

## Памятка по профилактике развития фиброзных процессов в лёгких

**Фиброз легких** – это процесс образования в легких фиброзной (рубцовой) ткани, что приводит к нарушениям дыхательной функции. При фиброзе снижается эластичность и растяжимость легочной ткани, затрудняется прохождение кислорода и углекислого газа через стенку альвеол (легочных пузырьков, в которых происходит контакт вдыхаемого воздуха с кровью).

### Профилактика фиброза легких:

- Использовать средства индивидуальной защиты при работе с профессиональными вредностями, соблюдение правил техники безопасности.
- Отказ от курения.
- При приеме препаратов, способных привести к развитию фиброза легких (некоторые антиаритмические препараты), – периодический профилактический контроль за состоянием легких, под контролем врача.
- Часто и тщательно мыть руки.
- Вести здоровый образ жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Употреблять большое количество жидкости
- Регулярное проветривание и увлажнение воздуха в помещениях.
- Ограничить посещения мест с большим количеством людей.
- Использовать маску в транспорте или в людных местах.
- Избегать объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогать лицо, глаза, нос немытыми руками.