

5 золотых правил

1. **Вакцинация детей против туберкулеза** – БЦЖ. Проводится здоровым новорожденным на 3–5 день жизни, ревакцинация – в возрасте 7 лет.

2. **Ежегодное обследование:**

- детей от года до 14 лет (включительно) – туберкулинодиагностика (проба Манту или диаскинтест);

- подростков от 15 лет до 17 лет (включительно) – флюорографическое обследование или туберкулинодиагностика;

- взрослых – ежегодное флюорографическое обследование.

3. **Рациональное полноценное питание.** Важно укреплять иммунитет: полезно находиться на свежем воздухе, заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни.

4. **Соблюдение мер личной профилактики** после посещения мест скопления людей, общественного транспорта, регулярное мытьё рук с мылом.

5. **Ведение здорового образа жизни.**



*Сохрани
свое
здоровье*

5 золотых правил профилактики туберкулеза



Туберкулез – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным и контактно-бытовым путем.

Заболеть туберкулезом может любой человек независимо от социального статуса.

Коварство туберкулеза заключается в том, что он на протяжении нескольких лет протекает в скрытой форме.

Факторы, способствующие развитию туберкулеза: хронический стресс, переутомление, нарушение сна и питания, недостаточная физическая активность, недостаток витаминов, частые простудные заболевания, вредные привычки.

При появлении таких симптомов, как длительный кашель на протяжении двух-трех недель, снижение или потеря аппетита, периодическое или постоянное повышение температуры, потливость ночью, быстрая утомляемость, смена настроения, снижение успеваемости в школе у детей, необходимо обратиться к врачу.