ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ГБУ РО «ПРОТИВОТУБЕРКУЛЕЗНЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

**КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА?**

(памятка для населения)

 Туберкулез — инфекционное заболевание, возбудителем которого является микобактерия туберкулеза или палочка Коха. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов.

Это проблема всего человечества. Каждый год 1% населения планеты инфицируется туберкулезом. Ежегодно регистрируют более 8 млн. новых случаев туберкулеза и около двух миллионов человек умирают от этого заболевания.

Туберкулез может развиваться практически в любом органе, но в 90% случаев поражаются легкие, реже — кости и суставы, почки. Нередко туберкулез может поражать сразу несколько органов.

Туберкулезом болеют люди разного возраста и пола. Палочка Коха поражает людей независимо от их социального статуса. Заразиться можно где угодно и необязательно в результате прямого контакта с больным.

Мощнейшими провокаторами болезни являются стрессы, недостаточное или неполноценное питание, физические перегрузки, снижающие иммунитет, другие болезни, ослабляющие организм.

***Как можно заразиться туберкулезом?***

* Воздушно-капельным путем - это основной путь заражения туберкулезом. При кашле, разговоре слюна больного разбрызгивается на значительные расстояния и, попав в организм здорового человека, может вызвать заболевание.
* При вдыхании пыли - микобактерии туберкулеза сохраняются длительное время в пыли, особенно в сырых помещениях, могут оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах.
* При нарушении правил гигиены: если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте.
* Пищевой путь - при употреблении в пищу немытых овощей и

фруктов, недостаточно обработанного мяса и некипяченого молока; отмечается также передача туберкулезной инфекции через сырое молоко, мясо, яйца от больных туберкулезом животных.

***Основные симптомы****,* ***характерные для туберкулеза****:*

***кашель на протяжении 2-3 недель и более;боль в груди; потеря веса; наличие крови в мокроте; потливость по ночам; периодическое повышение температуры; общее недомогание и слабость; увеличение периферических лимфатических узлов.***

***Немедленно обращайтесь к врачу***

***при обнаружении этих симптомов!***

***Чтобы уберечь себя от заражения туберкулезом необходимо:***

* Питаться рационально, соблюдать режим питания, употреблять в пищу мясо и молоко.
* Соблюдать режим труда и отдыха.
* Избегать стрессовых ситуаций.
* Заниматься физкультурой и спортом.
* Закаливать организм.
* Отказаться от вредных привычек (курение

табака, употребление алкоголя,

наркотических веществ).

* Соблюдать чистоту и порядок, проводить частое проветривание и влажную уборку помещений.
* Обязательно проходить флюорографическое обследование взрослым.
* Проводить вакцинацию новорожденных против туберкулеза и иммунодиагностику детям в целях своевременного выявления инфицирования туберкулезом.

***Как предохранить окружающих от заражения, если в семье больной туберкулезом?***

Больной туберкулезом должен жить в отдельной комнате, в которой должны находиться вещи, легко поддающиеся чистке, мытью и обеззараживанию. Комнату больного подвергают частому проветриванию, регулярной влажной уборке с применением дезинфицирующих средств. У больного должны быть отдельные постельные принадлежности, белье, одежда, посуда и предметы личной гигиены. Посуду больного необходимо мыть и хранить отдельно от посуды других членов семьи, также следует поступать и с бельем больного. Необходимо иметь больному плевательницы для сбора мокроты, обработку которых должен проводить он сам с применением дезинфицирующих средств, полученных в тубкабинете. С целью полного излечения больной туберкулезом должен пролечиться в стационаре и выполнять все рекомендации врача. Соблюдая необходимые меры предосторожности, можно оградить себя от опасности заражения.

**Важно помнить, что при своевременной диагностике и полноценно проведенном лечении туберкулез излечим!**

**Борьба с туберкулезом будет успешной только тогда, когда мы все вместе станем соблюдать правила борьбы с коварной болезнью и требовать выполнения их от окружающих.**

**Туберкулез не побежден, он среди нас, и каждую минуту на Земле от него страдают люди.**

**Помните, Ваше здоровье в Ваших руках!**