

Памятка для взрослых с ОРВИ и внебольничной пневмонией

Общие правила для семьи, если кто-то заболел



1. Изолировать пациента в отдельную комнату (по возможности).
2. Регулярное проветривание помещения 3-4 раза в день.
3. В местах общего использования (ванна, туалет) – больной должен находиться в маске!
4. Ежедневная обработка дверных ручек, поверхностей, влажная уборка (можно добавить в воду несколько капель раствора Белизны, Доместоса, любого моющего средства).
5. Посуда, полотенца, постельное белье для пациента – отдельные!

Рекомендации по лечению:

1. Обильное теплое питье 3 литра в сутки . Обязательно!!! В составе питья 1 литр раствора Регидрона в день, на протяжении всего заболевания!
2. Полоскание зева отварами трав или раствор – Гексорал, Ротокан (1 чайная ложка на стакан воды). Можно солевыми растворами 3-4 раза в сутки проводить полоскание полости носа и ротоглотки.
3. Гриппферон 3 капли в каждый носовой ход 5 раз в день - 10 дней.
Умифеновир 0,1 по 2 капс. – 4 раза в день - 10 дней.
4. При повышении температуры выше 38°C парацетамол 0,5 - 1 таблетки или нимесил 1 порошок или брустан/ибуклин;
5. Аскорбиновая кислота (Витамин С) -1000 мг 1раз в сутки - 7 дней
6. Витамин Д по 5000 ЕД - 2 месяца.
7. Ривароксабан 10 мг 1 раз в сутки – 14 дней
8. Утром при отсутствии температуры – ацетилцистеин, вечером ингаляция с пульмикортом 500мг. При наличии температуры АЦЦ 600 мг 2 раза в день: утром и вечером (шипучая).



Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ



Внебольничная пневмония - это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации. Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу.

Пневмония **передается** воздушно – капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Причины возникновения внебольничной пневмонии:

Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микоплазма и легионелла). Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой.

Симптомы пневмонии.

Пациенты могут жаловаться на:

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка – ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании;

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- резкая слабость,
- отсутствие аппетита,
- боли в суставах,
- диарея (понос),
- тошнота и рвота,
- тахикардия (частый пульс),
- снижение артериального давления.
- увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток

Основные рекомендации по профилактике пневмонии. Здесь очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций:

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

Осторожно! Пневмония!

Профилактика внебольничной пневмонии:

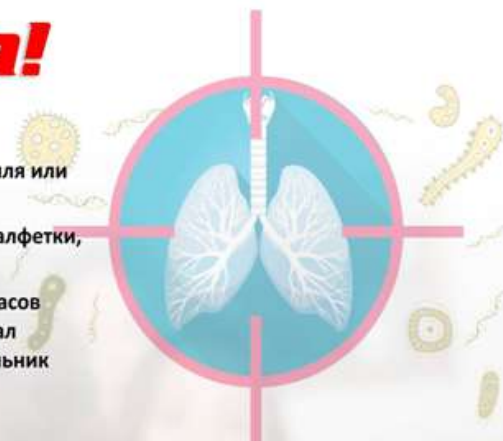
1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина.
5. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.
6. 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).
7. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее — сквозняков.
8. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
9. 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.
10. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ: если заболели Вы или ваш ребенок,

Вам необходимо не вести ребенка в школу, а обратиться к врачу.

При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Здоровья Вам и Вашим близким!



Каковы симптомы пневмонии?

- Кашель
- Температура
- Озноб
- Головная боль
- Затруднение дыхания
- Потеря аппетита