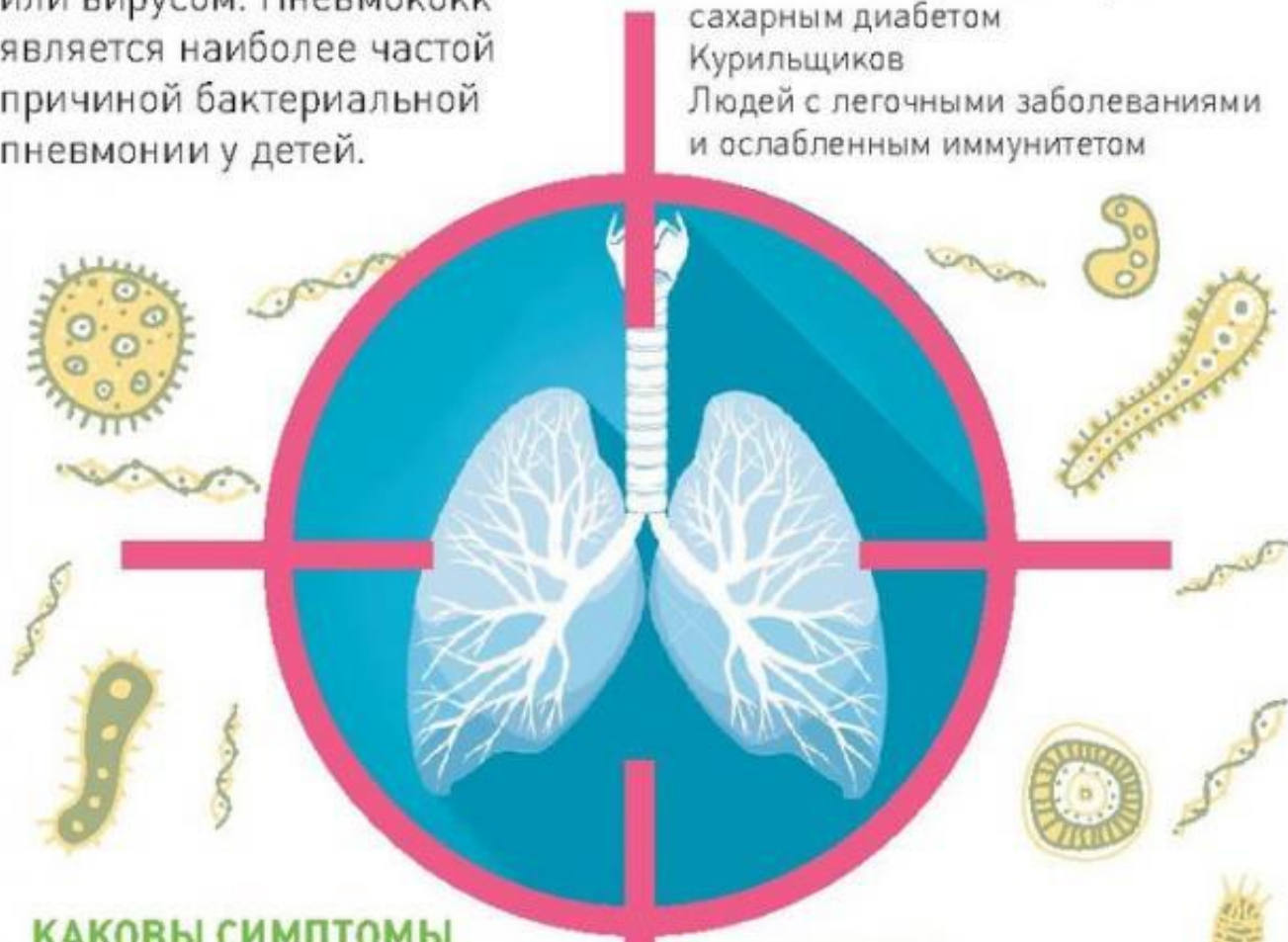
Что такое пневмония?

ПНЕВМОНИЯ -

серьезная легочная инфекция, обычно вызванная бактериями или вирусом. Пневмококк является наиболее частой причиной бактериальной пневмонии у детей.

Пневмония может развиваться:

У пожилых людей
Людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца и сосудов, сахарным диабетом
Курильщиков
Людей с легочными заболеваниями и ослабленным иммунитетом



КАКОВЫ СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ?

