

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

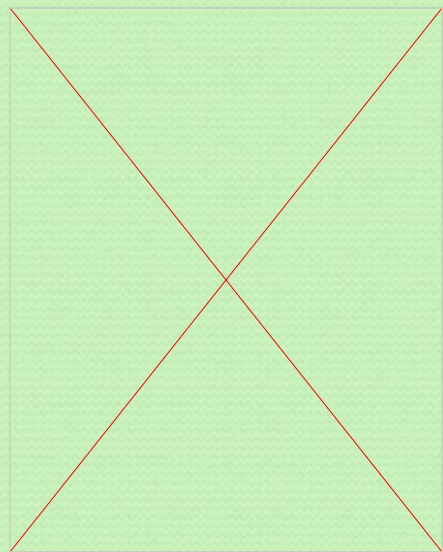
# **“Переможемо туберкульоз разом”**



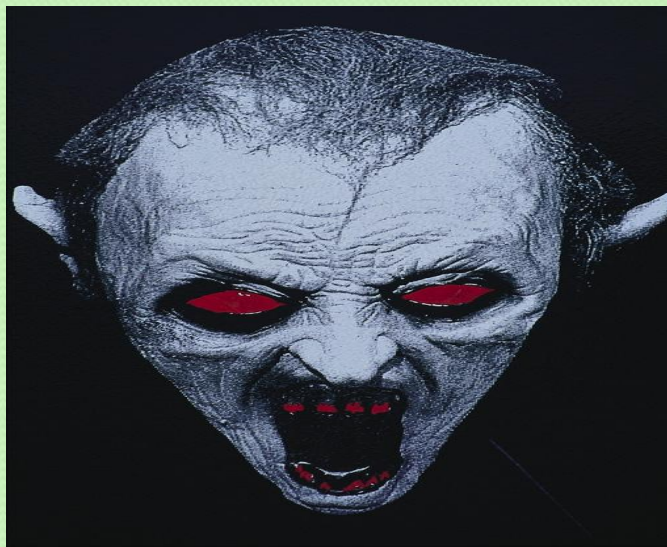
**Робота учениці 8– Б класу  
ЖЕЛ №24  
Кляченко  
Галина Ігорівна**

**Увага!**

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



**ТУБЕРКУЛЬОЗ!**



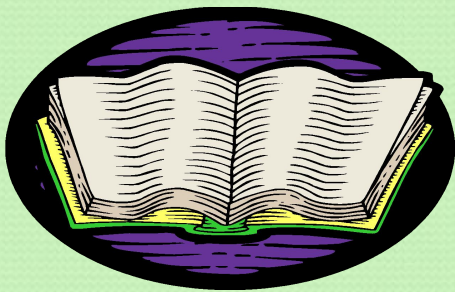
## *Його прикмети:*

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.

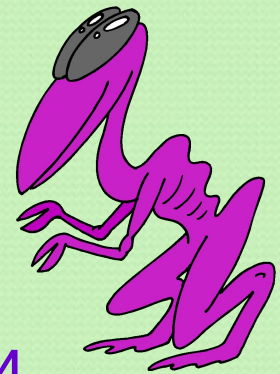
*Вражаючою є його живучість: навіть при  
температурі мінус 23 градуси може жити декілька  
місяців.*



# 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.** Загартовуй 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.

