**Пневмония, виды и меры профилактики**

Пневмония — острое инфекционно-воспалительное заболевание легких, вызванное бактериями, вирусами, простейшими или спорами грибов. Может возникать как самостоятельная патология или осложнять течение иных проблем со здоровьем (гриппа, иммунодефицитов, острых воспалительных процессов любой локализации, новообразований и прочих). Значительно снижает качество жизни человека и при отсутствии своевременно начатой терапии может приводить к ряду серьезных осложнений.

В зависимости от причинного фактора выделяют:

* бактериальную;
* вирусную;
* грибковую;
* вызванную простейшими (наиболее часто – микоплазменную);
* вызванную смешанной флорой пневмонию.

Профилактика внебольничной пневмонии

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. Необходимо проветривать помещение 3-4 раза в сутки по 20-30 минут.
4. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
5. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина. С целью профилактики также рекомендуется иммунизация против пневмококковой инфекции детей в возрасте от 2 до 5 лет, взрослых из групп риска, включая лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц старше 60 лет, страдающих хроническими заболеваниями легких.
6. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу!

Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду.