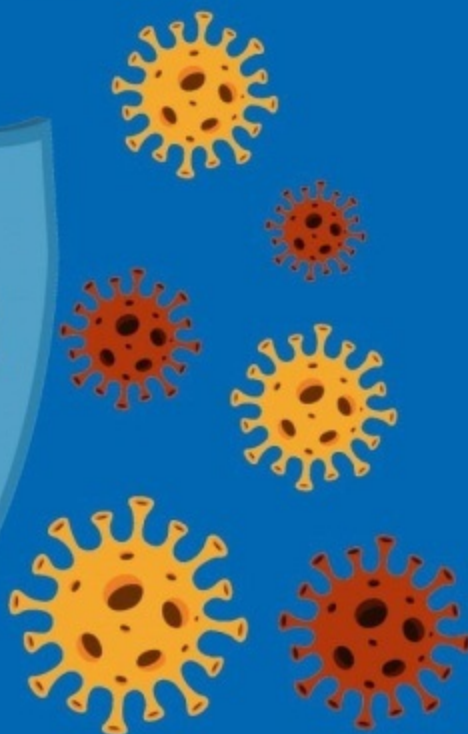


НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ПРОБА МАНТУ И ДИАСКИНТЕСТ – ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА



ЧТО ЭТО?

Тесты на наличие иммунитета к туберкулезу. Проба Манту и Диаскинтест – это не прививки.

ДЛЯ ЧЕГО?

Для уменьшения числа случаев позднего выявления туберкулеза.

КОМУ?

Детям от 1 года до 7 лет – проба Манту,

детям от 8 лет до 17 лет включительно – Диаскинтест



ФЛЮОРОГРАФИЯ - ТВОЯ ЗАЩИТА от туберкулеза



- **1 раз в год**
- **БЕСПЛАТНО**
- **в муниципальных поликлиниках**
- **без предварительной записи в регистратуре**
- **нужен только паспорт и полис**



ГЛАВНОЕ - ПРОФИЛАКТИКА



КАЖДЫЙ ГОД, С СЕНТЯБРЯ ПО НОЯБРЬ, В ПОЛИКЛИНИКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА



ИЗБЕГАЙТЕ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ, МЕНЯЙТЕ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА



ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЛНОЦЕННО И РАЗНООБРАЗНО ПИТАЙТЕСЬ, СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ:

**38°
и выше**



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, ОДЫШКА



СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ТОШНОТА



БОЛЕЗНЕННАЯ РЕАКЦИЯ ГЛАЗ НА СВЕТ

ВСЕ-ТАКИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



не занимайтесь самолечением, вызовите врача, строго выполняйте все его рекомендации



оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим



пейте больше жидкости



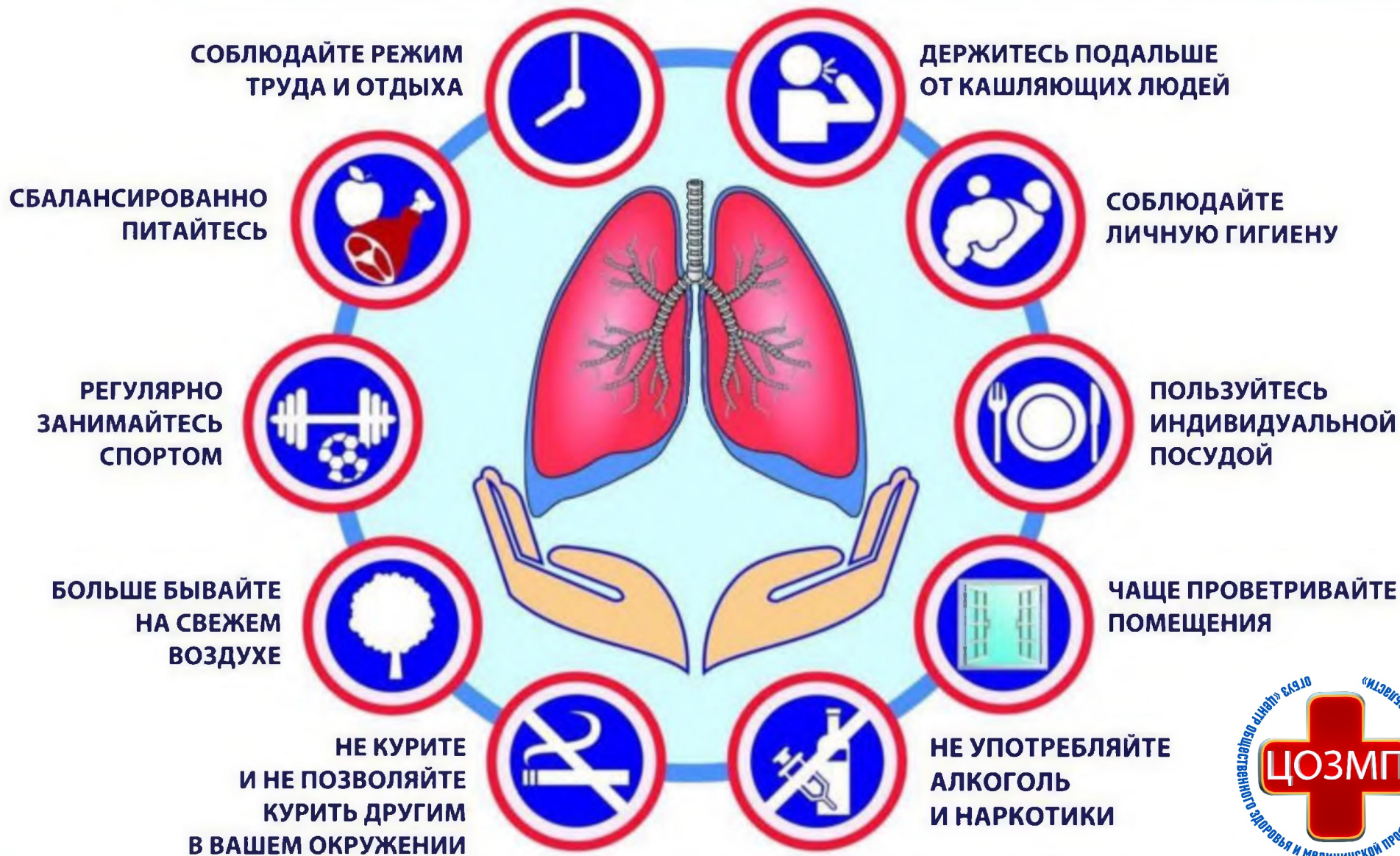
проветривайте помещение, пользуйтесь на время болезни отдельной посудой и полотенцем

ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ, ЗАДАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛИСТУ НА ПОРТАЛЕ

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU



Как защитить себя от туберкулеза?





ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГИГИЕНА ОБЩЕНИЯ

Не трогайте лицо руками в общественных местах!



Не кашляйте и не чихайте в ладонь!



Чихая или кашляя прикрывайте рот и нос бумажным платком, после чего сразу выбросьте его в мусорное ведро и вымойте руки.



Если салфетки под рукой не оказалось, чихайте и кашляйте в сгиб локтя.



Мойте руки перед едой, придя с улицы в помещение, после поездки на транспорте, после посещения туалета



Если нет возможности вымыть руки с мылом - воспользуйтесь антибактериальными салфетками или антисептиком на основе спирта



МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО

Придя с улицы



После туалета



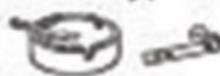
Перед едой



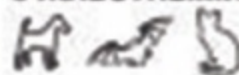
После контакта с деньгами



После курения



После контакта с животными



Смочите и намыльте руки



Вспеньте мыло между ладонями




Разотрите пену по: тыльным сторонам рук, между пальцами, ногтевым пластинам, подушечкам и большим пальцам



Смойте пену и высушите руки



Мойте руки не менее двух минут 



Если нет возможности вымыть руки с мылом - воспользуйтесь антибактериальными салфетками или антисептиком на основе спирта



ЧИСТЫЕ РУКИ = ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ГИГИЕНА И СМАРТФОН

Смартфон может быть одним из главных источников бактерий и вирусов



Обработайте корпус телефона и чехол после:

- посещения мест скопления людей;
- общественного транспорта;
- вечером, после окончания рабочего дня.

Не трогайте лицо руками в общественных местах!



Для очистки смартфона используйте антибактериальные салфетки или антисептиком на основе спирта



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



26 марта 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Профилактика и лечение туберкулёза»

ответит:

Кустова Ирина Владимировна
заместитель главного врача
по медицинской части
ОГБУЗ

«Костромской противотуберкулезный
диспансер»,
главный внештатный специалист
фтизиатр департамента здравоохранения
Костромской области

8-800-450-0303

