

## ***Co należy wiedzieć o gruźlicy***

### ***Co to jest gruźlica?***

Gruźlica jest chorobą zakaźną wywoływaną przez bakterię – prątek gruźlicy. Gruźlica najczęściej zajmuje płuca, ale może zaatakować każdy narząd człowieka.

Osoby chore na gruźlicę mogą mieć wszystkie lub tylko niektóre z wymienionych niżej objawów. Zdarza się, że jedynym objawem gruźlicy jest kaszel.

#### **Najczęstsze objawy gruźlicy:**

- kaszel utrzymujący się co najmniej 3 tygodnie bez poprawy
- gorączka
- nocne poty
- osłabienie i łatwe męczenie się
- brak apetytu
- chudnięcie
- krwioplucie
- bóle klatki piersiowej
- duszność

**Jeżeli masz którykolwiek z objawów, musisz jak najszybciej zgłosić się do lekarza lub powiedzieć o swoich objawach osobie z organizacji zajmującej się uchodźcami**

### ***Jak mogę zakazić się gruźlicą?***

Gruźlicą możesz zakazić się w czasie kontaktu z osobą chorą na gruźlicę płuc, wdychając powietrze zawierające prątki. Chory wydalą prątki podczas kaszlu, kichania, gdy śmieje się i mówi. Chory na gruźlicę, który jest leczony, nie stanowi już zagrożenia.

### ***Kto jest najbardziej zagrożony zachorowaniem na gruźlicę?***

- Osoby, w których otoczeniu są lub były osoby chore na gruźlicę.
- Osoby niedożywione, przemęczone, wyczerpane fizycznie i umysłowo – żyjące w stresie.
- Dzieci poniżej 5 r. ż.
- Osoby, które mają choroby obniżające odporność organizmu - chorzy na nowotwory, cukrzycę i zakażeni HIV,
- Osoby nadużywające alkoholu i palący papierosy.

### ***Jakie badania wykona lekarz, aby rozpoznać gruźlicę?***

- Badanie radiologiczne klatki piersiowej, by sprawdzić, czy masz zmiany w płucach
- Badania plwociny, by sprawdzić, czy w plwocinie, którą wykrztuszasz obecne są prątki
- Jeżeli nie wykrztuszasz plwociny, mogą być zlecone inne badania

### ***Jak zmniejszyć ryzyko zakażenia gruźlicą?***

1. Noś maseczki zakrywające nos i usta
2. Jeśli nie masz maseczki to w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, bądź kichaj lub kaszł w zgięcie łokciowe.
3. Odkrztuszaj z dala od innych do chusteczki jednorazowej, którą od razu wyrzuć do kosza.
4. Podczas rozmowy unikaj mówienia prosto w twarz rozmówcy.
5. Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu kaszle nie zasłaniając ust, odsuń się jak najdalej, odwróć głowę lub wyjdź do innego pomieszczenia.
6. Upewnij się, że osoba opiekująca się Twoim małym dzieckiem nie ma przewlekłego kaszlu lub innych niepokojących objawów.
7. Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz z innymi osobami, jeśli to możliwe.

### ***Czy gruźlica jest wyleczalna?***

Gruźlica jest obecnie chorobą wyleczalną. Najważniejszym warunkiem jest jej wczesne wykrycie.

### ***Czy za leki na gruźlicę trzeba płacić?***

Wszystkie działania mające na celu zapobieganie, wykrywanie i leczenie gruźlicy są bezpłatne dla wszystkich osób przebywających w Polsce, także dla uchodźców. Wszystkie leki przeciwpłatkowe, także w leczeniu gruźlicy wielolekoopornej, są dla chorych na gruźlicę bezpłatne. Również leczenie szpitalne i ambulatoryjne chorych na gruźlicę jest bezpłatne.

## Що потрібно знати про туберкульоз

### *Що таке туберкульоз?*

Туберкульоз – це інфекційне захворювання, яке викликається мікобактерією (лат.*Mycobacterium tuberculosis*) – паличкою Коха. Туберкульоз вражає переважно легені, але можливе також ураження всіх інших органів людини.

Люди хворі на туберкульоз можуть мати деякі або всі з перерахованих нижче симптомів. Іноді єдиним симптомом туберкульозу є кашель.

### **Найбільш поширені симптоми туберкульозу:**

- кашель, який триває щонайменше 3 тижні без покращення
- лихоманка (*частіше з невисокими показниками температури тіла - 37,0-37,5°*)
- пітливість (*переважно вночі*)
- слабкість і швидка стомлюваність
- відсутність апетиту
- втрата ваги
- кровохаркання
- біль у грудях
- задишка

**Якщо у Вас є будь-який із симптомів, будь-ласка якнайшвидше зверніться до лікаря або розкажіть про свої симптоми комусь із організації, що займається питаннями біженців.**

### *Як я можу захворіти на туберкульоз?*

Ви можете заразитися туберкульозом при контакті з людиною, яка хворіє на туберкульоз легень, вдихнувши повітря, що містить мікобактерії. Хворий виділяє мікобактерії при кашлі, чханні, під час сміху та розмови. Якщо людина хвора на туберкульоз лікується, то вона більше не становить загрози для оточення.

### *Хто знаходиться в групі підвищеного ризику захворіти на туберкульоз?*

- Люди, які мають прямий контакт з тими хто хворіє на туберкульоз зараз або хворів у минулому.
- Виснажені фізично чи психічно люди, можливо теж внаслідок недоїдання, особливо якщо вони перебувають у стресовому стані.
- Діти до 5 років.
- Люди, які мають захворювання, що знижують імунітет - рак, цукровий діабет та ВІЛ-інфіковані.
- Люди, які зловживають алкоголем і курять сигарети.

### *Які аналізи має провести лікар для діагностики туберкульозу?*

- Рентген грудної клітки, щоб побачити, чи є у Вас зміни в легенях

- Тести мокротиння, щоб перевірити наявність мікобактерій у мокроті, яку Ви відкашлюєте
- Якщо мокротиння не відкашлюється, можуть бути призначені інші аналізи

### ***Як зменшити ризик зараження туберкульозом?***

1. Носіть маски, які закривають ніс і рот
2. Якщо у Вас немає маски, під час кашлю та чхання закривайте ніс і рот одноразовою серветкою або чхайте чи кашляйте до зігнутого локтя.
3. Відкашлюйте до одноразової серветки, зберігаючи безпечно відстань від інших. Використану серветку слід негайно викинути в закритий смітник.
4. Під час розмови з іншою людиною уникайте говорити занадто близько або в прямо в обличчя.
5. Якщо хтось із Вашого оточення кашляє не прикриваючи рота, відійдіть якомога далі, відверніться в інший бік або перейдіть у інше приміщення.
6. Переконайтеся, що людина, яка доглядає за Вашим малюком, не має хронічного кашлю або інших тривожних симптомів.
7. Якщо це можливо часто провітрюйте приміщення, де Ви перебуваєте з іншими людьми.

### ***Чи туберкульоз виліковний?***

В даний час туберкульоз є виліковною хворобою. Найважливіша умовою є раннє виявлення.

### ***Чи за ліки від туберкульозу треба платити?***

Усі заходи, спрямовані на профілактику, виявлення та лікування туберкульозу, є безкоштовними для всіх осіб, що перебувають у Польщі, включаючи біженців. Усі протитуберкульозні препарати, а також препарати для лікування мультирезистентного туберкульозу, є безкоштовними для хворих на туберкульоз. Стаціонарне та амбулаторне лікування хворих на туберкульоз також є безкоштовним.