



## ТУБЕРКУЛЬОЗ

**Туберкульоз (ТБ)** – це інфекційне захворювання, яке спричиняється мікобактерією туберкульозу, що передається переважно **повітряно-крапельним** та **повітряно-пиловим** шляхами. Збудник ТБ легко поширюється у повітрі з частинками мокроти під час **розмови, кашлю, чхання**, а також при контактi з поверхнями та предметами, куди могли потрапити мікрочастки мокротиння.

### 🔍 Найпоширеніші симптоми

- кашель, який триває **понад 2–3 тижні** (з мокротинням або без нього);
- температура тіла **37,0–37,5°C понад 7 днів**;
- задишка, біль у грудній клітці;
- втрата апетиту та ваги;
- підвищена втомлюваність, слабкість, дратівливість;
- **нічна пітливість**;
- домішки крові в мокротинні (кровохаркання).

### 👥 Хто найбільш уразливий до ТБ?

- люди, які живуть або постійно контактують із хворим на ТБ;
- соціально незахищені групи (особи без постійного місця проживання, звільнені з місць позбавлення волі);
- люди, що вживають наркотики, зловживають алкоголем або палять.

### 🔵 Як уберегтися від туберкульозу?

- ✓ вести здоровий спосіб життя: збалансоване харчування, спорт, загартування, гігієна;
- ✓ частіше бути на свіжому повітрі, зменшувати рівень стресу;
- ✓ не відмовлятися від **вакцинації БЦЖ** новонароджених;
- ✓ дотримуватись правил особистої гігієни та гігієни помешкання (миття рук, вологе прибирання, регулярне провітрювання тощо)
- ✓ відмовитися від шкідливих звичок (алкоголь, наркотики, паління);

👉 **Пам'ятайте: хворобу легше попередити, ніж лікувати**

**Своєчасне звернення до лікаря — це шанс швидко встановити діагноз, розпочати ефективне лікування та запобігти поширенню інфекції.**

- 👉 При появі перших симптомів негайно зверніться до лікаря для обстеження і отримання правильного лікування.

**ВАШЕ ЗДОРОВ'Я – У ВАШИХ РУКАХ!**

**НЕ ЗАЙМАЙТЕСЯ САМОЛІКУВАННЯМ!**