



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ:

1

Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать прогулки на свежем воздухе

Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок или человек с ослабленным иммунитетом, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.



2

Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов

Ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты.



3

До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа

Поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.



4

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



5

В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми

Использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.



6

Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях



7

Как можно чаще мыть руки и промывать нос



8

ТОЛЬКО по назначению врача возможен прием иммуномодулирующих препаратов



9

Следите за своим здоровьем, зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции)



10

Если у Вас дома или в учреждении, где Ваш ребенок пребывает длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой

