

Основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии:

✓ Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе.

✓ Необходимо придерживаться здорового полноценного питания с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов.

✓ До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа.

✓ В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков.

✓ Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

✓ В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми.

✓ Необходимо соблюдать гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще.

✓ Если заболели вы или ваш ребенок, необходимо остаться дома и как можно скорее вызвать врача и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Будьте здоровы!