

# ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

## КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

от больных туберкулезом при кашле, чихании



через продукты питания (мясо и молоко больных животных)



при вдыхании высохших частиц и пыли, содержащих опасный возбудитель

при попадании возбудителя в организм человека через кожу и слизистые при их повреждении

## ФАКТОРЫ РИСКА



## ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

### Прививка БЦЖ-М.

Прививка проводится детям на 3-7-е сутки после рождения (согласно Национальному календарю прививок), чтобы сформировать у них иммунитет к туберкулезу.

**Проба Манту 1 раз в год** (это не прививка, а диагностический тест на присутствие в организме микобактерий туберкулеза). Она проводится независимо от предыдущего результата пробы:

- детям с 12 месяцев в детских садах, школах, поликлиниках по месту жительства и до достижения 18 лет;
- детям, непривитым БЦЖ-М в период новорожденности, проба Манту ставится с 6 месяцев 2 раза в год.

**Диаскинтест** – это современный диагностический внутрикожный тест с аллергеном туберкулезным рекомбинантным, по результатам которого можно выявить туберкулез. Диаскинтест не является прививкой.

**Флюорография** – способ диагностики туберкулеза у лиц старше 17 лет 1 раз в 2 года (кроме подростков 15-17 лет и отдельных групп населения, которым проводится флюорографическое исследование ежегодно).

### Соблюдение правил гигиены:

- мойте руки перед едой, после контакта с пылью и любыми грязными предметами, после нахождения в общественных местах;
  - пользуйтесь индивидуальной посудой и средствами гигиены;
  - систематически проводите влажную уборку помещений и их проветривание;
  - при возникновении симптомов заболевания (кашель, повышение температуры тела, одышка, потеря аппетита, снижение массы тела, кровохарканье и др.) обратитесь к врачу, пройдите минимальное медицинское обследование;
- Помните, что влажные салфетки, которыми Вы протираете руки, не воздействуют на микобактерии туберкулеза (возбудителя заболевания), так как содержат спирт, а микобактерии туберкулеза кислото- и спиртоустойчивы.

**Избегайте контактов с кашляющими людьми, особенно – с длительно кашляющими. Чаще бывайте на свежем воздухе.**

**Не переохлаждайтесь и не переутомляйтесь.**

**Питание должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов. Пища должна быть богата витаминами и микроэлементами.**

**Регулярно занимайтесь спортом.**

**Ведите здоровый образ жизни! Не курите!** Никотин и дым ослабляют легкие, раздражая и повреждая слизистую оболочку бронхов.



