

## Как защититься от внебольничной пневмонии



ставьте прививки\*



занимайтесь спортом



гуляйте на свежем воздухе



принимайте витамины



проветривайте помещения



мойте руки



очищайте кондиционер

## ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, действующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.

### Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

### Симптомы заболевания

Температура тела 38-40°C, кашель, мокрота, одышка, слабость, сильное потоотделение боли в груди

### Факторы риска

#### для взрослых

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

#### для детей

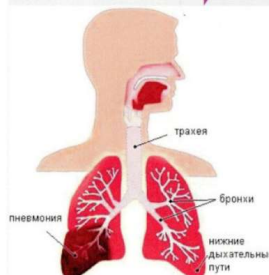
- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

### Профилактика

- Закаливание, укрепление иммунитета
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый образ жизни

при малейшем подозрении на пневмонию незамедлительно вызывайте врача.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



## Как защититься от пневмонии



Ставьте прививки (от гриппа, пневмококковой и гемофильной инфекции)



Мойте руки



Проветривайте помещение



Не общайтесь с больными



Если заболели, оставайтесь дома



Обратитесь к врачу