

# 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



ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профподготовки», Волгоград, адрес: Волгоград, ул. Шахматова-Ткаченко, 5, тел.: 8(8442) 54-23-78, e-mail: gvozp@yandex.ru

ООО «Рекламная Группа» ВСК про ВСК 650069, г.Кемерово, ул. Ноградская, 3, вход с торца Тел: факс: (3842) 34-90-40, 36-35-85