

Профилактика

Соблюдайте режим труда и отдыха

Больше бывайте на свежем воздухе

Регулярно занимайтесь спортом

Не курите и не позволяйте курить другим в вашем присутствии

Не употребляйте алкоголь и наркотики

Чаше проветривайте помещения, где находитесь и проводите влажную уборку

Пользуйтесь индивидуальной посудой

Обязательно соблюдайте личную гигиену

Держитесь подальше от кашляющих людей

Питайтесь едой, сбалансированной по содержанию белков, жиров и углеводов, богатой витаминами и микроэлементами

БЦЖ (сокр. от Бацилла Кальметта - Герен, фр. Bacille Calmette-Guérin, BCG) – это единственная существующая и признанная мировым сообществом вакцина от туберкулеза. Согласно общепринятому календарю, делают прививку БЦЖ трижды:

- на 3–7 сутки сразу после появления ребенка на свет;
- в 7 лет;
- в 14 лет.

Факты о туберкулезе

- В настоящее время на земном шаре более двух с половиной миллиардов человек инфицировано микобактериями туберкулеза, но далеко не все из них болеют.
- У восьми из десяти заболевших туберкулезом, болезнь весьма долгое время будет протекать абсолютно скрытно, без каких-либо симптомов или проявлений.
- Минимум три человека из десяти заболевших туберкулезом не будут кашлять.
- Регулярное курение увеличивает риск заболевания туберкулезом в четыре раза.
- На территории России, только по официальным данным, туберкулезом болеет более ста тысяч человек.
- Каждый год в России от туберкулеза по официальным данным умирает более двадцати тысяч человек.
- Человек больной активной формой туберкулеза ежегодно заражает 10-15 человек.
- Туберкулез является основной причиной смерти людей с ВИЧ-инфекцией, имеющих ослабленную иммунную систему. По количеству ежегодно уносимых жизней туберкулез на сегодняшний день уступает только СПИДу.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Важно знать!

ТУБЕРКУЛЕЗ ИЗЛЕЧИМ:

- ✓ при СВОЕВРЕМЕННОМ ОБРАЩЕНИИ к врачу
- ✓ при СВОЕВРЕМЕННОМ ОБСЛЕДОВАНИИ
- ✓ при НЕПРЕРЫВНОМ ЛЕЧЕНИИ заболевания под контролем медицинских работников

СИМПТОМЫ ТУБЕРКУЛЕЗА

- кашапь или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью,
- быстрая утомляемость и появление слабости,
- снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе,
- повышенная потливость, особенно по ночам,
- незначительное повышение температуры до 37-37,5 градусов.

РИСК РАЗВИТИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА

1. Лица, длительно контактирующие с больными туберкулезом.
2. Лица, перенесшие туберкулез в прошлом.
3. Лица, страдающие ВИЧ-инфекцией, сахарным диабетом.
4. Лица, проходящие лечение лекарствами, снижающими активность иммунной системы.
5. Курящие граждане.
6. Лица, страдающие алкоголизмом и наркоманией.
6. Лица с неполноценным питанием.

Остановим туберкулез!

При наличии вышеуказанных симптомов **ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПОМНИТЕ!



С профилактической целью
флюорографическое обследование
необходимо проходить **ЕЖЕГОДНО**



**24 марта - Всемирный день
борьбы с туберкулезом**

В России символом борьбы с туберкулезом с давних пор была белая ромашка. Впервые благотворительная акция «Белая ромашка» была проведена в 1912 году. Тогда еще, конечно, не был установлен День борьбы с туберкулезом, и мероприятие было просто приурочено к годовщине открытия палочки Коха. Затем акция долго не проводилась, но в наши дни она была возрождена. Именно поэтому весной на

улицах можно увидеть людей с букетами белых ромашек – настоящих и искусственных – являющихся символом борьбы с туберкулезом.

Несмотря на то, что медицина шагнула далеко вперед, туберкулез по-прежнему представляет большую опасность, унося гораздо больше жизней, чем любое другое инфекционное заболевание. Именно поэтому так важно соблюдать все рекомендации врачей, касающиеся профилактики туберкулеза как в детском, так и во взрослом возрасте.



629730, ЯНАО, г. Надым, ул. Строителей, 4
Тел. (3499) 53-32-40, 53-82-48

E-mail: cmp-yamal@yandex.ru,
info@cmp.yamalzdav.ru
<http://yamalcmp.ru>

© ГБУЗ ЯНАО
«Центр медицинской профилактики»

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО



ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

Что надо знать о ТУБЕРКУЛЕЗЕ

