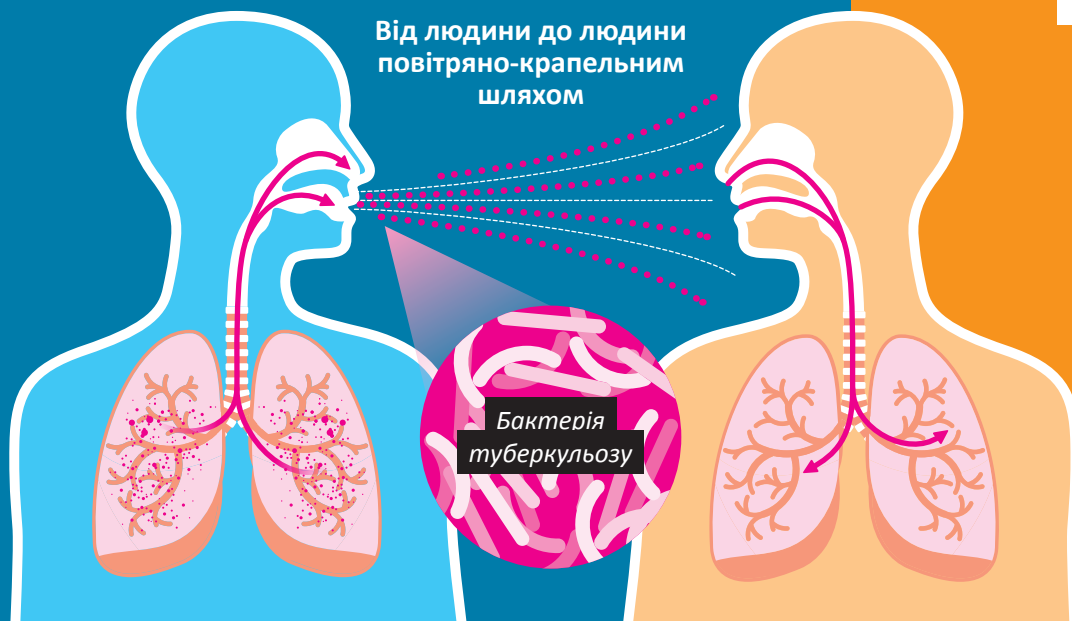


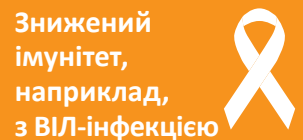


ТУБЕРКУЛЬОЗ

Передача



Хто наражається на підвищений ризик?



Симптоми

Утомлюваність



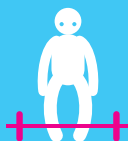
Втрата апетиту



Біль у грудях



Слабкість



Нічне потіння



Підвищення температури тіла



Кашель із наявністю крові в мокротинні



Не давайте інфекції жодного шансу!

Що слід робити для забезпечення?

Візьміть до уваги такі рекомендації, щоб забезпечити ваше найближче оточення:

- **Коли кашляєте** – завжди прикривайте рот чистою хустинкою.
- **Добре провітрюйте** кімнати, де ви проводите час, щоб видалити краплі з повітрям.
- **Не пийте та не їжте зі склянок** або тарілок інших людей.
- **Скажіть «ні» поцілункам** або іншим контактам рот до рота.
- **Підтримуйте чистоту житлових приміщень:** очищуйте чи протирайте поверхні вологою ганчіркою, не здіймаючи пил (пил може також містити бактерії).

Що можна робити для прискорення одужання?

- **Приймайте лікарський засіб згідно з призначенням.** Намагайтеся не пропускати дози, щоб збудники не стали резистентними.
- **Відпочинок та релаксація.** Уникайте надмірних навантажень.
- **Регулярно споживайте збалансовану поживну їжу.** Завдяки вмісту багатьох вітамінів та мінералів велика кількість овочів і фруктів у раціоні підтримуватимуть лікування. Намагайтеся споживати продукти, що легко перетравлюються та містять збалансовану кількість білків і вуглеводів.

- **Не вживайте алкоголь.** Розпад лікарських засобів чинить значуще навантаження на печінку. Алкоголь збільшує навантаження на печінку та знижує імунний захист.
- **Будьте обережні під час керування автомобілем або роботи з механізмами.** Лікарські засоби можуть вплинути на Вашу здатність реагувати.
- **Відмовтеся від сигарет!** Куріння надзвичайно небезпечно, особливо для людей, які хворіють на туберкульоз! Куріння уповільнює одужання.
- **Підтримуйте зв'язок зі своїм лікарем.**
- **Не здавайтеся!** Навіть якщо лікування триватиме довго та буде важким для ваших нервів – ви це здолаєте!



Регулярно консультируйтеся зі своїм лікарем, залишайтеся активними та дотримуйтеся плану лікування.

Харчуйтеся здорово



Відмовтеся від куріння та алкоголю



Мийте руки після чхання або кашлю



Робіть вологе прибирання та провітрювання оселі



Утримуйтеся від контактів із людьми, які кашляють.



Користуйтеся персональним посудом і столовими приборами



Зображення: iStockphoto (Good_Stock, normaals)