

*24 - марта*

*Всемирный  
день борьбы с  
туберкулезом*

**24 марта** — Всемирный день борьбы с туберкулезом. Она несет важную роль в осведомлении общества о серьезности заболевания и необходимости борьбы с ним.

**Туберкулез** – это инфекционное заболевание, возбудителями которого являются микобактерии туберкулеза (МБТ).

Туберкулез может поражать любые органы и ткани, но чаще всего страдают легкие.

**Первые симптомы и признаки заболевания:**

длительный кашель — сухой или с выделением мокроты (более 3 недель);

потеря аппетита, снижение массы тела;

общее недомогание, слабость, потливость (особенно по ночам), снижение работоспособности;

периодическое повышение температуры тела.

### **В целях профилактики необходимо:**

- отказаться от вредных привычек, которые снижают сопротивляемость организма (курение, употребление алкоголя);
- ежедневно производить влажную уборку, чаще проветривать помещения;
- следить за чистотой и порядком в помещениях.
- соблюдать режим питания (полноценное, сбалансированное, витаминизированное);
- соблюдать режим труда и отдыха;
- закаливать свой организм;
- заниматься физкультурой и спортом;
- чаще бывать на свежем воздухе;
- воспитывать у себя стрессоустойчивость;
- ежегодно проходить флюорографическое обследование

Соблюдая необходимые меры предосторожности, можно оградить себя от опасности заражения и развития заболевания.

**Туберкулез излечим и предотвратим!!!**