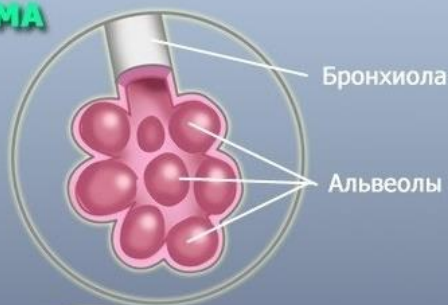


# ПНЕВМОНИЯ

воспаление лёгочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол

## НОРМА



## БОЛЕЗнь

Есть два основных варианта возникновения.

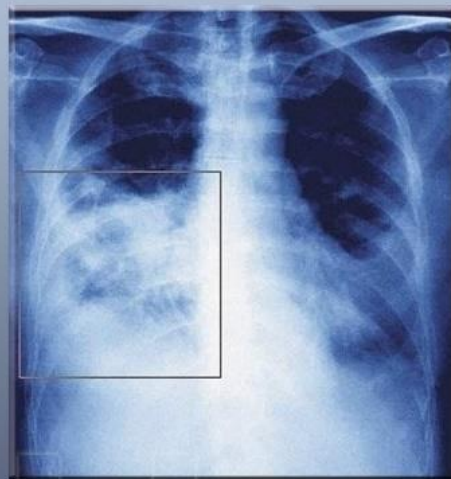
Первый: нелеченая инфекция из вышележащих дыхательных путей, спустившаяся в легкие.

Второй: резкое снижение иммунитета (переохлаждение, стресс), после чего в легкие устремляется пневмококк, который живет в глотке любого здорового человека.

Легочные мешки (ацинусы) заполняются жидкостью, слипаются, что приводит к дефициту кислорода в организме и приступам рефлекторного кашля.

## ЛЕЧЕНИЕ

Единственный эффективный метод лечения пневмонии – антибиотики. В комплексной терапии используются бронхорасширяющие и отхаркивающие препараты, а также физиотерапия (ингаляции, прогревания, массаж воротниковой зоны).



## ПРИЗНАКИ

1. Кашель с желтой или рыжей мокротой.
2. Боль в боку при кашле.
3. Попытка сделать глубокий вдох вызывает приступ кашля.
4. Одышка.
5. Температура, с которой не справляются жаропонижающие.

**ДИАГНОСТИРОВАТЬ  
ПНЕВМОНИЮ  
МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

# ГРИПП

## Как защитить себя и других



**Прикрывай рот и нос, когда кашляешь или чихаешь**



**Если у тебя симптомы гриппа, оставайся дома, не выходи на улицу, не посещай общественные места**



**Регулярно мой руки с мылом**



**Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками**



**Если у тебя симптомы гриппа, не приближайся к окружающим более, чем на 1 метр**



**Избегай объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече**



**Немедленно выбрасывай использованные салфетки**



**Если у тебя симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу**



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



### Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамин А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



### Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшеница, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



### Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

## ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень



6. Проводите влажную уборку



7. Избегайте стрессовых ситуаций



8. Нормализуйте свой сон



## ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень



6. Проводите влажную уборку



7. Избегайте стрессовых ситуаций



8. Нормализуйте свой сон



# Профилактика гриппа

## Симптомы:



## Профилактика:

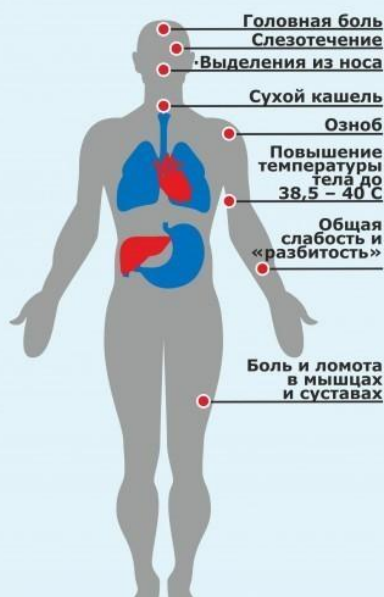


При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



# Профилактика гриппа

## Симптомы:



## Профилактика:

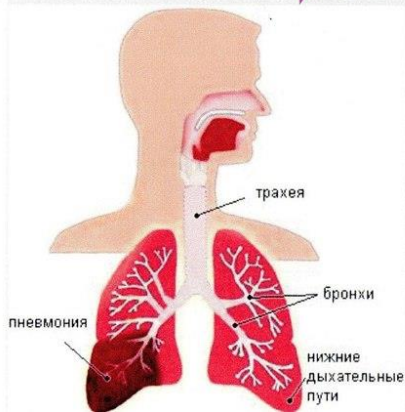


При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



# ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, воздействующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



## Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

## Факторы риска

### для взрослых

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

### для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

## Симптомы заболевания

Температура тела 38–40°C, кашель, мокрота, одышка, слабость, сильное потоотделение боли в груди

## Профилактика

- Закаливание, укрепление иммунитета
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый образ жизни

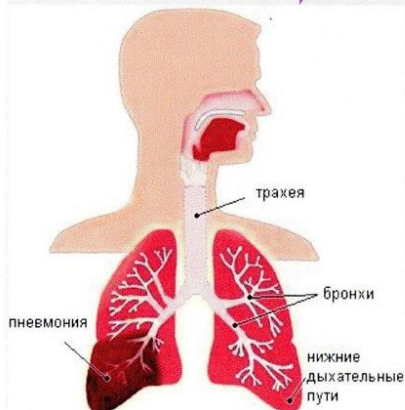
при малейшем подозрении на пневмонию

**незамедлительно вызывайте врача.**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

# ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, воздействующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



## Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

## Факторы риска

### для взрослых

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

### для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

## Симптомы заболевания

Температура тела 38–40°C, кашель, мокрота, одышка, слабость, сильное потоотделение боли в груди

## Профилактика

- Закаливание, укрепление иммунитета
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый образ жизни

при малейшем подозрении на пневмонию

**незамедлительно вызывайте врача.**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

## Защита от ОРВИ и ГРИППА:



## Защита от ОРВИ и ГРИППА:

