

# Защитите себя от туберкулеза

**Туберкулез** – инфекционное заболевание, при котором чаще всего поражаются легкие

## Пути передачи:

- **воздушно-капельный** (от больного человека при кашле, чихании)
- **воздушно-пылевой** (в запыленных помещениях, где находится заболевший)
- **пищевой** (через продукты питания)
- **контактный** (через бытовые предметы)

## Риск заболевания повышается при:

- курении, употреблении наркотиков, злоупотреблении алкоголем
- ВИЧ-инфицировании, сахарном диабете, хроническом бронхите, язвенной болезни желудочно-кишечного тракта
- повышенном уровне стресса и переутомлении
- несоблюдении правил личной гигиены
- неполноценном, несбалансированном питании

## Методы профилактики и ранней диагностики туберкулеза:

- вакцинация новорожденных на 3-5 день жизни
- ежегодное проведение проб Манту, Диаскин-тест детям
- **ежегодное прохождение взрослыми флюорографии**
- регулярное пребывание на свежем воздухе
- соблюдение принципов здорового образа жизни
- соблюдение правил личной гигиены