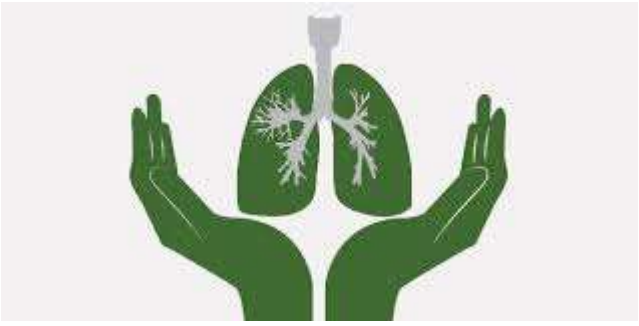
Памятка населению.

Профилактика туберкулеза.

1. **Регулярно, не реже одного раза в год проходить профилактические флюорографические осмотры**
2. **Не курить, не употреблять алкогольные напитки и наркотики, т.к. они значительно снижают защитные силы организма**
3. **Заниматься физической культурой, спортом и закаливанием, это значительно повысит устойчивость организма к туберкулезу и другим болезням**
4. **Полноценно питаться, отдать предпочтение здоровому питанию**
5. **Стараться избегать нервных стрессов**
6. **Соблюдать правила личной гигиены**
7. **Чаще гулять на свежем воздухе, проветривать помещение**
8. **Ограничить контакт с больным**