

# 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 ПОМАДОЙ, 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 ПРИВИВКУ**

по назначению врача



#### ПОМНИ!

ЧТОБЫ СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ:

Ежегодно с 15 лет ПРОХОДИ

ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

