**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ**

**Внебольничная пневмония** - острое инфекционное заболевание легких, развившееся вне стационара или в первые 48–72 часа пребывания ребенка в стационаре, сопровождаемое лихорадкой разной степени выраженности и симптомами поражения нижних дыхательных путей (одышка, кашель), при наличии изменений на рентгенограмме.

Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae (пневмококк).* Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются *микоплазма* и *легионелла*, *гемофильная палочка, респираторные вирусы (вирус гриппа, РС вирус и другие).*

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекции дыхательных путей, а также люди с бессимптомным течением инфекции, без клинических симптомов заболевания. Основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре).

*Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесённой респираторной инфекции.*

Профилактика внебольничной пневмонии у детей делится на две основные группы мероприятий:

**1 группа - специфическая профилактика**.
Это вакцинация против пневмококковой инфекции (детям до 5 лет согласно Национального календаря прививок РФ), сезонная вакцинация против гриппа, вакцинация против гемофильной инфекции, коклюша, кори.

**2 группа - неспецифическая профилактика**.

- Здоровый образ жизни: соблюдение режима дня, достаточный сон, закаливание, ежедневная физическая активность и спорт, прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов.

- Полноценное сбалансированное питание (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты). Достаточный питьевой режим.

- В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.

- Режим проветривания и влажной уборки в помещениях.

- Своевременное мытье рук.

- В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

**Важно помнить**, что, если вы хотите оградить от болезни своего ребенка, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте.

Если Ваш ребёнок заболел, то не стоит его вести в детский сад, чтобы не заразить других детей и персонал в ДОУ, и не вызвать осложнение собственного заболевания. Необходимо своевременно обратиться за медицинской помощью в поликлинику. Не занимайтесь самолечением, постановкой диагноза и назначением препаратов занимается врач!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

