

Защитим себя от туберкулёза

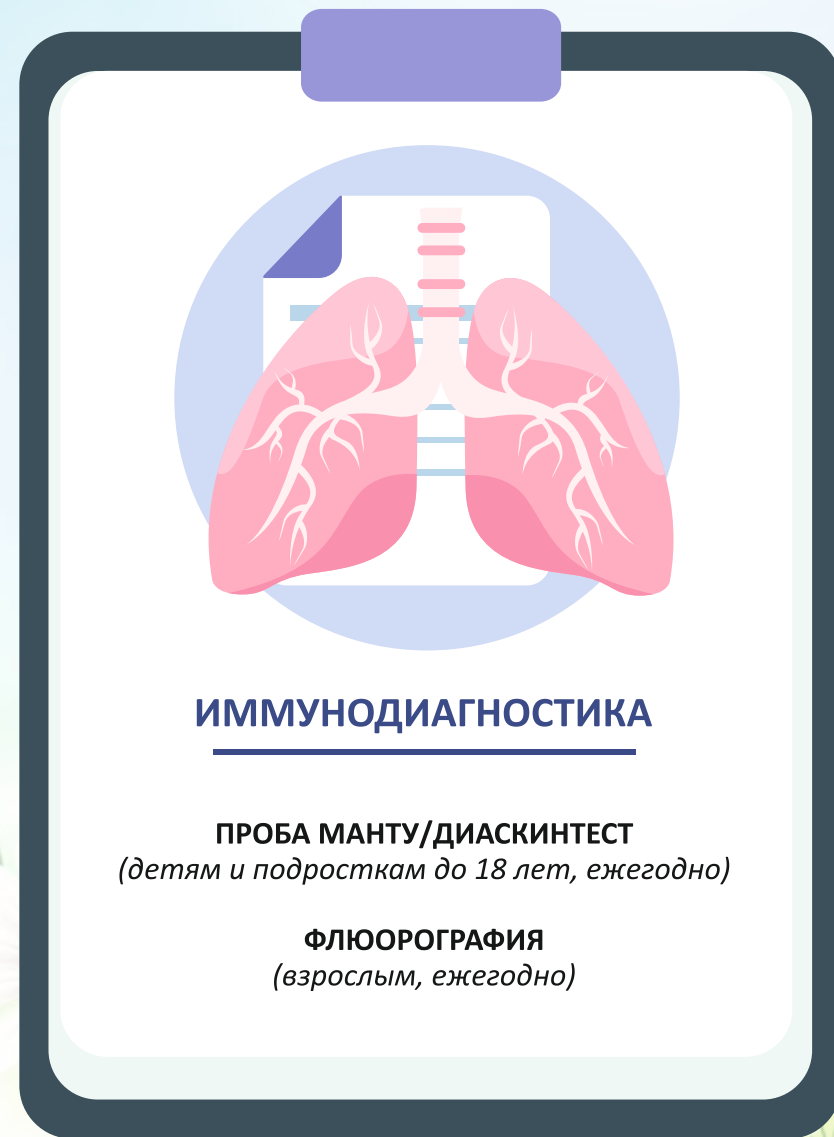
ПРОФИЛАКТИКА

- СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
- РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ
- ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ
- ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ И СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА
- ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА, ДОСТАТОЧНЫЙ СОН
- РЕГУЛЯРНАЯ ВЛАЖНАЯ УБОРКА И ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ

ЗАЩИТА

- **ВАКЦИНАЦИЯ**

прививка БЦЖ (на 3-7 день после рождения, ревакцинация по необходимости в 7 и 14 лет)



Узнай больше на сайте
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»