**Туберкулез: профилактика касается каждого**

 По рекомендации Всемирной организации здравоохранения 24 марта 2013г. в Российской Федерации проводится Всемирный День борьбы с туберкулёзом. Цель мероприятия – широкое информирование населения об опасности и тяжёлых последствиях заражения туберкулёзом, мерах личной и общественной профилактики этой инфекции, необходимости своевременного прохождения профилактических осмотров.

 По прогнозам ВОЗ в ближайшие 10 лет туберкулёз останется одной из 10 ведущих причин заболеваемости и смертности в мире. Ежедневно в мире от туберкулёза погибает около 5 тысяч человек.

 Что необходимо знать о туберкулезе каждому из нас для личной безопасности:

 Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое микробом, которого можно рассмотреть только через микроскоп.

 Основным источником заражения туберкулезом является больной человек, который выделяет туберкулезные палочки с мокротой и слюной. Входными воротами инфекции чаще являются органы дыхания (до 90%). Возможно заражение туберкулезом при употреблении некипяченого молока от больных животных - пищевой путь инфицирования. В условиях комнатной температуры возбудитель остается жизнеспособным в течение 4-х месяцев, в молоке и масле сохраняется до 10 месяцев, в сыре - до 1,5 лет, в замороженном мясе - до года. Известны случаи передачи инфекции через предметы бытовой обстановки и обихода (посуда, постельные принадлежности, полотенца, белье и т.д.), обсемененные микобактериями - контактный путь.

 Туберкулез длится годами с периодами обострения (чаще весной и осенью), и один больной активной формой заболевания за год может заразить 10-15 человек из своего окружения. Высоко восприимчивы к туберкулезу дети до трех лет, подростки и пожилые люди, мигранты, а также лица из асоциальных групп (не имеющие определенного места жительства, находящиеся в местах лишения свободы).

 Основные признаки туберкулеза:

- кашель более 3-х недель с выделением мокроты, возможно с кровью

- небольшое повышение температуры тела в течение длительного времени

- общая слабость, быстрая утомляемость

- потеря веса тела

- повышенная потливость

- одышка

- боли в груди

 При появлении этих признаков у Вас или у Ваших знакомых необходимо немедленно обратиться к врачу!

 Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- регулярно проходить профилактические флюорографические осмотры

- не уклоняться от противотуберкулезных прививок детей (дети, привитые от туберкулеза, болеют в 15 раз реже и значительно легче, чем непривитые)

- не курить, не употреблять алкогольные напитки и наркотики, т.к. они значительно снижают защитные силы организма

- заниматься физической культурой, спортом и закаливанием, это значительно повысит устойчивость организма к туберкулезу и другим болезням

- полноценно питаться

- стараться избегать нервных стрессов

- соблюдать правила гигиены дома, на улице, в школе, на работе

 Своевременное проведение флюорографического исследования и вакцинация – основные виды профилактики туберкулеза.

 Управление Роспотребнадзора