



### **Туберкулёз – это заразная болезнь.**

Она распространяется от человека человеку по воздуху.

Заразны только те люди, которые больны туберкулёзом легких. При кашле, чихании или разговоре эти люди выделяют в воздух

туберкулёзные бактерии. Человек, больной активной формой, ежегодно заражает 10 – 15 человек.

**Табакокурение**, злоупотребление **алкоголем**, нездоровое **питание**, стрессы, несоблюдение простых правил личной гигиены **усиливают риск заражения** туберкулёзом!

Нередко туберкулёз протекает бессимптомно. **Следует насторожиться**, если у Вас наблюдаются следующие симптомы:

- кашель, длящийся более двух-трех недель
- беспричинное снижение веса
- повышенная температура, озноб и ночной пот
- усталость и мышечная слабость
- длительное повышение температуры тела
- в некоторых случаях одышка и боль в груди.

При длительном скрытом течении болезни поражаются не только легкие, но и другие органы: желудочно-кишечный тракт, костно-мышечная система, мочеполовая система, зачастую являясь причиной бесплодия. Лечение таких форм туберкулёза сложнее, иногда помочь может только хирургическое вмешательство.

**ВАЖНО! Чем раньше будет выявлен туберкулёз, тем более эффективно его лечение.**

## **Как можно победить туберкулёз?**

- 1. Сделать прививку** от туберкулёза. Её ставят в роддоме при отсутствии противопоказаний в первые 3—7 дней жизни ребенка. В 7 и 14 лет при отрицательной реакции Манту и отсутствии противопоказаний проводят ревакцинацию.
- 2. Регулярно проходить флюорографическое обследование** – не реже 1 раза в 2 года, начиная с 15-летнего возраста. Так человек обезопасит не только себя от тяжелых форм несвоевременно распознанной болезни, но и своих близких, контактирующих с ним.
- 3. Соблюдать правила здорового образа жизни.** Регулярные **закаливающие** процедуры, занятия физкультурой и спортом, **здоровое питание**, ограничение употребления алкоголя, **отказ от табака** – эти простые меры способствуют невосприимчивости к туберкулёзной инфекции, **снижают риск заражения.**
- 4. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы в быту,** поддерживать чистоту в помещении: проводить влажную уборку, чаще проветривать, особенно в случае совместного проживания с больным ТБ.
- 5. В случае заболевания туберкулёзом необходимо регулярно (!) принимать назначенные врачом противотуберкулёзные лекарства.**