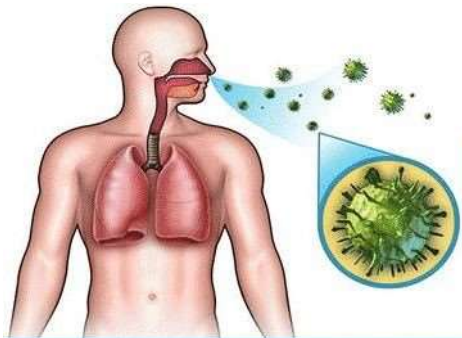




**САНИТАРНЫЙ ЩИТ СТРАНЫ —  
БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

## Рекомендации по профилактике микоплазменной пневмонии.



**ПНЕВМОНИЯ**

Острая респираторная инфекция, действующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки. Передается воздушно-капельным путем и через кровь.

### **ОСТОРОЖНО! ПНЕВМОНИЯ!**

При малейшем подозрении на пневмонию – незамедлительно вызывайте врача.  
Не занимайтесь самолечением!

#### **Факторы риска**

##### **для взрослых**

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

##### **для детей**

хронические ангины и частые простудные заболевания, охлаждение или перегревание, неполноценное питание, несоблюдение режима дня

#### **Симптомы заболевания:**

- Одышка
- Слабость
- Боль в груди
- Кашель с мокротой
- Температура тела 38-40 °С
- Сильное потоотделение



#### **Профилактика**

Закаливание, укрепление иммунитета, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни

**Микоплазменная пневмония** – это инфекционное заболевание. Один из наиболее распространенных путей передачи инфекции – воздушно-капельный, характерна осенне-зимняя сезонность.

В группе повышенного риска развития легочной инфекции:

- ✓ дети;
- ✓ лица с ослабленным иммунитетом;
- ✓ лица с обструктивными заболеваниями дыхательных путей;
- ✓ пожилые.

Инкубационный период микоплазменной пневмонии длится от трех до 14 дней, в некоторых случаях — до трех недель (21 день).

В Российской Федерации эпидемиологическая ситуация по заболеваемости микоплазменной пневмонией контролируемая, но в период сезонного подъема не стоит забывать о мерах профилактики:

- ➔ делать качественную влажную уборку дома и рабочих помещений (учебные классы, рабочие кабинеты, места постоянного пребывания детей и взрослых);
- ➔ соблюдать правила личной гигиены;
- ➔ не допускать переохлаждения организма;
- ➔ избегать тесного и продолжительного контакта с человеком, который имеет симптомы простудного заболевания.

**Следует насторожиться, если у вас или у вашего ребенка:**

- на 3–5-й день от начала ОРВИ наступает резкое ухудшение самочувствия;
- наблюдается затянувшийся кашель и небольшой (как правило, до 38 °С) 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 опасных симптомов не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу.

Будьте внимательны к своему здоровью! Помните, что пневмонию легче предотвратить, чем потом вылечить.

**!!** Если почувствовали недомогание, важно вовремя обратиться к врачу.