Основные пути передачи ОРВИ и гриппа – это воздушно-капельный и контактный. Внебольничная пневмония часто развивается как осложнение после вирусной инфекции или при бактериальной инвазии. Наиболее тяжело болезнь протекает у пожилых людей и у лиц с сопутствующими заболеваниями.

Симптомы внебольничной пневмонии:

- Кашель;
- Одышка;
- Отделение мокроты и/или боль в груди;
- Слабость;
- Утомляемость;
- Сильное потоотделение по ночам.

Как защититься?
Вакцинация — самый эффективный способ защиты от гриппа и внебольничной пневмонии. Профилактические прививки рекомендуются людям с высоким риском развития осложнений, в частности:
— часто болеющим ОРВИ;
— людям с хроническими заболеваниями.

Для профилактики Роспотребнадзор рекомендует:

Вести здоровый образ жизни;

Употреблять продукты, богатые витаминами и минералами;

Одеваться по погоде;

Избегать мест массового скопления людей;

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

Проводить влажную уборку и регулярно проветривать помещения;

Избегать людей с симптомами заболевания.

При первых признаках заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу.