

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулезом чаще заболевают люди, у которых снижается иммунитет, т. е. защита организма от инфекции. Поэтому для того, чтобы уменьшить риск заболевания туберкулезом, необходимо:

- ***вести здоровый образ жизни***
(не злоупотреблять алкоголем, правильно питаться, вкладывая в рацион достаточное количество белка (т.е. мяса, рыбы, молочных продуктов) и витаминов (т.е. овощей, фруктов));
- ***соблюдать гигиену***
(пользоваться только своей посудой, полотенцем и постельным бельем, мыть руки с мылом перед едой, пить кипяченую воду и молоко, есть мытые овощи и фрукты, регулярно проводить влажную уборку и проветривать комнату, в которой вы живете).
- ***избегать общения или свести к минимуму контакты с больными активной формой туберкулеза***
(при наличии друзей и близких, кашляющих более 2 недель, их следует убедить в необходимости обследования на туберкулез).