



识别并预防肺炎

肺炎是一种肺部感染。在患有智力和发育障碍（IDD）的群体之中，许多非计划性住院都与肺炎有关。大多数肺炎患者会在几周之内康复，不过，肺炎也可能会危及生命。如果您认为自己可能感染了肺炎，请联系您的医生。

什么是肺炎？

肺炎是一种肺部感染。肺泡可能充满液体或脓液，这会导致咳嗽、发烧、发冷和呼吸困难。了解肺炎的迹象和症状很重要，这样您能及时得到妥善治疗。如果您认为自己感染了肺炎，务必尽快联系您的医生！

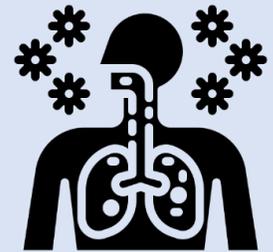
资料来源：[CDC](#)；[NHLBI](#)

有可能您感染了肺炎，却没有太过难受的感觉。肺炎具有传染性，可以感染任何人，特别是婴幼儿、老年人以及存在其他健康问题的人。

肺炎的症状是什么？

- 呼吸或咳嗽时胸口疼痛
- 感觉极度疲惫或极度虚弱
- 发烧、发冷和出汗
- 咳出带血的痰或绿痰
- 恶心、呕吐或腹泻
- 气短或呼吸急促
- 心跳加快
- 食欲不振，或
- 身体疼痛。

资料来源：[CDC](#)；[NHLBI](#)



预防及治疗肺炎的建议

预防

- 向您的医生咨询[接种COVID-19加强针以及肺炎和流感疫苗的事宜](#)。
- 避免接触病人，如果您生病了，也请避开他人。
- 经常用肥皂和水洗手，或使用酒精搓手液。
- 对门把手、电灯开关和遥控器等经常接触的物体表面进行清洁并消毒。
- 不要吸烟，并避免接触烟草烟雾。
- 妥善管理现有疾病，如哮喘、心脏病、牙周病和糖尿病。
- 保持良好的口腔护理习惯，定期看牙医。
- 吃饭时坐直并且小口进食，以方便咀嚼吞咽。这有助于防止液体或食物意外进入气管。
- 请点击此[链接](#)，观看视频，了解什么是肺炎以及如何预防。

应对

- 如果您感觉不适，请告诉他人，以便他们能够帮助您。
- 如果医生给您开了药，请按照处方将药吃完，即使您感觉自己很快就康复了。
- 充分休息。补充水分。[如果您出现呼吸窘迫，请拨打911。](#)

资料来源：[NHLBI](#)和DDS临床服务



健康和公告由发展服务部编制，旨在提醒接受服务的个人及其家庭和其他人等，留意在我们社区发现的特定风险。

请接受以下调研，就本公告予以反馈，提出改进建议：[公告调研](#)