



Як захистити дитину від туберкульозу



1 Попросіть дитину уникати прямих контактів із хворими на туберкульоз.

2 Користуйтеся індивідуальними посудом і предметами особистої гігієни, а також привчайте до цього дитину.



3 Будьте прикладом для дитини: регулярно відпочивайте, займайтеся спортом, не куріть, не вживайте алкоголю та наркотичних речовин.

4 Повноцінно харчуйтеся: їжа у вашому та дитячому раціоні має бути багатою на поживні речовини, вітаміни, макро- та мікроелементи.



5 Уживайте молочні продукти з ринків лише після того, як термічно їх обробите.

6 Робіть один — два рази на тиждень вологе прибирання помешкання: мийте підлогу, зокрема під меблями, протирайте поверхні полиць, тумб, побутової техніки тощо.



7 Підтримуйте оптимальну температуру й вологість повітря в помешканні, використовуйте для цього очищувачі й зволожувачі повітря.

8 Частіше провітрюйте помешкання.



9 Своєчасно звертайтеся до лікаря, якщо помітили в дитини симптоми будь-яких захворювань.