

**Бути здоровим – модно,
Бути здоровим – стильно,
Бути здоровим – сучасно!**

“Переможемо туберкульоз разом”



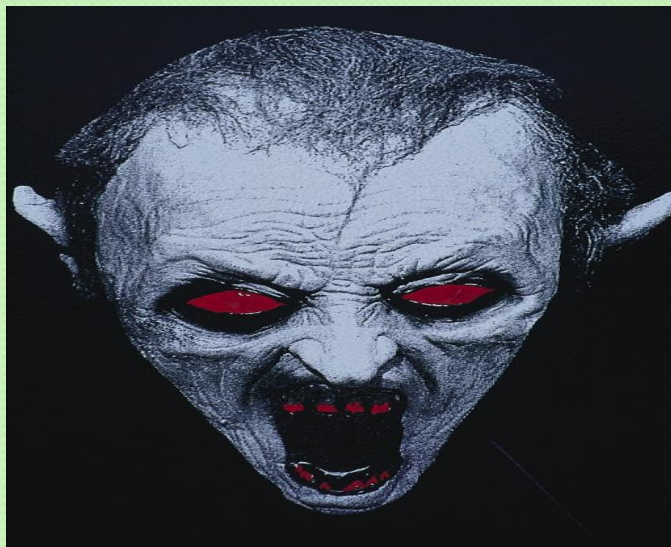
**Робота учениці 8– Б класу
ЖЕЛ №24
Кляченко
Галина Ігорівна**

Увага!



**Всім проявити
максимальну пильність –
поруч може знаходитись
підступний і безжальний
вбивця**

ТУБЕРКУЛЬОЗ!



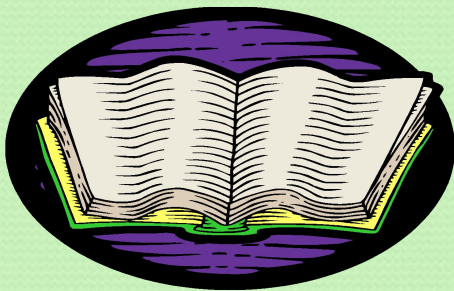
Його прикмети:

має вигляд дуже малої палички, яку можна розгледіти лише в мікроскоп. Така здатність маскуватись під невидимку дозволяє йому непомітно проникнути в організм людини, а далі...



Як кажуть, помилування не очікуй.
Мистецтво східного рукопашного бою, вільної
боротьби та боксу у цьому випадку не
допоможе.

Щоб перехитрити і перемогти вбивцю-
невидимку, необхідні дещо інші знання та
вміння.



Злюка-вбивця отримав від медиків подвійне ім'я – паличка Коха, або мікобактерія туберкульозу.

Тобто це є мікроорганізм, який викликає важко виліковне, а часто і смертельне захворювання – туберкульоз.

Отже, ознайомимося із його звичками та способом життя.



Де переховується цей збудник?

Він може бути практично всюди:

у виділеннях хворої людини чи тварини,
заражених продуктах,
у повітрі, осідаючи разом з пилом на будь-які
предмети.

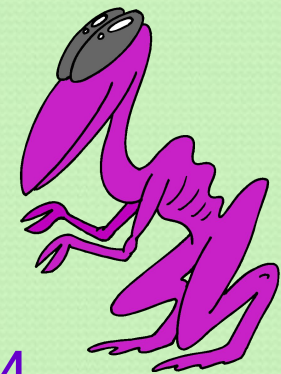
*Вражаючою є його живучість: навіть при
температурі мінус 23 градуси може жити декілька
місяців.*



Як збудник проникає у жертву?



- ❖ при вдиханні дрібних краплин мокротиння та слини, що виділяються хворою людиною;
- ❖ через вкриті зараженим пилом предмети вжитку;
- ❖ у салоні транспорту;
- ❖ при вживанні продуктів (молоко, сир, масло та ін.), отриманих від хворої худоби.



Що робити? Впасти у відчай?

Зовсім ні!

Адже якщо твій організм здоровий, він може протистояти агресору і відбити атаку. Помічено, що частіше на туберкульоз хворіють люди, у яких знижений імунітет, після тривалого стресу, при недостатньому харчуванні тощо.



Тому пам'ятай: твій організм – твоя фортеця. Не забувай завжди зміцнювати і укріплювати її.

1. Неухильно дотримуйся правил особистої гігієни.



2. Регулярно і правильно харчуйся. Їжа повинна містити достатню кількість вітамінів, мікро- і мікроелементів.

3. По можливості попереджай стресові ситуації.

4. Загартувуй свій організм, виконуй фізичні вправи.



5. Спи не менше 8 годин.

6. Регулярно прибирай і провітрюй приміщення.



7. Споживай продукти, куповані в магазині (на стихійних ринках вони можуть бути інфіковані).



8. Всім шкідливим звичкам – категоричне Ні!



9. Не уникай профілактичних щеплень.

10. При погіршанні самопочуття
завжди звертайся до лікаря.

При дотриманні цих порад ти
уникнеш не лише туберкульозу,
а й інших неприємних
захворювань.

