

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан)
в Нурлатском, Аксубаевском, Алькеевском, Черемшанском районах сообщает

О мерах профилактики внебольничной пневмонии

В период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом отмечается увеличение риска развития осложнений, одним из наиболее тяжелых из которых является **внебольничная пневмония**.

Внебольничная пневмония – это острое инфекционное заболевание, которое возникает вне стационара или диагностируется в первые 48 часов с момента госпитализации. Заболевание характеризуется поражением нижних отделов дыхательных путей и подтверждается рентгенологически.

Источником инфекции является больной человек или бессимптомный носитель. **Основной путь передачи** – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре).

Возбудителями пневмонии могут являться бактерии (пневмококк, гемофильная палочка), вирусы (гриппа, COVID-19), атипичные микроорганизмы (микоплазма, хламидия).

Группы риска:

- Пожилые люди и дети.
- Лица с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой системы, легких, диабет).
- Люди с ослабленным иммунитетом.
- Курильщики.

Основные симптомы, при которых необходимо НЕМЕДЛЕННО обратиться к врачу:

- Высокая температура тела, озноб.
- Кашель (сухой или с мокротой).
- Боль в грудной клетке при дыхании.
- Одышка, затрудненное дыхание.
- Выраженная слабость, упадок сил.

Помните: самолечение при пневмонии недопустимо и опасно для жизни! Назначить корректное лечение может только врач.

Меры профилактики:

1. **Сделайте прививку!** Наиболее эффективный способ профилактики – вакцинация:
 - **От гриппа** (ежегодно, до начала эпидсезона).
 - **От пневмококковой инфекции.**
 - **От COVID-19.**
2. **Ведите здоровый образ жизни:**
 - Сбалансированно питайтесь (употребляйте продукты, богатые белками и витаминами).
 - Регулярно занимайтесь физкультурой и гуляйте на свежем воздухе.
 - Откажитесь от курения, в т.ч. пассивного.
3. **Соблюдайте правила гигиены:**
 - Часто и тщательно мойте руки с мылом.
 - Проветривайте помещения и регулярно проводите влажную уборку.
4. **В период подъема заболеваемости:**
 - Носите маску в местах массового скопления людей.
 - Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки заболевания.
 - Не переохлаждайтесь, одевайтесь по погоде.

Если вы или ваш ребенок заболели:

- **Оставайтесь дома!**
- **Не посещайте работу, школу, детский сад.**
- **Немедленно вызовите врача.**

Соблюдение этих простых правил поможет защитить вас и ваших близких от опасного заболевания.

Берегите свое здоровье и здоровье ваших детей!