|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»  **Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  (Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)  Вайнера ул., д. 4, г. Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15  факс: (343) 24-84-20  E-mail: [mail\_11@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_11@66.rospotrebnadzor.ru)  <https://fbuz66.ru/>  ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001  24.06.2025г.  № 66-20-011-17/15- -2025 |  |  |

Внебольничная пневмония, меры профилактики.

Внебольничная пневмония (ВП)– это острое воспаление легких, которое возникло вне медицинского учреждения (во внебольничных условиях), либо диагностированное в первые двое-трое суток (48 часов – 72 часа) с момента доставки больного в стационар.

Внебольничная пневмония может вызываться различными микроорганизмами, такими как бактерии, вирусы или грибки. Ее симптомы могут варьироваться от легких до тяжелых и включать в себя высокую температуру, кашель, затрудненное дыхание и боль в груди.

Профилактика этого заболевания имеет большое значение, поскольку она может помочь предотвратить его развитие. В этой статье мы рассмотрим меры профилактики, которые могут помочь предотвратить развитие этого заболевания.

Соблюдение гигиены рук: Регулярное мытье рук с мылом и водой или использование антисептического раствора на основе спирта является одной из важнейших мер профилактики ВП. Регулярное мытье рук помогает уменьшить риск передачи возбудителей пневмонии.

Вакцинация: Проведение регулярных прививок может снизить риск развития ВП. Вакцины против бактерий Streptococcus pneumoniae (включая вакцину против пневмококковой инфекции) и Haemophilus influenzae типа b, а также вакцина против гриппа рекомендуются для лиц, подверженных повышенному риску развития внебольничной пневмонии.

Избегать курения и пассивного курения: Курение оказывает негативное влияние на легкие и повышает риск развития пневмонии. Данная мера помогает укрепить легочную функцию и снизить вероятность развития ВП.

Здоровый образ жизни: Поддержание здорового образа жизни способствует укреплению иммунной системы и снижению риска развития инфекций. Включайте в свой рацион питания пищу, богатую антиоксидантами и питательными веществами, регулярно занимайтесь физическими упражнениями и получайте достаточно сна.

Избегать контакта с больными: Передача инфекционных возбудителей осуществляется через капли кашля или чихания больного. При наличии риска заражения ВП рекомендуется избегать тесного контакта с больными людьми и носить маску в общественных местах, особенно во время эпидемии гриппа или других респираторных инфекций.

Регулярные осмотры и лечение хронических заболеваний: Людям с хроническими заболеваниями, такими как диабет, бронхиальная астма или ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), рекомендуется регулярная консультация с врачом и соблюдение рекомендаций по лечению и контролю состояния заболевания. Хронические заболевания могут повышать риск развития ВП.

Кроме того, важно обратиться к врачу при появлении симптомов пневмонии, таким как кашель, одышка, лихорадка или боль в груди, чтобы получить своевременное диагностирование и лечение.

Врач-эпидемиолог Первоуральского филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» Девятова А.А.