

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 содержится 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

