**Памятка по профилактике ОРВИ, внебольничной пневмонии.**

**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.

Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы.

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.

**Основные рекомендации по профилактике:**

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. 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 (общественный транспорт, кинотеатр, магазины, кафе и т.д.).

10. Возможен прием иммуномодулирующих препаратов, которые можно применять только по назначению врача.

**Необходимо помнить:**

1. Если заболели Вы или ваш ребенок, необходимо обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.
2. На время лечения ребенка на дому необходимо выделить ему отдельную комнату, индивидуальную посуду и полотенце.
3. Исключить тесный контакт с остальными членами семьи. Особенно другими детьми.
4. Научите ребенка во время кашля или чихания прикрывать нос и рот одноразовым бумажным платком.
5. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и при любом ухудшении повторно обратиться к врачу.
6. Своевременное обращение за медицинской помощью во многом предопределяет исход заболевания и развитие осложнений.
7. Родителям необходимо принимать все меры и не отправлять больного ребенка в детский сад или школу.