

**Внебольничная пневмония —** это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка). Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний.

**Источником инфекции** является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании). Лечение назначает только врач.

**Основные рекомендации по профилактике пневмонии:**

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе.

2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов.

3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.

4. Для профилактики пневмонии у детей существуют вакцины против пневмококковой инфекций; необходимо также ежегодно прививать детей против гриппа.

5. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.

6. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

7. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы.

8. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными ОРВИ и гриппом людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

9. Принимать иммуностимулирующие препараты Очень полезный иммуностимулятор, который прекрасно подходит детям, это мед. В нем содержится очень большое количество полезных незаменимых витаминов и микроэлементов. Единственным противопоказанием в данном случае являются аллергические реакции на мед. Очень сильным иммуностимулятором является чеснок. Однако важно учесть, что детям до трех лет можно давать исключительно вареный чеснок.

Если заболели Вы или ваш ребенок, то не стоит идти на работу или вести ребенка в сад, школу, так как можете заразить людей находящихся с вами или вашим ребенком в контакте, а также не вызвать осложнение собственного заболевания. Вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику.

