**ВЫ ХОТИТЕ уменьшить опасность заражения туберкулезом?** Соблюдайте правила личной гигиены!

Если у Вас кашель: не кашляйте на других людей!

По возможности находитесь на расстоянии не менее метра от других людей.

При кашле, чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или платком, отворачиваясь от собеседника.

Если у Вас нет платка или салфетки, кашляйте и чихайте в локтевой сгиб(рукав), а не в ладонь, поскольку при последующих прикосновениях ладони инфекция будет передаваться дальше.

Пользуйтесь бумажной салфеткой, чтобы вытереть нос или высморкаться!

Выбрасывайте использованные салфетки в корзину для мусора!

Мойте руки с мылом или используйте очищающие средства для рук на спиртовой основе!

Мойте руки не менее 20 секунд, тщательно обмывая все поверхности кистей и пальцев!

Пользуйтесь индивидуальной посудой, мылом, полотенцем и прочими предметами первой необходимости!

Обратите внимание!

Если Вы контактируете с человеком, который кашляет, попросите его прикрыть рот, отвернуться и использовать платок!

Если Вы контактируете с больным туберкулезом, расскажите об этом врачу!

Соблюдайте правила гигиены дыхания! Дышите ровно и размеренно через нос!

Регулярно проветривайте рабочее и домашнее помещение не менее 15 минут каждый час.

Регулярно проводите влажную уборку помещения.

Занимайтесь физической культурой.

Откажитесь от курения.

Бывайте на свежем воздухе в течение суток по 2-3 часа.

Солнечный свет и свежий воздух убивают болезнетворные микробы! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!