

## **Профилактика острых респираторных инфекций**

Осень – время подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями (ОРИ).

ОРИ могут вызывать вирусы, бактерии и грибы.

Больные ОРИ наиболее заразны в остром периоде (первые 5-7 дней болезни, протекающей, в том числе в легкой или бессимптомной форме), максимальная концентрация возбудителя в верхних дыхательных путях достигается на 2-3 день болезни.

Учащиеся и сотрудники образовательных организаций входят в «группу риска» по заболеваемости ОРИ.

Заболевание может привести к осложнениям, одним из которых является **пневмония.**

Распространение возбудителей ОРИ происходит воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактно - бытовым путем. Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителя. Именно поэтому важно **при появлении симптомов респираторного заболевания не посещать организованные коллективы, не допускать самолечения, обращаться к врачу.**

### **Меры профилактики ОРИ и пневмонии:**

- не переохлаждайтесь;
- избегайте контактов с людьми, у которых имеются признаки простудных заболеваний;
- при контакте с больными людьми - надевайте маску;
- регулярно проветривайте помещение;
- прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после использования выбрасывайте в мусорную корзину.
- часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, можно использовать средства для протирания рук на спиртовой основе.
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами).

Есть возбудители пневмонии, с которым можно бороться с помощью прививок.

Вакцинация против пневмококковой инфекции с 2014 года входит в национальный календарь профилактических прививок и её проводят бесплатно малышам до одного года. Прививку против пневмококковой инфекции можно сделать и в более старшем возрасте. Проводятся прививки от гемофильной инфекции, которая также вызывает пневмонию.

И, конечно, стоит сделать прививку от гриппа, так как пневмония – одно из самых опасных осложнений этого заболевания.



**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Пермском крае»,  
г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а**

**Гигиеническое обучение**

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.

- личные медицинские книжки (представить фото 3x4)

- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.

- памятки для населения на безвозмездной основе.

**Консультационный центр  
для потребителей**

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.

- Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.

**Режим работы**

Пн-Пт 9.00-16.00  
обед 12.00-13.00  
Сб, Вс выходной  
236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00  
обед 12.00-13.00  
Сб, Вс выходной  
236-48-77

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Пермском крае»**

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

[www.59fbuz.ru](http://www.59fbuz.ru)

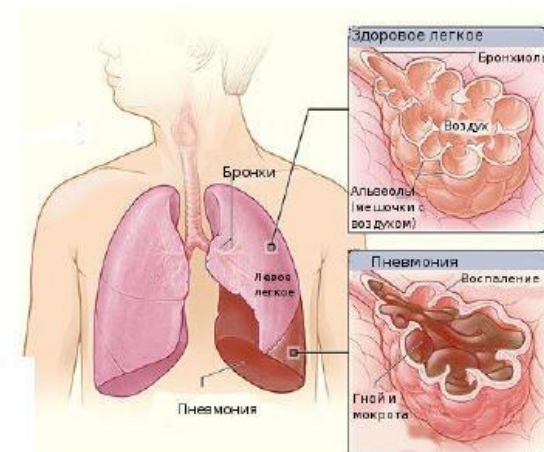
Телефон: 236-48-04  
Эл. почта: [go-fgu@mail.ru](mailto:go-fgu@mail.ru)



Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Пермском крае»

**Внебольничная  
пневмония**



**ПАМЯТКА  
ДЛЯ  
НАСЕЛЕНИЯ**



**Внебольничная пневмония** – это острое заболевание, возникшее вне стационара или выявленное в первые 2 суток с момента госпитализации.

Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу.

**Причины возникновения внебольничной пневмонии.** Чаще всего возбудителем внебольничной пневмонии является пневмококк. Но встречаются случаи заболевания, вызванные другими бактериями (гемофильная палочка, стафилококк) или вирусами (вирусы грипп и парагриппа, аденовирусы, риновирусы). Кроме того в формировании эпидемических очагов в закрытых коллективах играют микоплазмы и хламидии. Заражению способствуют скученность в организованных коллективах (школа, детский сад, семья).

**Источником инфекции** является больной человек или носитель возбудителя. Заражение происходит воздушно-капельным путем при вдыхании микробов от больного человека во время кашля, чихания или при разговоре.

Наиболее подвержены заболеванию лица, недавно перенесшие ОРВИ или грипп, дети, пожилые люди и лица, имеющие сопутствующую патологию (сахарный диабет, сердечную недостаточность, заболевания печени и почек, онкологические заболевания).



#### **Симптомы пневмонии.**

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка – ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита, боли в суставах, тахикардия (частый пульс), снижение артериального давления.

#### **Профилактика пневмонии.**

Самым эффективным профилактическим мероприятием является вакцинация. В основе профилактических мер при внебольничной пневмонии лежит ежегодная вакцинация против гриппа, так как пневмония это самое частое осложнение при данном заболевании.

Для профилактики пневмококковых и гемофильных инфекций применяются соответствующие вакцины, иммунизация которыми предусмотрена Национальным и региональным календарем профилактических прививок. Прививка против гемофильной инфекции проводится детям из групп риска, а против пневмококковой инфекции – детям и взрослым из групп риска.

Кроме вакцинации необходимо соблюдать ряд простых правил, которые могут предотвратить развитие респираторных заболеваний:

1. В период подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ следует избегать контакта с больными людьми, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей. Если возникает такая необходимость, рекомендуется надевать маску, замену которой нужно проводить каждые 2 часа.

2. Все помещения необходимо регулярно проветривать и подвергать тщательной влажной уборке.

3. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если под руками нет салфетки, то при кашле и чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.

4. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после

кашля и чихания, после возвращения с улицы. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

5. Одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждений в холодное время года, а в летнее время – сквозняков.

6. Включите в свой рацион пищу, богатую витаминами и микроэлементами (свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

7. Соблюдайте правила здорового образа жизни:

- необходимо заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе.

- уменьшите количество выкуренных сигарет. Не курите в помещениях, где могут находиться люди, пассивное курение оказывает негативное влияние на состояние бронхов и на иммунную систему в целом.

8. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

***Помните!!! Если Вы или Ваш ребенок заболели, необходимо обратиться к врачу.***

***Ни в коем случае не отправляйте ребенка в детский сад или школу, оставайтесь дома.***

***Не занимайтесь самолечением! Только специалист может поставить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение.***



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПНЕВМОНИИ



## Ставьте прививку

От гриппа,  
пневмококковой и  
гемофильной  
инфекции



## Мойте руки



## Проветривайте помещение



## Не общайтесь с больным



Если заболели -  
оставайтесь дома.

## Обратитесь к врачу

