



# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ - Внебольничные пневмонии

## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПНЕВМОНИИ ВАЖНО СОБЛЮЖДЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ МЕР:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания, перед едой и по возвращению домой из детского сада, школы, с работы. При невозможности вымыть руки эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, спрей)
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками
3. До подъема заболеваемости респираторными инфекциями всем членам семьи необходимо привиться против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа
4. Детям рекомендовано сделать прививку от пневмококка (т.к. пневмококк является доминирующим этиологическим агентом внебольничных пневмоний)
5. В холодное время года одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения, сквозняков
6. Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях
7. В период подъема заболеваемости респираторными инфекциями избегайте контакта с больными людьми, используйте маску для защиты органов дыхания, воздержитесь от посещения мест с большим скоплением людей
8. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой

## НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:

Если заболели Вы или Ваш ребенок, необходимо оставаться дома и обратиться за медицинской помощью. Больной человек не должен посещать рабочее место, образовательные учреждения, организованные коллективы. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением!