



# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА

1

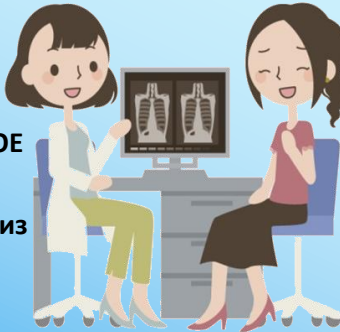
Обязательно **делайте новорожденному прививку БЦЖ-М от туберкулёза**. БЦЖ-М защитит малыша от смертельно опасных форм туберкулёза.

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 распространенная 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 немытые 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

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

## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ:

1,5 – 2 л.  
в день.



Мясо

Сладости

Курица/яйца

Морепродукты

Молочные продукты

Бобовые, орехи, оливковое масло

Овощи и фрукты

Хлеб и злаковые, в т.ч. паста, кукуруза, кус-кус, рис, ячмень

## СТАРАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

Питание должно быть:

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

7

МАРТА 24

**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ БОРЬБЫ С  
ТУБЕРКУЛЕЗОМ**

