

Як не захворіти на туберкульоз



1. Правильно харчуватися: щоденно їсти гарячі страви, вживати достатню кількість вітамінів та мінеральних речовин.
2. Не перемерзати.
3. Виліковувати до кінця застудні захворювання.
4. Не курити, не вживати алкоголь та наркотики.

5. Не спілкуватися з людьми, хворими на туберкульоз.
6. Дотримуватися засобів особистої гігієни (мити з милом руки перед їжею, після того, як відвідали транспорт та інші суспільні місця).
7. Займатися фізичними вправами на свіжому повітрі, загартовуватися.
8. Робити за рекомендацією лікаря щеплення.