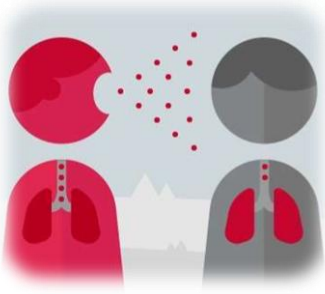


ЯК ПОПЕРЕДИТИ ТУБЕРКУЛЬОЗ!



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ! Зараження туберкульозом найчастіше відбувається **при вдиханні мікобактерій туберкульозу з дрібними краплями мокротиння та слини**, які виділяє інфікована або хвора на туберкульоз людина при кашлі або чханні, а також **при вживанні продуктів від хворої на туберкульоз худоби, риби, птиці**.

Зараження може відбуватися тоді, коли **мікобактерії туберкульозу потрапляють в організм з пилом, через предмети вжитку, посуд, постіль, папери, недопалки** від хворого на туберкульоз.

Туберкульоз розвивається тоді, коли у людини знижений імунітет внаслідок тривалого стресу, депресії, виразкової хвороби, цукрового діабету, захворювань щитовидної залози, недостатнього харчування, поганих житлових умов, виснажливої праці тощо.

ЯК ПОПЕРЕДИТИ ТУБЕРКУЛЬОЗ:

- ✓ Уникати прямих контактів з хворими на туберкульоз людьми.
- ✓ Користуватися особистими предметами гігієни.
- ✓ Вести здоровий спосіб життя: регулярно відпочивати, виконувати фізичні вправи, не палити, не вживати алкоголю, наркотиків.
- ✓ Докласти зусиль, щоб їжа кожної людини була поживною, багатою на вітаміни, білки, жири і вуглеводи, мінеральні речовини для підвищення імунітету.
- ✓ Не купувати продукти на стихійних ринках, бо вони можуть бути заражені мікобактеріями туберкульозу.
- ✓ Регулярно провітрювати житло, не допускати накопичення пилу в приміщенні.
- ✓ Не докурювати цигарки після курця, а якщо вже є така необхідність, то слід докурювати через мундштук.
- ✓ Оберігати себе від ВІЛ-інфекції, уникати випадкових статевих стосунків, користуватися презервативом.

