

## **Что такое пневмония?**

**Пневмония** — это болезнь лёгких, которая может возникнуть, когда микробы, такие как бактерии или вирусы, попадают в лёгкие и вызывают воспаление. Это может произойти, если мы простудились или заболели гриппом. Пневмония может затруднять дыхание и вызывать кашель.

### **Как мы можем узнать, что у нас пневмония?**

Если у кого-то из нас пневмония, он может чувствовать себя плохо.

Вот некоторые признаки, на которые стоит обратить внимание:

Кашель, который не проходит.

Температура тела может быть выше обычной.

Трудно дышать или ощущение, что не хватает воздуха.

Боль в груди, особенно при кашле.

### **Как мы можем защитить себя от пневмонии?**

Есть несколько простых способов, которые помогут нам оставаться здоровыми:

Мойте руки, регулярное мытьё рук с мылом помогает избавиться от микробов.

Закрывайте рот и нос, когда мы кашляем или чихаем, нужно прикрывать рот и нос, чтобы не разносить микробы.

Здоровое питание: Употребление фруктов и овощей помогает укрепить иммунитет.

Спорт и активные игры, физическая активность помогает нам быть сильными и здоровыми.

### **Факторы риска**

Наибольшему риску развитию пневмонии подвержены:

- дети до двух лет;
- люди старше 65 лет.

К другим факторам риска относятся:

- лечение в больнице;
- хронические заболевания — астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) или болезни сердца;

- ослабленная иммунная система — высокому риску подвержены люди, перенёсшие трансплантацию органов, получающие химиотерапию или длительно принимающие стероиды;
- курение.

### **Заразна ли пневмония?**

Пневмонию может вызывать множество различных микроорганизмов. Многие из них передаются от человека к человеку, однако не у всех при воздействии одних и тех же микробов развивается пневмония.

### **Как передаётся пневмония?**

Вирусы и бактерии, приводящие к развитию пневмонии, могут передаваться воздушно-капельным и контактно-бытовым путём. Грибковая пневмония обычно развивается, когда люди вдыхают микроскопические частицы грибка из окружающей среды.

### **Что делать, если заболели?**

Если взрослый или ребёнок почувствовал себя плохо, нужно обратиться к врачу, который проверит, что происходит, и даст нужные рекомендации.

### **Заключение**

**Пневмония** — это серьёзная болезнь, но с ней можно справиться.

**Главное** — заботиться о своём здоровье, следить за гигиеной и вовремя обращаться за помощью.

**Будьте здоровы!**

**Берегите друг друга!**

Рогожникова О.Н., воспитатель