[**Профилактика  внебольничной  пневмонии**](http://mdou16.ru/roditelyam/profilaktika-vnebolnichnoj-pnevmonii.html)

**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.