

**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!