

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