

# Что такое туберкулез?

## ТУБЕРКУЛЕЗ ЗАРАЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



### ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ:

#### ТУБЕРКУЛЕЗ

Вызывает микроб, называемый туберкулезной палочкой.



Она очень устойчива во внешней среде.

Болеют туберкулезом люди, животные, птицы.

Получает 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!**

Поддержи сп. сдержим воздухом и водой!

Чаще отправляйся в походы!



**ПУСТЬ ПРИРОДА СТАНЕТ ТВОИМ ЛУЧШИМ ДРУГОМ!**

#### ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!

ПОМНИ, что «Сила сохраняется в труде, здоровье - в движении». Принимай пищу не реже 5-х раз в день. Для твоего здоровья полезны: овощи, фрукты, ягоды, 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 ПОМАДОЙ,

СИГАРЕТАМИ, ПОЖКАМИ, 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 ПРИВИВКУ**

по назначению врача



#### ПОМНИ!

ЧТОБЫ СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ:

Ежегодно с 15 лет ПРОХОДИ

**ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

