

Как оградить себя от заболевания туберкулезом

1. **Делайте все возможное для того, чтобы повысить защитные силы организма:** хорошо питайтесь, регулярно занимайтесь спортом, больше бывайте на свежем воздухе, не курите, не злоупотребляйте алкоголем.
2. **Если вам приходится часто находиться в душных и непроветриваемых помещениях,** постарайтесь, как можно чаще делать там влажную уборку и, по возможности, проветривать.
3. **Обязательно кипятите купленное на рынке молоко,** не ешьте сырые яйца и хорошо прожаривайте и проваривайте мясо.
4. **С 15-летнего возраста не реже одного раза в год** проходите флюорографическое обследование. Особенно это касается лиц пожилого возраста и людей, часто болеющих простудами. Флюорография безвредна, а смертность от запущенных форм туберкулёза довольно высока.

Флюорографическое обследование — это единственный метод, позволяющий своевременно выявить туберкулез органов дыхания на начальной стадии развития, когда болезнь протекает бессимптомно, излечивается в короткие сроки и с наименьшими остаточными изменениями.

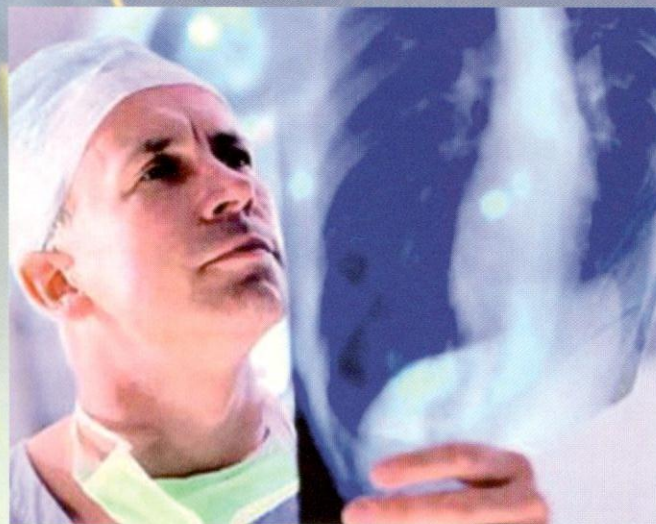
Каждый из нас в интересах собственного здоровья **ЕЖЕГОДНО** должен проходить флюорографическое обследование.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»

оказывает услуги для юридических и физических лиц:

- Санитарно-эпидемиологическая экспертиза
- Все виды лабораторных исследований
- Производственный контроль
- Дератизация, дезинсекция, дезинфекция
тел. 56-79-90 доб. 3020, 3021, 3022
- Гигиеническое обучение и аттестация работников и должностных лиц
тел. 56-79-90 доб. 3712, 3714; 50-56-61
- Консультации по вопросам защиты прав потребителей
тел. 56-79-90 доб. 3721; 68-48-94
- Экспертиза качества потребительских товаров
тел. 56-79-90 доб. 3722

625000, г.Тюмень, ул.Холодильная, 57
многоканальные телефоны:
8 (3452) 56-79-90, 56-79-91, 56-79-92
e-mail: tocgsen@fguz-tyumen.ru
www.fguz-tyumen.ru



Памятка «Здоровые легкие»

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»
АНО ОЗН «Центр профилактики Тюменской области»
ГБУЗ ТО «Областной противотуберкулезный диспансер»