



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА



1

Обязательно **делайте новорожденному прививку БЦЖ-М от туберкулёза**. БЦЖ-М защитит малыша от смертельно опасных форм туберкулёза.

2

Ежегодно проходите **флюорографическое обследование органов грудной клетки**.

3

В случае если в Вашем окружении кто-то заболел туберкулёзом, обязательно пройдите **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ** (флюорографию, общий анализ крови, выполните кожные тесты: пробу Манту с 2 ТЕ, Диаскинтест).



4

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. Дыхательная система первая принимает удар - химическую атаку **сигаретным дымом**. Поэтому **рак лёгких** - самая распространённая онкологическая болезнь среди курящих. Далее наступает черёд **сердца и сосудов**. **Никотин нарушает сосудистый тонус, увеличивает риск тромбоза, ишемии, инфаркта и инсульта**. Если человек курит, страдает его **печень**. Аналогично обстоят дела с **головным мозгом и нервной системой** в целом.

Она медленно, но неотвратимо разрушается!

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

- ✓ **Мойте руки** перед едой, после контакта с пылью и любыми грязными предметами, после нахождения в общественных местах (общественном транспорте, магазине, поликлинике и больнице).
- ✓ **Не трогайте** грязными руками глаза и лицо.
- ✓ **Не позволяйте ребёнку брать в рот** невымытые игрушки.
- ✓ **Не берите на прогулку** малышу мягкие игрушки.

5

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ!

Постепенное закаливание приводит к **укреплению всех иммунных систем организма**, снижает риск заболеваний, особенно простудных.

6

СТАРАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

Питание должно быть:

- ✓ **регулярным,**
- ✓ **сбалансированным,**
- ✓ **разнообразным и**
- ✓ **обеспечивать физические потребности организма** в незаменимых пищевых веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы)

7

- Ежедневно
- 3-5 раз в неделю
- 1 раз в неделю

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ:

1,5 – 2 л.
в день.



МАРТА 24

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БОРЬБЫ С
ТУБЕРКУЛЕЗОМ

