

ФМБА России МРУ 99 ТО Большой Камень информирует:

Профилактика внебольничных пневмоний

Пневмонии - это полиэтиологичное заболевание. Возбудителем инфекции могут быть как бактерии, так и вирусы, а также сочетанной вирусно-бактериальной этиологии.

Клиническая картина схожа с острыми вирусными заболеваниями и гриппом. Заболевание протекает с температурой, с жалобами на слабость, отсутствие аппетита, одышку, непродуктивный кашель. Диагноз может поставить только врач после тщательного осмотра пациента.

Основные меры профилактики внебольничных пневмоний

1. Избегайте посещения многолюдных мест, поскольку там могут быть больные ОРВИ, пневмониями, гриппом. Исключите развлекательные мероприятия.
2. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на лекциях в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте или магазине, носите маску, защищающую нос и рот.
3. Чаще мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.
4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном- на них могут быть вирусы гриппа.
5. Проветривайте жилые, учебные, рабочие помещения. Проводите в них влажную уборку.
6. Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости.
7. Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям
8. Индивидуальная неспецифическая профилактика сводится к применению средств, направленных на общее укрепление организма, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма в преддверии сезона простуд проводят закаливание, витаминизацию, принимают средства, укрепляющие иммунитет. С началом роста заболеваемости для защиты органов дыхания используют прежде всего медицинские маски, а также такие средства, как оксолиновая мазь, гриппферон и др. Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения- оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку перед выходом из дома.

Не следует пренебрегать народными средствами профилактики- чесноком и луком. Они содержат особые вещества- фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов.

В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых.

9. Соблюдение гигиены рук способствует значительному снижению риска заболеваемости гриппом и ОРВИ, поэтому дети, родители и персонал должны знать о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук. Необходимо часто мыть руки с мылом, особенно после кашля и чихания, перед едой и после посещения туалета, в туалетах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств; классные руководители ведут надзор за детьми учащихся младших классов во время мытья рук.

«Респираторный этикет» - Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.

Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал должны быть обеспечены платками, проинструктированы о важности «респираторного этикета», включая нежелательность касания лица руками. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохраним в чистоте собственные руки.

10. При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) необходимо остаться дома и вызвать врача, чтоб не подвергать риску заражения окружающих детей, коллег.

Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и поверхности в помещении с использованием дезинфицирующих средств. При кашле, чихании больной должен закрыть рот платком, а окружающие здоровые люди носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 4 часа. Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце, которые после употребления необходимо кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

11. При появлении первых признаков заболевания не заниматься самолечением, необходимо вызвать врача.

