**Приложение**

**Диктанты**

**ТУБЕРКУЛЁЗ**

Туберкулёз – заразное инфекционное заболевание, которое вызывается микобактериями туберкулёза.

Основным источником распространения инфекции является больной человек. Можно заразиться через предметы, которыми он пользовался: полотенце, посуду, книги, постельное бельё и др.

На них могут сохраняться следы высохшей мокроты больного.

Чтобы выявить туберкулёз у детей и подростков проводят пробу Манту с туберкулином, а у взрослых – при флюорографическом обследовании органов дыхания.

Защитить себя от туберкулёза может каждый, если будет строго следовать правилам гигиены в быту и в школе, полноценно питаться, постоянно закаляться.

**«Что нужно знать о туберкулёзе»**

Туберкулёз – одна из самых старых болезней, известных человечеству. На протяжении всей истории, он является одной из наиболее смертельных эпидемий мира.

 Вы можете заболеть туберкулёзом вдыхая в ваши лёгкие микробы туберкулёза, которые кто-то другой, кашляя, послал в воздух. Туберкулёз распространяется людьми подобно обычной простуде по воздуху или при относительно близком контакте.

Когда больные люди кашляют, чихают, говорят, поют или сплёвывают, бациллы туберкулёза из их лёгких попадают в воздух, где они могут оставаться в виде взвеси в течение нескольких часов.

Для подтверждения того, что у вас активный случай лёгочного туберкулёза, ваша мокрота, то есть слизь, выделяемая в процессе кашля, должна быть исследована под микроскопом, по крайней мере, 3 раза. Если мокрота содержит бациллы туберкулёза, это означает, что вы больны и заразны.

Если вы принимаете все ваши лекарства как предписано, то у вас 95 шансов из 100 на то, что вы излечитесь. Очень важно, чтобы вы принимали лекарства регулярно.

Помните, что выполнение данных рекомендаций позволит вам избежать заболевания туберкулёзом или уменьшить риск заболевания.

Обратитесь к врачу, если у вас:

Кашель в течение 3-х недель и более.

Повышение температуры тела.

Потеря массы тела.

Повышенная утомляемость.

Повышенная потливость, особенно в ночное время.

Одышка, которая появилась на фоне этих жалоб.

Защитите себя от туберкулёза! Берегите себя и своих близких!

**«Туберкулез и его профилактика».**

Всемирной организацией здравоохранения туберкулез объявлен врагом человечества номер один, наряду со СПИДом.

Туберкулез — заразное заболевание. Возбудителем является туберкулезная палочка, длительно сохраняющаяся во внешней среде.

При разговоре, кашле, чихании больного капельки мокрот, содержащие туберкулезные палочки, разбрызгиваются и распространяются на 1,5 — 3 метра. Эти капельки мокроты могут находиться во взвешанном состояний до полутора часов. Оседая, капельки высыхают, а туберкулезная палочка сохраняется внутри глотки длительное время. Капельки мокроты, пылинки при дыхании могут попасть в организм здорового человека.

Первые признаки заболевания туберкулезом: кашель более 2-х недель, повышение температуры тела более 7 дней, одышка, боль в области трудной клетки, плохой аппетит, постоянная слабость, беспричинная потеря веса, повышение потливости особенно ночью, кровохарканье (примись крови в выделяемой мокроте). При появлении нескольких из этих признаков необходимо немедленно обратиться к врачу.

У детей и подростков заболевание туберкулезом выявляется методом тубдиагностики (постановка реакции Манту). При положительной реакции необходимо срочно проконсультироваться у фтизиатра-педиатра.

ПОМНИТЕ! Туберкулез излечим при раннем выявлении и лечении больного.

Текст диктанта для учащихся 5-7классов

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез -заразная болезнь. Заражение происходит при контакте с больным туберкулезом.

Защитить себя от туберкулеза может каждый, если будет строго следовать правилам гигиены дома и в школе, полноценно питаться, постоянно закаливать свой организм, вести здоровый образ жизни.

Текст диктанта для учащихся 7-8 классов

**ТУБЕРКУЛЕЗ**

Туберкулез заразная инфекционная болезнь. Возбудитель болезни - микобактерия туберкулеза. Заражение происходит при контакте с больным «открытой» формой туберкулеза, выделяющем микобактерии туберкулеза при кашле, чихании.

Основные профилактические мероприятия;

* вовремя проводить ревакцинацию против туберкулеза;
* избегать контакта с больным туберкулезом;
* вести здоровый образ жизни (соблюдение режима учебы и отдыха, рациональное питание, физическая активность, длительное пребывание на свежем воздухе);
* соблюдать санитарно-гигиенические нормы поведения (проветривание помещений, влажная уборка помещений).

Люди, ведущие здоровый образ жизни, не заболеют туберкулезом даже при контакте с больным.

Текст диктанта для учащихся старших классов

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез - заразное инфекционное заболевание, которое вызывается микобактериями туберкулеза.

Основным источником распространения инфекции является больной человек. Заразиться можно через предметы, которыми он пользовался - полотенце, посуду, книги, постельное белье и др. На них могут сохраняться следы высохшей мокроты больного.

Чтобы выявить туберкулез у детей и подростков проводят пробу Манту с туберкулином, а у взрослых - при флюорографическом обследовании органов дыхания. Защитить себя от туберкулеза может каждый, если будет строго следовать правилам гигиены в быту и в школе, полноценно питаться, постоянно закаливать свой организм.

### Анкета «Туберкулез»

### Вопросы:

***1.*** Есть ли у Вас кашель или покашливание больше 2-х недель?

***2.*** Заметили ли Вы в последнее время повышенную утомляемость и слабость?

***3.*** Есть ли у Вас повышенная потливость, особенно ночью?

***4.*** Уменьшился ли вес Вашего тела из неопределенных причин?

***5.*** Есть ли у Вас в течение последнего времени повышения температуры тела, имеет значение даже незначительное повышение ( - до 37 - 37.2°С )?

***6.*** Есть ли у Вас одышка при незначительной физической нагрузке?

***7.*** Тревожит ли Вас иногда боль в грудной клетке?

***8.*** Имели ли Вы контакт с больным туберкулезом в течение последних 6-ти месяцев?

***9.*** Имеете ли Вы хроническое заболевание желудочно-кишечного тракта, диабет или другое заболевание, которое приводит к снижению иммунитета?

***10.***Имели ли Вы в течение последних 3-х месяцев серьезный стресс: (смерть близкого человека, развод, потеря работы, и тому подобное)?

Ответ **«да»** на больше, чем 3 вопроса и ответ **«да»** на хотя бы один из первых 8-ми вопросов не означает, что Вы имеете туберкулез, но значит, что Вам необходимо обследоваться на туберкулез немедленно.

**Оценка результата:**

Количество опрошенных –

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Из них: | Кол-во | Выявлено с риском  заболевания туберкулезом | % выявления |
| мужчин |  |  |  |
| женщин |  |  |  |