

## **Памятка. Что нужно делать, чтобы уберечь себя от заражения туберкулезом?**

1. Каждый учащийся обязан поддерживать чистоту в комнатах, в классе.
2. Чаще проветривать комнату. В теплое время года держать окно открытым целый день. Зимой проветривать комнату 3-4 раза в день по 15-20 минут. В школе класс проветривать каждую перемену.
3. Пол подметать только влажным способом. Пыль со шкафов, столов, стульев, подоконников и других предметов стирать только влажной тряпкой.
4. При кашле, чихании отворачиваться от собеседника. При кашле прикрывать рот тыльной стороной левой руки, но лучше носовым платком.
5. Пользоваться отдельным полотенцем, отдельной зубной щеткой, кружкой, а также отдельной посудой.
6. Каждый школьник должен иметь отдельную постель.
7. Избегать случайных поцелуев, рукопожатий.
8. Не курить, не пить спиртные напитки (алкоголь). Курение и алкоголизм ослабляют организм, приводят к заболеванию туберкулезом.
9. Не чистить в комнате грязную одежду и обувь.
10. Строго соблюдать режим дня: вовремя кушать, ложиться и вставать, не есть всухомятку.
11. Мыть руки перед каждым приемом пищи и после каждого посещения туалета.
12. Закалять свой организм правильным режимом, прогулками, питанием.
13. Делать зарядку по утрам, после которой обтирать тело водой комнатной температуры.
14. В любое время года заниматься физкультурой и спортом.
15. В крепком закаленном организме возбудители туберкулеза быстро погибают, не вызывая заболевания.