

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 *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микоплазма и легионелла). 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.

Профилактика внебольничной пневмонии:

Важную роль в предотвращении развития пневмококковой инфекции, вызываемой *Streptococcus pneumoniae*, является вакцинация.

Привиться против пневмококковой инфекции бесплатно могут все жители Ленинградской области, входящие в группу риска (дети до 5 лет, взрослые старше 60 лет, имеющие хронические заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, эндокринные заболевания и др.) во всех государственных бюджетных учреждениях здравоохранения на территории области.

Общие правила профилактики внебольничной пневмонии.

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.

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.

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 заболевания ребенок, посещающий организованные коллективы, должен оставаться дома.

Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа в период проведения ежегодной прививочной кампании против гриппа.

При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

Что делать в случае заболевания внебольничной пневмонией?

Вызовите участкового врача на дом или обратитесь в поликлинику. (Своевременно начатое правильное лечение является залогом эффективности лечения и предупреждения развития тяжелых осложнений и летальных исходов)

Не занимайтесь самолечением!

Помните! Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше $38,5^{\circ}\text{C}$.

Строго соблюдайте предписания врача.

Чаще пейте теплую жидкость.

Не допускайте перегревания.

Соблюдайте постельный режим.

Обеспечьте проветривание помещений