**О мерах профилактики внебольничных пневмоний**

**Щекинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тульской области напоминает об опасности пневмоний и их осложнений в разгар эпидемического сезона!**

Внебольничная пневмония – это вирусное или микробное инфекционно-воспалительное заболевание легких.На первичных стадиях пневмония очень схожа с ОРВИ, поэтому многие предпочитают не обращаться за помощью к врачу.

Существуют группы риска – люди, для которых пневмония особенно опасна из-за слабости их иммунитета или сопутствующих заболеваний. К ним относятся дети, старшее поколение, люди с хроническими заболеваниями сердца и легких, сахарным диабетом, вредными привычками, иммунодефицитом.

Риск развития пневмонии можно снизить с помощью мер профилактики – специфической (вакцинация) и неспецифической.

Своевременная иммунизация против пневмококка, гемофильной палочки, гриппа- самое эффективное средство профилактики пневмонии.

**К мерам неспецифической профилактики относятся:**

- мытье рук с мылом или обработка антисептиками,

- использование масок в общественных местах,

- соблюдение социальной дистанции,

- полноценное сбалансированное питание,

- соблюдение правил здорового образа жизни,

- своевременное проветривание и влажная уборка дома.

**Следует быть особенно внимательными, если у Вас или у Вашего ребенка:**

- на 3-5 день от начала ОРВИ наступает резкое ухудшение самочувствия;

- наблюдается затянувшийся кашель и небольшой (до 38°C) подъем температуры, при этом сильная слабость, повышенная потливость и выраженное общее недомогание;

- ощущение колющих болей в боку или спине, которые усиливаются при кашле и вдохе;

- отсутствие эффекта от приема традиционных жаропонижающих средств;

- ощущение нехватки воздуха при дыхании.

При появлении таких симптомов не занимайтесь самолечением, а немедленно вызовите врача.

**Берегите себя и будьте внимательны к своему здоровью!**