**Меры профилактики ОРВИ, гриппа, коронавируса   
и пневмонии:**

1. не переохлаждайтесь;
2. избегайте контактов с людьми, у которых имеются признаки простудных заболеваний;
3. при контакте с больными людьми - надевайте маску;
4. регулярно проветривайте помещение;
5. прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после использования выбрасывайте в мусорную корзину.
6. часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, можно использовать средства для протирания рук на спиртовой основе.
7. ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами).

Есть возбудители пневмонии, с которым можно бороться с помощью прививок.

Вакцинация против пневмококковой инфекции с 2014 года входит в национальный календарь профилактических прививок и её проводят бесплатно малышам до одного года. Прививку против пневмококковой инфекции можно сделать и в более старшем возрасте. Проводятся прививки от гемофильной инфекции, которая также вызывает пневмонию.

**Справка:**внебольничная пневмония – острое заболевание, которое возникает вне стационара, сопровождается симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка).

**Правила использования медицинских масок**

1. Медицинскую маску используют однократно.
2. Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.
3. При наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа, ее следует плотно пригнать по спинке носа для обеспечения наиболее полного прилегания к лицу.
4. При использовании маски необходимо избегать прикосновений к фильтрующей поверхности руками. В случае прикосновения к маске необходимо вымыть руки (провести обработку рук кожными антисептиками).
5. Менять маски необходимо не реже чем через 3 часа. Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.
6. Снимать маску следует за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности.
7. В домашних условиях использованные медицинские маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

**Профилактика внебольничных пневмоний**

В 2019 году показатель заболеваемости внебольничными пневмониями  в Пермском крае превышает среднероссийский уровень.

Случаи заболевания зарегистрированы на всех территориях края, наиболее высокий уровень заболеваемости - в Красновишерском районе и в г. Перми.

**Подтвержден факт пневмонии как наиболее частого осложнения заболевания коронавирусом.**

Группой риска являются дети до 2-х лет, вместе с тем, около 50% заболевших приходится на взрослое население.

Распространение возбудителей происходит воздушно-капельным и воздушно-пылевым путями. Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителя. Поэтому важно при появлении симптомов заболевания не посещать организованные коллективы, **не допускать самолечения, обращаться к врачу.**