

# 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**

