

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

**24** марта

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТУБЕРКУЛЁЗА



24 марта  
Всемирный  
день борьбы  
с туберкулезом

**ТУБЕРКУЛЁЗ** – инфекционное заболевание, которое может поражать любой орган, но чаще поражает лёгкие, вызывая лёгочный туберкулёз. Источником туберкулёза являются только больные люди и животные. Распространяется туберкулёз от больного человека к здоровому воздушно-капельным путём при тесном контакте: разговоре, кашле,

чихании.

Лечение туберкулёза – долгий процесс. Начатое лечение нельзя самостоятельно прерывать, иначе это может привести к развитию устойчивой к антибиотикам форме заболевания, которую очень сложно, а порою даже невозможно, излечить.

### ПОМОГИ СЕБЕ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ:

- Веди здоровый образ жизни.
- Откажись от вредных привычек: курения, алкоголя и наркотиков.
- Вовремя обращайся к врачу в случае симптомов заболевания (длительный кашель, небольшое длительное повышение температуры тела, постоянная беспричинная слабость, потливость по ночам, плохое самочувствие, потеря веса, боли в груди и одышка).
- Ежегодно проходи флюорографическое обследование.





Воздух даёт нам жизнь  
он же приносит и болезни...  
(Аристотель)

## 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!

## НЕ ОТКАЗЫВАЙСЯ ОТ ПРОБЫ МАНТУ!

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

В 1-ом классе

**НЕ ЗАБУДЬ**

**СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ**

по назначению врача



## 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.



## ПОМНИ!

ЧТОБЫ  
СВОЕВРЕМЕННО  
ВЫЯВИТЬ  
ТУБЕРКУЛЕЗ:

Ежегодно с 15 лет  
ПРОХОДИ

ФЛЮОРОГРА-  
ФИЧЕСКОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ

*Берегите своё здоровье!*



# **ОСТАНОВИМ ТУБЕРКУЛЕЗ!**

**24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом**

**Туберкулез опасен для каждого!**

**Но ты способен защитить себя от заболевания!  
Для этого:**

**Укрепляй общее здоровье**



**Соблюдай гигиену дома,  
на улице и в школе**



**Не уклоняйся от туберкулинодиагностики, прививок против туберкулеза, от обследований у врача и профилактического лечения.**

**Ромашка –  
символ борьбы  
с туберкулезом**

