

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ:



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 пома-
дой, сигаретами, ложками, тарелка-
ми, полотенцем, носовым платком,
кружками вилками, и другими пред-
метами



Регулярно проходи флюорографию и делай себе прививку (Манту)