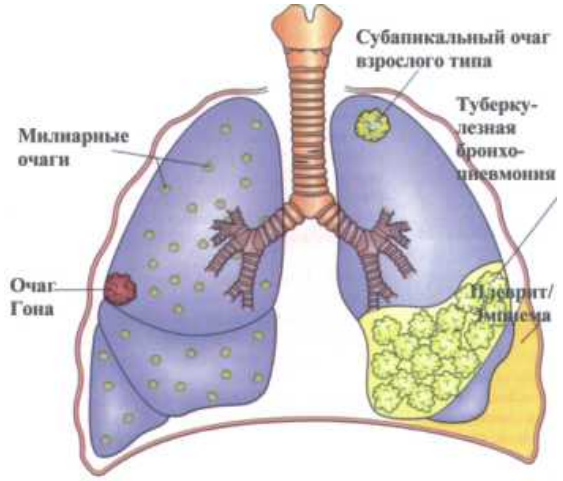

 1 заповедь – Ребёнок рождается здоровым, свободным от туберкулёза. Необходимо предохранить детей от заражения и последующего заболевания туберкулёзом. Для этого при рождении ребёнка необходимо прививать против туберкулёза вакциной БЦЖ. Прививки вакциной БЦЖ проводят в родильных домах на 3-7 день от рождения и повторяют в последующие годы через 7 или 10 лет всем неинфицированным детям и подросткам. Поэтому при проведении плановых прививок против туберкулёза нельзя уклоняться от них, так как это предупредит Вас от опасной болезни.
 2 заповедь: Окружение детей должно быть здоровым. С этой целью при выписке ребёнка из роддома все близкие родственники, и в первую очередь, тот, кто будет ухаживать за ребёнком, должны быть обследованы на туберкулёз.
 3 заповедь: Раннее выявление случаев заражения или заболевания туберкулёзом. Для этого всем детям, начиная с 12 месячного возраста, и подросткам проводится туберкулинодиагностика. При достижении 15 лет подросток проходит флюорографическое обследование. Поэтому при проведении плановой постановки туберкулиновых проб не отказывайтесь от их выполнения, так как это один из надёжных методов раннего выявления туберкулёза. В случаях появления впервые положительной туберкулиновой пробы или увеличения её размера на 6 мм и больше по сравнению с предыдущей пробой, необходимо обследование в противотуберкулёзном диспансере.
 4 заповедь: Детям и подросткам из семей, где есть больные туберкулёзом, необходимо проводить химиопрофилактику. В этих случаях назначают одно из противотуберкулёзных средств и нельзя забывать о его приёме.

 5 заповедь: Необходимо быть внимательным к своему здоровью. При первых признаках заболевания в виде быстрой утомляемости, снижения успеваемости или трудоспособности, повышении температуры тела или появлении кашля, болей в грудной клетке, необоснованной одышки, следует обратиться в здравпункт по месту учёбы или работы, или в поликлинику. Поскольку в отдельных случаях при начале заболевания жалобы могут отсутствовать, подросткам следует 1 раз в год проходить флюорографическое обследование. Если у Вас появился кашель и выделяется хотя бы

небольшое количество мокроты, её необходимо обследовать на микобактерии туберкулёза.
 6 заповедь: При повторных простудных, вирусных и других заболеваниях органов дыхания, следует обследовать такого ребёнка или подростка на туберкулёз.
 7 заповедь: Чтобы предохранить себя от заболевания туберкулёзом, необходимо вести здоровый образ жизни. Необходимо заниматься физкультурой, больше быть на свежем воздухе, регулярно питаться и не пренебрегать завтраками в школе. Следует помнить, что курение, приём алкоголя или наркотиков предрасполагают к развитию туберкулёза.
 8 заповедь: Поскольку возбудитель туберкулёза длительно сохраняет жизнеспособность в запылённых и сырых помещениях, поэтому в школьных, учебных заведениях, офисах, клубах, на производстве и других общественных помещениях должна производиться влажная уборка, частое проветривание и кварцевание помещений.
 9 заповедь: Пользуйтесь всегда индивидуальными предметами личной гигиены. Это особенно важно, если в семье есть больной туберкулёзом.
 10 заповедь: Своевременно выявленный туберкулёз при рано начатом лечении полностью излечивается и не вносит, в последующем, затруднений в выборе жизненного пути.