

**ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ
ЗАРАЖЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ,
НЕОБХОДИМО:**

- ✓ отказаться от вредных привычек;
- ✓ следить за чистотой и порядком в помещении;
- ✓ не допускать захламления помещения и скопления пыли;
- ✓ ежедневно производить уборку квартиры влажным способом;
- ✓ как можно чаще проветривать помещение;
- ✓ не чистить в комнате одежду и обувь;
- ✓ всегда мыть руки перед едой;
- ✓ соблюдать режим питания;
- ✓ не покупать мясо, молоко на стихийных рынках;
- ✓ в пищу употреблять только кипяченое молоко;
- ✓ соблюдать режим труда и отдыха;
- ✓ закалывать свой организм, заниматься физкультурой и спортом;
- ✓ чаще бывать на свежем воздухе;
- ✓ бороться со стрессом;
- ✓ регулярно проходить флюорографическое обследование.

24 марта –

*Всемирный День борьбы с
туберкулезом*

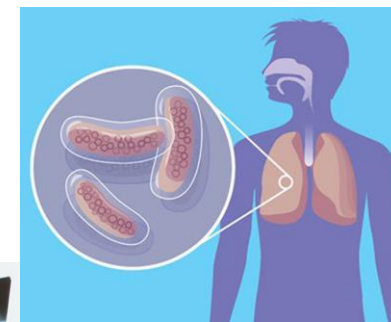


*Здоровый образ жизни –
путь к долголетию!*

ТУБЕРКУЛЕЗ

И

ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Туберкулез - инфекционное заболевание, которое распространяется при вдыхании человеком возбудителей туберкулеза (палочки Коха), выделяемых больными туберкулезом при дыхании, разговоре, кашле.



СИМПТОМЫ ТУБЕРКУЛЕЗА:

- кашель более 3-х недель;
- незначительное повышение температуры тела;
- общая слабость, быстрая утомляемость;
- снижение или отсутствие аппетита, потеря веса тела;
- повышенная потливость в ночное время;
- очень часто могут увеличиваться лимфатические узлы.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ТУБЕРКУЛЕЗА:

- **воздушно-капельный** – вдыхание зараженной пыли, капелек мокроты при разговоре, чихании, кашле;
- **желудочно-кишечный** – употребление в пищу зараженных продуктов;
- **контактно-бытовой** – через поврежденную кожу и слизистые оболочки, поцелуи с больным человеком, в общественном транспорте.

РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ ВОЗРАСТАЕТ У ЛИЦ

- Ⓜ с неполноценным питанием,
- Ⓜ страдающих алкоголизмом,
- Ⓜ страдающих табакокурением,
- Ⓜ страдающих наркоманией,
- Ⓜ ВИЧ-инфицированных,
- Ⓜ с наличием сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, хронические болезни легких).

РАНЬШЕ ОБНАРУЖИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ И НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ (а значит, увеличить шансы на выздоровление) позволяет ФЛЮОРОГРАФИЯ.

Для своевременного выявления туберкулеза взрослые должны не реже одного раза в два года обследоваться на флюорографе.

Детям и подросткам необходимо делать туберкулиновые пробы (проба Манту) 1 раз в год начиная с 12 месяцев. В соответствии с национальным календарем прививок профилактическая вакцинация против туберкулёза проводится новорожденным детям в родильных домах на 3-5 день жизни, повторно дети вакцинируются в 7 и 14 лет, имеющие отрицательную пробу Манту.

