24 марта – Всемирный День борьбы с туберкулезом.

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.

ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!

ПОМНИ, что «сила сохраняется в труде, здоровье в режиме».

Принимай пищу не менее 3-х раз в день.

Для здоровья полезны: свежие фрукты, овощи, мясо и яйца, молочные продукты.

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!

Плавай, бегай, прыгай!

Подружись со свежим воздухом и водой!

Чаще отправляйся в походы!

ПУСТЬ ПРИРОДА СТАНЕТ ЛУЧШИМ ДРУГОМ!

ИЗБЕГАЙ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

НЕ кури

НЕ принимай алкогольные напитки

НЕ садись за стол с грязными руками

НЕ пользуйся чужими: ложкой, губной помадой, тарелками, полотенцем, носовым платком.

НЕ ОТКАЗЫВАЙСЯ ОТ ПРОБЫ МАНТУ!

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

НЕ ЗАБУДЬ сделать прививку.

ПОМНИ! Чтобы своевременно выявить туберкулез, ежегодно проходи флюорографическое обследование