

# ОСТОРОЖНО, ПНЕВМОНИЯ!

Пневмония – это острое инфекционно-воспалительное заболевание, при котором поражаются легкие

Возбудители пневмонии – это вирусы, бактерии, грибы и простейшие микроорганизмы. Обычно пневмония протекает тяжело, особенно у детей, пожилых людей и тех, кто уже болел другими инфекционными заболеваниями до появления пневмонии

## Симптомы:



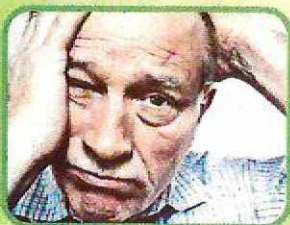
кашель



температура



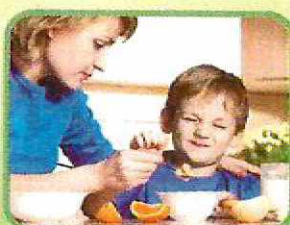
озноб



головная боль



затруднение дыхания



потеря аппетита



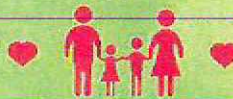
**СИМПТОМЫ МОГУТ РАЗВИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ОРВИ, гриппа**



При появлении первых симптомов обратитесь к врачу или вызовите врача на дом



Комитет здравоохранения Администрации города Тюмени



**Будьте здоровы!**

# ОСТОРОЖНО, ПНЕВМОКОКК!

Пневмококк в 80% случаев вызывает воспаление легких!

## Кто в зоне риска?



дети младше 5 лет



дети и взрослые с хроническими заболеваниями



пожилые люди

**Защититься от ПНЕВМОКОККА поможет ВАКЦИНАЦИЯ!**

Своевременное лечение при простуде!

Укрепление иммунитета!

Здоровый образ жизни!

**ВАЖНО!**

Закаливание!

Избегание переохлаждений!



Комитет здравоохранения Администрации города Тюмени



# СТОП, ГРИПП!

Будь готов к сезону заболеваемости гриппом и ОРВИ!  
**ПОСТАВЬ ПРИВИВКУ!**

## КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ?



Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинация. Для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 2-3 недели.



При общении с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела) – пользуйтесь маской.



Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки!



Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, физическую активность, закаливание. Употребляйте достаточное количество жидкости.



Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе.



В период повышенной заболеваемости, сократите время пребывания в местах большого скопления людей.



**ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА!**

Комитет здравоохранения  
Администрации города Тюмени

**Будьте здоровы!**

**ГРИПП – ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ПЕРЕДАЮЩЕЕСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ.**

**ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ – БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ОПАСЕН ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ДО 7 ДНЕЙ ОТ НАЧАЛА ЗАБОЛЕВАНИЯ.**



**ЕСЛИ У ВАС ИЛИ ВАШЕГО РЕБЕНКА – высокая температура, кашель, боль в горле, головная боль, ломота в мышцах или суставах:**



Оставайтесь дома! Вызовите врача на дом. Отдыхайте и пейте много жидкости.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.



Мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептическим средством для рук.



Регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку.



Если вокруг Вас люди - используйте маску, чтобы не заразить окружающих.



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ - ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

Комитет здравоохранения  
Администрации города Тюмени

**Будьте здоровы!**