

## **12 ноября – Всемирный день борьбы с пневмонией**

С 2009 года 12 ноября отмечается Всемирный день борьбы с пневмонией.

Пневмония – это острое инфекционное заболевание легочной ткани (воспаление легких), основными симптомами которого являются повышение температуры тела, кашель с отделением мокроты, одышка, боли в грудной клетке. В группе риска находятся дети до 5 лет, пожилые люди, а также лица, страдающие хроническими заболеваниями.

Чаще всего пневмонию вызывают пневмококки, гемофильная палочка, респираторные вирусы, в том числе коронавирусы. Российским национальным календарем профилактических прививок предусмотрена иммунизация против пневмококковой и гемофильной инфекций.

В Пензенской области, как и в Российской Федерации в целом, отмечается рост заболеваемости пневмонией, в том числе вызванной новой коронавирусной инфекцией.

Необходимо помнить, что если заболели Вы или ваш ребенок – нужно остаться дома и вызвать врача.

В период подъема заболеваемости респираторными инфекциями с целью профилактики пневмоний врачи рекомендуют: сделать прививку против гриппа и COVID-19, поскольку пневмония часто является осложнением этих заболеваний; вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и совершать частые прогулки на свежем воздухе; не курить; полноценно питаться, употребляя достаточное количество белков, микроэлементов и витаминов; мыть руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

Вакцинация – самый эффективный способ защититься от вирусных инфекций, вызывающих пневмонию.