**[Памятка по профилактике внебольничной пневмонии](http://www.msch59.ru/index.php/zoj/2011-02-03-12-06-08/678-2013-10-11-10-52-48)**



**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.**
Здесь очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций.
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**. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. **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 вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. **Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина**.
5. **При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.**
**Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду. Будьте здоровы!**