

Основные симптомы пневмонии



ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ

Факторы риска развития пневмонии и как с ними бороться

КУРЕНИЕ
Полный отказ



Злоупотребление алкоголем
Снижение потребления



Питание: дети – низкий вес
Взрослые – избыточный вес
Диета с достижением оптимального питательного статуса



Контакт с детьми
Избегать контакта с детьми с инфекциями нижних дыхательных путей



Факторы, снижающие риск развития пневмонии

Гигиена полости рта
Регулярные визиты к стоматологу



Физическая активность
Увеличение (150 минут в неделю)



Вакцинация от гриппа (ежегодно) и *Streptococcus pneumoniae* (однократно)



Здоровый образ жизни позволит Вам не заболеть пневмонией снова