Кашель
Температура
Озноб
Головная боль
Затруднение дыхания
Потеря аппетита

В зоне риска:

Дети младше 5 лет
Недоношенные дети
Дети с хроническими заболеваниями
Дети на искусственном вскармливании
Дети из семей, где проживает больше одного ребенка
Дети, посещающие организованные коллективы – ясли, детские сады

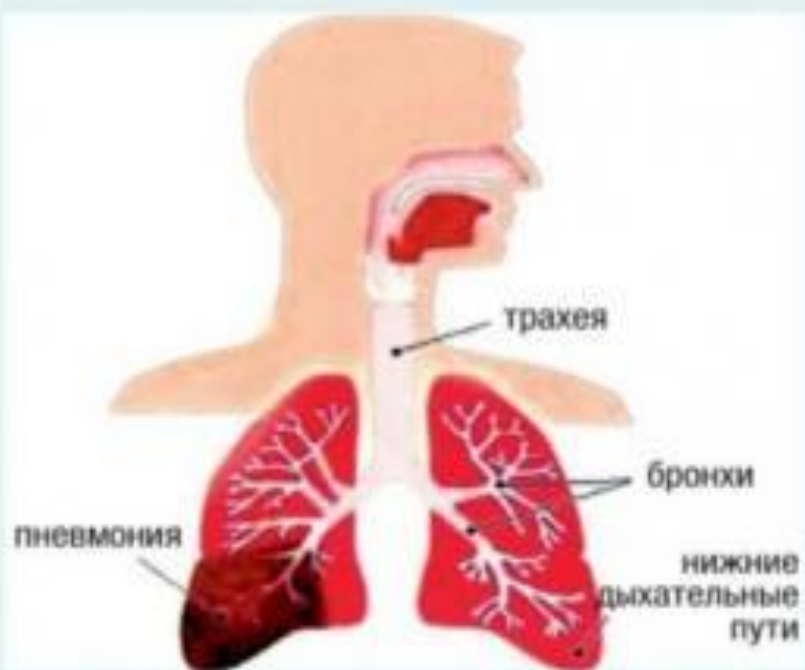
СИМПТОМЫ МОГУТ ИНОГДА РАЗВИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ ИЛИ АНГИНЫ

ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ «ПНЕВМОНИЯ» МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!

ПНЕВМОНИЯ

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Острая респираторная инфекция, действующая на лёгкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

Факторы риска

для взрослых

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

Симптомы заболевания

- температура 38-40°C
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

Профилактика

- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек
- здоровый образ жизни

**При малейшем подозрении на пневмонию
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО вызывайте врача.**

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

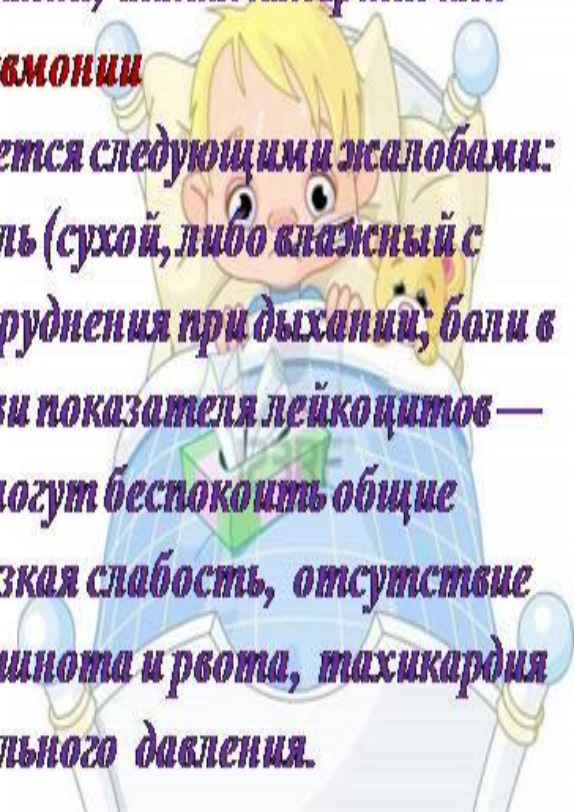
Внебольничная пневмония — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

Причины возникновения внебольничной пневмонии

Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает пневмококк. Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным.

Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой. 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.





Витаминизация

Для профилактики заболеваний рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание носа солевым раствором

Правила родителям



- Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:
- *больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- *регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- *пользуйтесь увлажнителем воздуха
- *по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.
- *учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть