

Что нужно знать о туберкулезе

Факторы риска



Плохое питание



Алкоголь



Курение



Наркотики



Нарушение
правил гигиены



Стресс



Переутомление

Возбудитель
устойчив



К низким
температурам



К кислотным
и щелочным
средам

Пути передачи



Воздушно-капельный
(при чихании и кашле)



Воздушно-пылевой
(в запыленных помещениях,
где был больной)



Пищевой
(через продукты питания)



Контактный
(через бытовые предметы)

Профилактика



Соблюдайте режим
труда и отдыха



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



Регулярно
занимайтесь
спортом



Больше бывайте
на свежем воздухе



Не курите и
не позволяйте курить
другим в вашем
окружении



Не употребляйте
алкоголь и наркотики



Чаще проветривайте
помещения, где
находитесь, и проводите
влажную уборку



Пользуйтесь
индивидуальной
посудой



Обязательно
соблюдайте
личную гигиену



Держитесь
подальше
от кашляющих
людей