



**Туберкулез** – туберкулез микобактериясы (Кох таяқшасы) қоздыратын жұқпалы ауру, негізінен ауа-тамшы арқылы беріледі. бұл ауру өкпе ауруы болып есептелінгенмен, туберкулезбен адамның барлық ағзалары зақымданады.

**Есіңе сақтаңыз!** Туберкулез микобактериясы өте төзімді, сыртқы ортада өзінің тіршілік етуін ұзақ уақыт бойы сақтайды, сондықтан адам өміріне қауіпті болып келеді. Олар бірнеше ай бойы тұрмыстық заттарда және киімдерде тіршілік етуін сақтайды. 5 айға дейін суда және ылғалды топырақта өмір сүре алады.

Бірақ микобактерияны жеңуге болады.

- Олар күн сәулесінен қатты қорқады! Тіке түскен күн сәулесінен туберкулез микобактериясы 1,5 сағаттан кейін өледі;
- Қайнаған суда 15 минуттан кейін өледі;
- Ультракүлгін сәулесінен туберкулез микобактериясы 2-3 минутта өледі.

**Міндетті түрде білу керек!** Туберкулез бактериясын жұқтыру – бұл туберкулезбен ауырған науқас деп түсінбеу керек. Егер туберкулез микобактериясын жұқтырған адамда (ондай адамдар көп) туберкулез қоздырғышы белсенді емес, ауру симптомдары жоқ, онда ол адам туберкулезбен ауырған науқас (инфекция таратушы) болып саналмайды. Иммунитет – әртүрлі аурулардан, нашар тамақтанғаннан, алкоголь ішімдіктерін көп ішкеннен немесе наркотикалық заттарды қолданғаннан төмендеп кеткенде, туберкулез микобактериясы белсенді болып, «туберкулез» ауруы туындайды, ауру симптомдары пайда болады да, науқас басқа адамдарға ауруды жұқтыру көзі болуы мүмкін.

**Туберкулез жұқтырудың негізгі жолдары:** Адам туберкулездің өкпе түрімен ауырғанда және микобактериялар тыныс алу жолдарынан бөлінгенде (жөтелгенде, түшкіргенде, қатты сөйлегенде, айқайлағанда және т.б.) ауру жұқтыру жағдайының 90%-ы ауа-тамшы арқылы болады. Тағам арқылы да (алиментарлы жолмен) ауру жұғады. Бұл жағдайда ауру жануарлардың сүті, сондай-ақ одан ірімшік, қаймақ, простокваша дайындау инфекция көзі болады.

**Туберкулезбен ауырмау үшін:**

**ДҰРЫС ЖӘНЕ ТОЛЫҚҚАНДЫ ТАМАҚТАНУ КЕРЕК!**

**ЕСІҢІЗДЕ САҚТАҢЫЗ, «Күш еңбекте сақталады, денсаулық - күтімнен»**

Күніне кем дегенде 3 рет тамақтану қажет.

Денсаулыққа пайдалы заттар: балғын жеміс-жидектер, ет, жұмыртқа және сүт өнімдері.

Міндетті түрде сүтті, айранды, ірімшікті пайдалану керек. Оларда қажетті А, В, С, Е витаминдері бар.

Спортпен айналысып, салауатты өмір салтын ұстан!

**ЖҮЗ, ЖҮГІР, СЕКІР !**

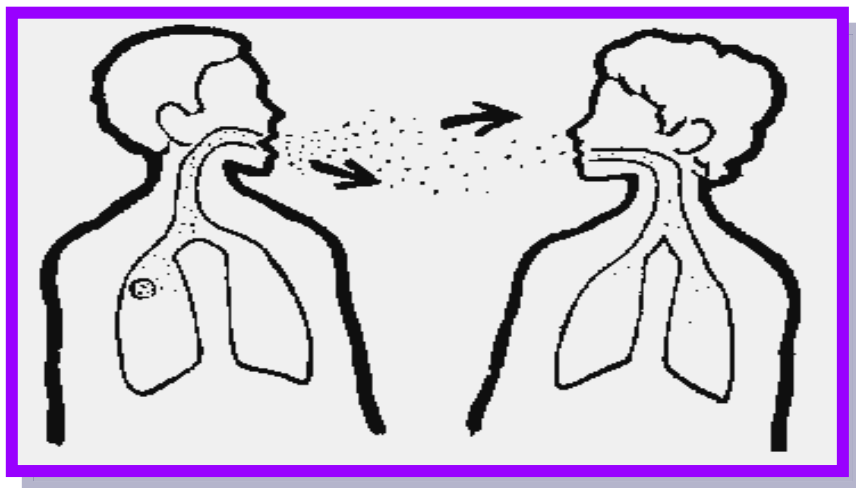
Зиянды әдеттерден аулақ бол!

Темекі тартпа !

Алкогольді ішімдіктерді және наркотиктерді қолданба !

Өз уақытыңды тиімді қолдан!

Депрессияға түспе!





**Туберкулез** – инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза (палочка Коха), которое передается преимущественно воздушно-капельным путем. Принято считать, что это болезнь легких, но в действительности туберкулезом могут поражаться практически все органы человека.

**Помни !** Микобактерии туберкулеза очень живучи, долгое время сохраняют жизнеспособность во внешней среде и, соответственно опасны для человека. В частности, они сохраняют жизнеспособность в течение нескольких месяцев на бытовых предметах и вещах. До пяти месяцев живут в воде и влажной почве.

Но микобактерии все же можно победить.

- Они очень боятся солнечного света! Под действием прямых солнечных лучей микобактерия туберкулеза погибает через 1,5 часа;
- При кипячении они гибнут через 15 минут;
- Ультрафиолетовое облучение убивает микобактерии уже через 2-3 минуты.

**Необходимо знать!** Инфицирование туберкулезом – это не одно и то же, что заболевание туберкулезом. Если человек инфицирован микобактерией туберкулеза (а таких людей большинство), но возбудители в организме не являются активными, нет симптомов заболевания, тогда он не считается больным туберкулезом (распространителем инфекции). Когда иммунитет снижается – от различных заболеваний, плохого питания, злоупотребления алкоголем или наркотическими веществами, тогда попавшие микобактерии активизируются и возникает заболевание

«туберкулез» появляются симптомы болезни, и человек может стать источником инфицирования других людей.

**Основные пути инфицирования туберкулезом!** 90% всех случаев инфицирования происходит воздушно-капельным путем, когда главным источником является человек, страдающий легочной формой туберкулеза и выделяющий микобактерии из дыхательных путей (при кашле, чихании, громком разговоре, крике и т.д.). Заразиться можно и пищевым (алиментарным) путем. Источником инфекции в таких случаях есть молоко больных животных, а также изготовление из него, творог, сметана, простокваша.

**Чтобы не заболеть туберкулезом:**

**ПРАВИЛЬНО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙСЯ!**

**ПОМНИ**, что «Сила сохраняется в труде, здоровье в режиме»

Принимай пищу не реже 3-х раз в день.

Для твоего здоровья полезны: свежие фрукты, овощи, мясо и яйца, молочные продукты.

Обязательно старайся употреблять молоко, кефир, творог. В них содержатся необходимые для тебя витамины: А, В, С, Е.

Занимайся спортом, подвижным образом жизни!

**ПЛАВАЙ, БЕГАЙ, ПРЫГАЙ!**

Избегай вредных привычек!

**НЕ кури!**

**НЕ принимай алкогольные напитки и наркотики!**

Рационально используй свой учебный день!

**Не впадай в депрессию!**

