



# ПАМЯТКА

## «ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА»

- Веди здоровый образ жизни: занимайся спортом, закаляйся, соблюдай режим дня.
- Откажись от вредных привычек: курения, алкоголя и наркотиков.
- Соблюдай правила личной и общественной гигиены: правила гигиены тела и одежды, чистоты в доме и местах общего пользования.
- Вовремя обращайся к врачу в случае симптомов: длительный кашель, небольшое длительное повышение температуры тела, потливость по ночам, плохое самочувствие, потеря веса, одышка.
- Ежегодно проходи флюорографическое обследование.