

Совет врача "ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА"

Туберкулез - одно из самых заразных заболеваний современности. Начинаясь незаметно, на ранних стадиях зачастую маскируясь под симптомы других заболеваний, он очень быстро может подточить силы человека и привести к гибели. В то же время соблюдение простых правил способно многократно снизить риск заражения. Берегите себя и своих близких и будьте здоровы!

ТУБЕРКУЛЕЗ

ЗАРАЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ:

ТУБЕРКУЛЕЗ
Вызывает микроб, называемый туберкулезной палочкой.



Она очень устойчива во внешней среде.

Болеют туберкулезом люди, животные, птицы.

Попадает возбудитель в организм при вдыхании пыли, с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании.

Можно заразиться через продукты, полученные от больных животных.



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!
ПЛАВАЙ, БЕГАЙ, ПРЫГАЙ!

подружись со свежим воздухом и водой!
ЧАЩЕ ОТПРАВЛЯЙСЯ ВПОХОДЫ!



ПУСТЬ ПРИРОДА СТАНЕТ ТВОИМ ЛУЧШИМ ДРУГОМ!

ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!

ПОМНИ, что «Сила сохраняется в труде, здоровье - в режиме»
Принимай пищу **не реже** 3-х раз в день. Для твоего здоровья **полезны**: свежие фрукты, овощи, мясо и яйца, молочные продукты.
Обязательно пей молоко, кефир, простоквашу. **Ешь** творог, сыр, сметану. В них содержатся необходимые для тебя витамины: А, В, С, Е, РР.



ИЗБЕГАЙ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

НЕ КУРИ
НЕ ПРИНИМАЙ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НАРКОТИКИ
НЕ САДИСЬ ЗА СТОЛ С ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ ЧУЖИМИ: ГУБНОЙ ПОМОДОЙ, СИГАРЕТАМИ, ЛОЖКАМИ, ТАРЕЛКАМИ, ПОЛОТЕНЦЕМ, НОСОВЫМ ПЛАТКОМ.



НЕ ОТКАЗЫВАЙСЯ ОТ ПРОБЫ МАНТУ!

Она поможет врачу узнать, болен ли ты и чем тебе помочь.

В 1-ом классе НЕ ЗАБУДЬ СДЕЛАТЬ ПРИВВКУ по назначению врача



ПОМНИ!
ЧТОБЫ СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ:
Ежегодно с 15 лет ПРОХОДИ ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.



МАДОУ детский сад №26
дс.26.р.об