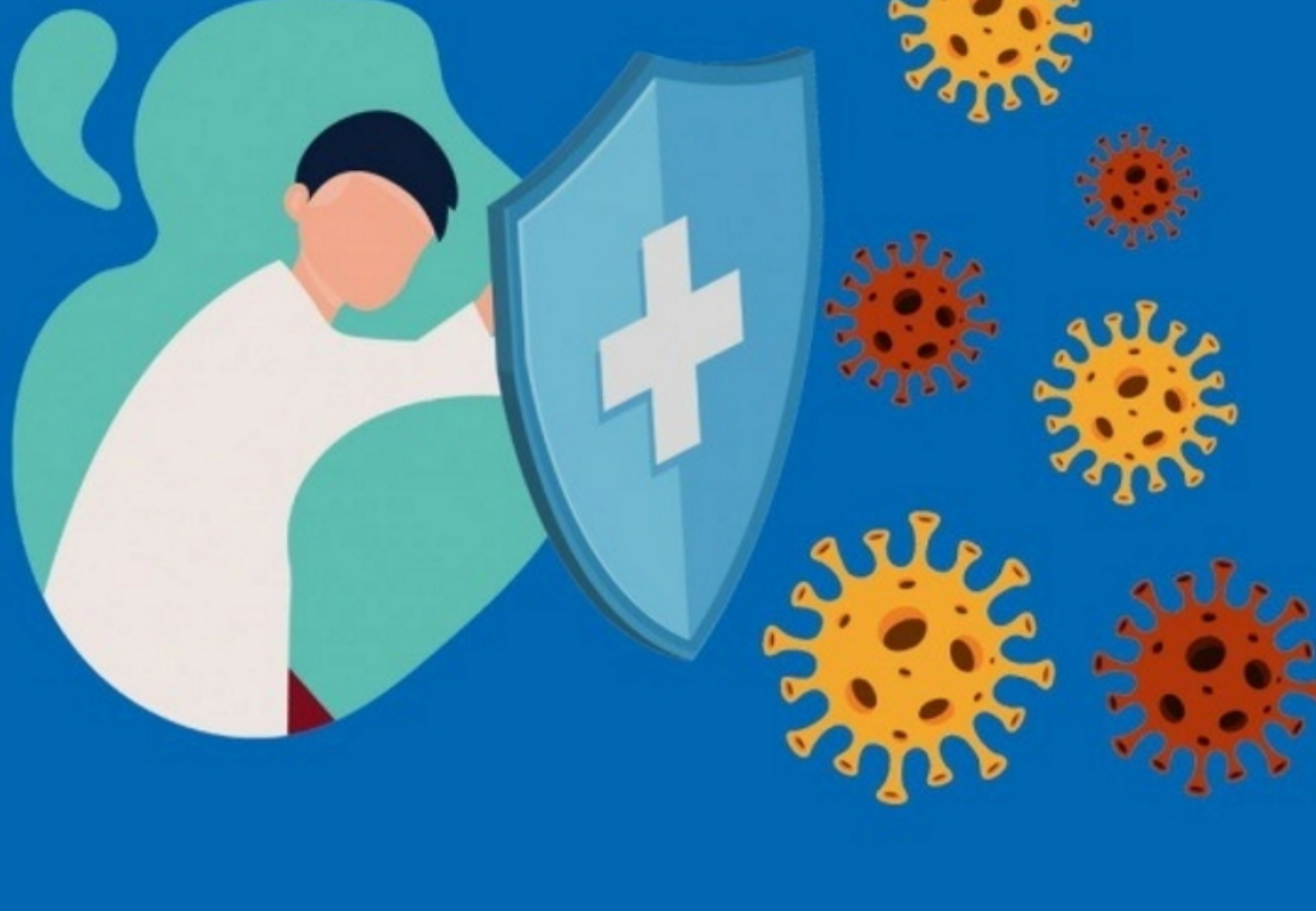


# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



## 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.

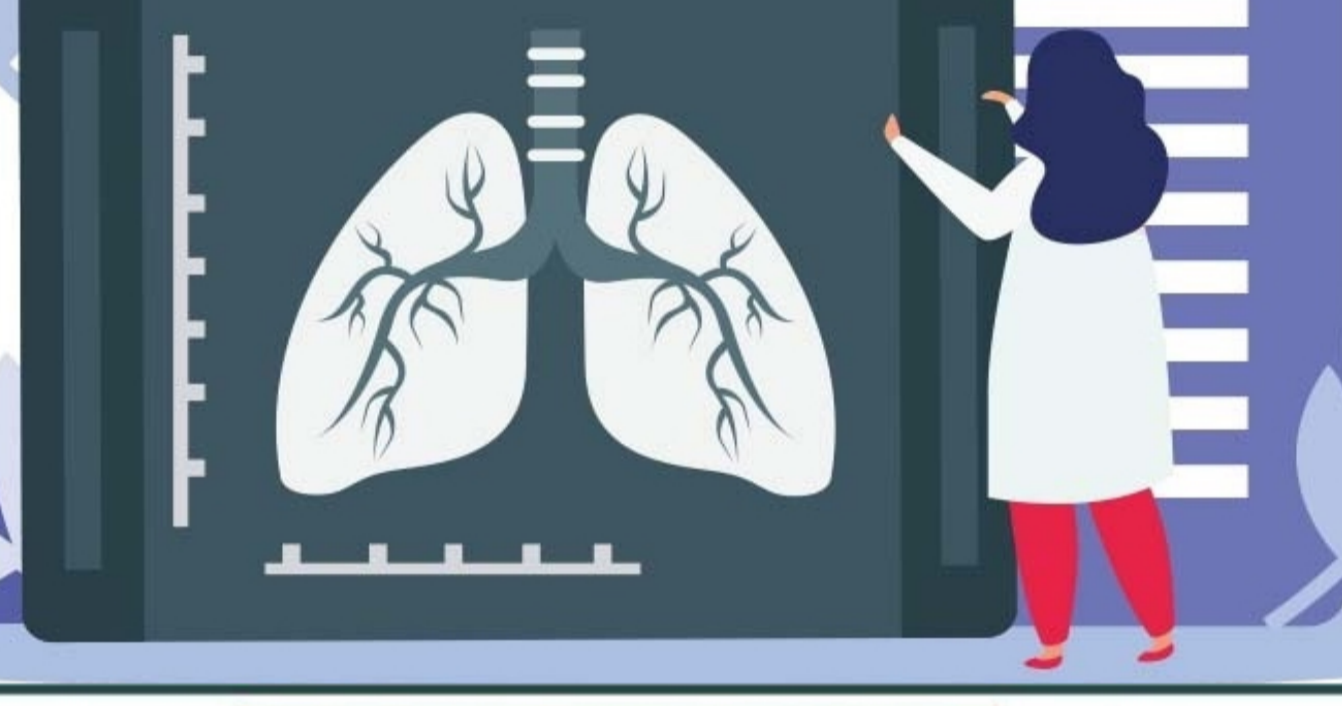
**КОМУ?** Детям от 1 года до 7 лет – проба Манту, детям от 8 лет до 17 лет включительно – Диаскинтест



## 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**

- НАЖДЫЙ 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 МЕНШЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ, ЗАКАЛЯЙТЕСЬ

**ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ:**

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА (38° и выше)
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ, ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ, ОДЫШКА
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ТОШНОТА
- БОЛЕЗНЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА СВЕТ

**ВСЕ-ТАКИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ**

- не занимайтесь самолечением, вызовите врача, строго выполняйте все его рекомендации
- оставляйтесь 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](http://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 ладони!
- 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, приди с улицы в помещении, 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**

- Приди с улиц
- После туалета
- Перед едой
- После контакта с деньгами
- После курения
- После контакта с животными
- Смочите и намочите руки
- Вспените мыло между ладонями
- Разотрите пенистую массу между пальцами, ногтями, ладонями, запястьями и большими пальцами
- 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

**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

**ЧИСТЫЕ РУКИ = ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ**

## ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



26 марта 2026 года с 15:00-17:00 на Вашем телефоне по теме: «Профилактика и лечение туберкулеза» 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

