

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ.

ОРВИ и грипп – острые вирусные инфекции, при которых поражаются верхние дыхательные пути. Инфекционные заболевания могут быть вызваны целым рядом вирусов: риновирус, аденовирус, парагрипп и вирусов гриппа.

Болезнь развивается очень быстро и если не предпринимать никаких действий, она может перейти в бронхит или пневмонию (воспаление легких).

Внебольничная пневмония (далее - ВП) - острое инфекционное заболевание, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками (очагово-инфильтративные изменения в легких).

Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы. Отдельную роль в этиологии ВП, особенно, при формировании эпидемических очагов в закрытых коллективах, играют микоплазмы (*M. pneumoniae*) и хламидии (*Ch. pneumoniae*).

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекции дыхательных путей, а так же люди с бессимптомным течением инфекции, без клинических симптомов заболевания.

В типичных случаях **острая пневмония проявляется** следующими симптомами: повышение температуры тела, озноб, кашель, который сначала может быть сухим, а потом стать влажным с отделением мокроты, одышка – ощущение затруднения при дыхании, боли в грудной клетке. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита.

Чтобы предупредить заболевание и распространение данной инфекции необходимо соблюдать основные меры профилактики:

- **Избегать контакта с больными.** Пневмония сейчас очень распространена, поэтому нужно стараться избегать любого контакта с людьми, которые больны.
- **Необходимо своевременно обращаться** за медицинской помощью в случае появления признаков заболевания гриппа и других острых респираторных заболеваний (повышенная температура, головная боль, насморк, слабость, кашель и др.).
- **Санировать (лечить) хронические очаги инфекции.** Известно, что банальный тонзиллит или не вылеченный кариозный зуб могут привести к возникновению пневмонии, ведь каждый подобный больной орган – источник болезнетворной флоры, которая затем может попасть в легкие.
- **Избегать переохлаждений** и других стрессовых факторов.
- **Закаляться.** Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям. Профилактика пневмоний обычно включает контрастные водные процедуры и обливание ног.
- **Не допускать** попадания возбудителя на слизистые оболочки носа, глаз или рта: использовать маски в местах скопления людей.
- **Мыть руки**, не дотрагиваться до лица руками после контакта с предметами, на которых может оказаться возбудитель.
- **Обязательно** проветривать помещения.

Самым эффективным средством защиты от пневмонии является вакцинация против таких инфекций, как грипп, пневмококковая и гемофильная инфекции.

При этом нельзя забывать и о неспецифических методах профилактики данного заболевания:

- 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, а не руками.
- Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.
- Организовать здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
- В холодное время года одеваться по погоде, избегать переохлаждений.
- Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
- Руководителям детских образовательных учреждений необходимо обеспечить качественную работу «утренних фильтров», не допускать в коллектив детей с признаками респираторных заболеваний.
- В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу, не заниматься самолечением.

Здоровья Вам и Вашим близким!