



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

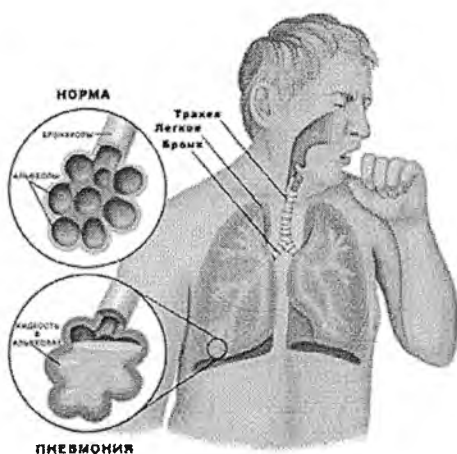
**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области  
в городе Асбест и Белоярском районе»**

г. Асбест, ул. им. А. П. Ладыженского, д. 17, 624269, Свердловская область,  
Тел./Факс: 8 (34365) 2-48-18, E-mail: mail\_03@66.rospotrebnadzor.ru

В СМИ ГО  
На сайты Администраций ГО  
Руководителям юридических лиц,  
индивидуальным предпринимателям  
гражданам

17.11.2023 г.  
№ 66-20-003/17-1821-2023

### О профилактике внебольничных пневмоний



Внебольничная пневмония – инфекционное заболевание, которое возникает вне лечебного учреждения и сопровождается следующими симптомами: лихорадкой, кашлем, выделением мокроты, болью в грудной клетке, одышкой.

Данная инфекционная патология относится к числу распространённых заболеваний и занимает 4 – 5 место в структуре смертности развитых стран.

Летальность при пневмониях составляет 2 – 5%, она возрастает до 15 – 20% среди лиц пожилого и старческого возраста.

Основными возбудителями вирусных и вирусно-бактериальных пневмоний являются разные

виды вирусов и бактерии: гриппа А и В, аденовирусы, РС-вирус, вирусы парагриппа, микоплазма, пневмококк и др.

Источником заболеваний может быть больной человек или здоровые носители. Заболевание распространяется воздушно-капельным путем.

Учитывая актуальность проблемы заболеваемости и летальности от внебольничной пневмонии, важно предпринимать все необходимые меры, направленные на предупреждение развития данной тяжелой инфекционной патологии.

#### **Профилактика внебольничной пневмонии:**

- не пренебрегайте профилактическими прививками;
- избегайте контакта с больными гриппом, другими респираторными инфекциями, корью, ветрянкой (если не болели этими инфекциями), пневмония может быть осложнением эти заболеваний;
- своевременно лечите хронические очаги инфекции (тонзиллит, кариозные зубы, инфекции в других органах- являются источниками болезнетворной флоры, которая может попасть в легкие);
- применяйте маски в общественных местах и средства индивидуальной защиты на работе, защищайте органы дыхания (вдыхание пыли, сильнодействующих химических соединений вредно для легочной ткани);
- регулярно проветривайте помещения;

- часто мойте руки с мылом и обрабатывайте их спиртосодержащими кожными антисептиками или влажными дезинфицирующими салфетками.
- выполняйте правила респираторного этикета: во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми бумажными платочками и сразу же их выбрасывать (при отсутствии салфеток чихать и кашлять нужно в сгиб локтя); избавьтесь от привычки прикасаться к лицу необработанными руками, особенно нельзя трогать слизистые оболочки глаз, носа и рта;
- необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты);
- избегайте переохлаждений и стрессов;
- не курите, продукты распада никотина повреждают бронхи и легкие, снижают их устойчивость к респираторным инфекциям;
- занимайтесь гимнастикой, дыхательная гимнастика (регулярные глубокие движения типа вдох – выдох, надувание воздушных шариков) направлена на улучшение вентиляции легких.

**В целях снижения заболеваемости внебольничными пневмониями рекомендуется проведение вакцинации:**

- против гриппа - ежегодно взрослым и детям, в особенности, входящим в группу риска (часто болеющие, страдающие хроническими заболеваниями внутренних органов, иммунодефицитными состояниями);
- против пневмококковой инфекции - людям группы риска (дети, лица, подлежащие призыву на военную службу, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких).

Если заболели Вы или Ваш ребенок, необходимо остаться дома, как можно скорее вызвать врача и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Будьте здоровы!

Главный врач Асбестовского Филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»



Е.В. Гилева

Исполнитель:  
помощник врача-эпидемиолога ОЭЭ,  
Е.А. Кузина, 8-343-65-2-49-78