

## СОВЕТ ВТОРОЙ:

### ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ТЕБЯ СЛУШАЛИ, НУЖНО ЗНАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕД.

- Важно, чтобы мероприятие проходило очень организованно. Поэтому заранее подготовь план своего выступления и его основные тезисы. Если беседу ты будешь проводить вдвоем с кем-то, то надо заранее распределить роли (обязанности). Постарайся хорошо выучить и запомнить информацию, которую ты собираешься передать слушателям, а не читать все «по бумаге». Если всю информацию запомнить трудно, подготовь самые простые наглядные пособия – напиши или напечатай на больших листах бумаги крупно самое необходимое, прикрепи эти листы к стене или доске и по ходу своего рассказа указывай на них, одновременно читая то, что там написано.
- Говори громко, ясно произноси слова, не спеши, но и не говори слишком медленно. Попробуй прорепетировать свое выступление заранее и найти наиболее подходящий темп речи.
- Придя в аудиторию, где будет проходить беседа, прежде всего, поздоровайся со слушателями, представься и объясни цель своего прихода. Расскажи, как будет построена ваша встреча – какое время она займет, как долго ты будешь рассказывать, будет ли у слушателей возможность задать вопросы.
- Твой рассказ должен занимать не более одной трети времени, отведенного на проведение беседы, то есть 15-20 минут, в течение которых нужно постараться изложить самые важные факты. Затем лучше перейти к дискуссии, попытаться выяснить, что запомнили

слушатели, что поняли, дать им возможность задать интересующие их вопросы.

- Предоставляй слушателям возможность делиться своими мыслями, знаниями, поощряй их в этом стремлении. Дай им почувствовать, что их соображения ценят. Даже если мнение или ответ на ваш вопрос будет неверным, старайся не перебивать участника беседы, а когда он закончит говорить, отреагируй примерно так: «Мы бы согласились с тобой, однако, известно, что....». Таким образом, ты не поставишь его в неловкое положение, и он будет избавлен от чувства смущения за неправильный ответ.
- Не заставляй никого в обязательном порядке отвечать на твои вопросы или принимать участие в дискуссии, даже если тебе очень хочется, чтобы она была максимально активной.
- С уважением относись ко всем присутствующим в аудитории. Не показывай и, тем более, никогда не говори, что какой-то вопрос казался тебе странным или бесполезным. Если он не имеет отношения к теме беседы, вежливо скажи, что у вас нет возможности обсуждать вопросы, не относящиеся к туберкулезу.
- Если не знаешь ответа на вопрос – не сочиняй, а честно скажи, что точно не можешь на него ответить и постарайся узнать и ответить в следующий раз. Сдержи обещание – приди еще раз или передай материалы.
- Умей слушать:
  - Не перебивай говорящего, а при необходимости прервать слишком длинное выступление или вопрос, постарайся «вклиниться» в малейшую паузу и перехватить инициативу со словами: «Извини, если я тебя правильно понял, ты хочешь сказать (спросить) то-то и то-то», а затем отвечай на вопрос или комментируй сказанное.
  - Смотри на говорящего (задающего вопрос) и своим видом показывай интерес к тому, что он говорит или спрашивает.

## СОВЕТ ТРЕТИЙ:

### НЕ ДУМАЙ, ЧТО ТЫ ВСЕ ЗНАЕШЬ, И НЕ ЛЕНИСЬ ПЕРЕД КАЖДОЙ БЕСЕДОЙ ОСВЕЖИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ.

В этой памятке приведен минимум информации, которую ты должен донести до своих слушателей. Если хочешь, чтобы тебя слушали с интересом, задавали вопросы, участвовали в дискуссии, – подумай, что еще было бы полезно услышать твоим сверстникам и другим людям, перед которыми ты, возможно, будешь выступать. Познакомься с информационными материалами, которые Центр политики и исследований в здравоохранении (Центр PAS) выпустил специально для проведения информационных кампаний, обратись за советом к врачам-фтизиатрам.

### УДАЧИ ТЕБЕ, ВОЛОНТЕР, ВЕДЬ ТЫ ДЕЛАЕШЬ ВАЖНОЕ И ДОБРОЕ ДЕЛО!

Команда Центра PAS

[www.pas.md](http://www.pas.md)

## ПАМЯТКА ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ИНФОРМИРОВАНИИ НАСЕЛЕНИЯ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ

### Уважаемый волонтер!

**Сегодня ты принял важное решение в своей жизни:** ты решил помочь людям, живущим, работающим или учащимся рядом, уберечься от опасной и коварной болезни, которая называется **туберкулез**. Работа, которую ты будешь выполнять, очень важна для всех нас, поэтому отнесись к ней с максимальной серьезностью. Надеемся, что наше пособие поможет тебе подготовиться к беседе о туберкулезе и успешно провести ее.



## СОВЕТ ПЕРВЫЙ:

### ТЫ ДОЛЖЕН ХОРОШО ЗНАТЬ ОСНОВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ.

#### Что такое туберкулез?

- Туберкулез – это инфекционное заболевание. Возбудителем его является бактерия, по форме напоминающая палочку, поэтому ее иногда называют туберкулезной палочкой, а медики называют *Mycobacterium tuberculosis*. Туберкулез чаще всего поражает легкие (легочный туберкулез), но может развиваться и в других органах (туберкулез костей и суставов, почек, лимфатических узлов, мочеполовой системы, кожи, глаз и др.).
- Туберкулез известен с глубокой древности. Туберкулезные поражения позвоночника обнаружены при исследовании останков человека периода неолита (5000 лет до н.э.), египетских мумий (2700 лет до н.э.). На стенах египетских гробниц (2160 - 1335 лет до н.э.) изображены фигурки людей с изменениями, характерными для туберкулеза позвоночника и тазобедренного сустава. Особо широко заболевание распространилось во времена промышленной революции (конец XVIII - XIX вв.). В этот период примерно 30% смертей вызывал туберкулез.
- Основную роль в развитии учения о туберкулезе сыграл немецкий врач Роберт Кох, который в 1882 г. открыл *Mycobacterium tuberculosis* - возбудителя туберкулеза. Впоследствии ее стали называть также бактерией Коха. За это открытие Кох в 1905 г. был удостоен Нобелевской премии. Этот факт красноречиво говорит о том, как стремилось

человечество понять природу заболевания и победить его.

- Сегодня ситуация с туберкулезом на планете Земля - угрожающая: каждые 4 секунды один человек заболевает туберкулезом и каждые 10 секунд кто-то умирает от туберкулеза. Самое страшное, что обычно – это люди трудоспособного возраста и дети.

#### Как попадает в организм человека бактерия Коха?

- Самый распространенный путь передачи туберкулеза - воздушно-капельный, от больного заразной формой легочного туберкулеза, т.е. выделяющего бактерию туберкулеза.
- Основным источником инфекции является мокрота больного, мельчайшие капельки которой, зараженные бактерией туберкулеза, при кашле, чихании, разговоре, сплевывании, попадают в воздух. Они проникают с воздухом в легкие здоровых людей и вызывают туберкулез.
- Заразиться туберкулезом чаще всего можно в переполненном, плохо проветриваемом помещении, если там находится такой больной.
- За один год один больной открытой формой туберкулеза может заразить 10-15 человек.

**Необходимо помнить и обращать внимание своих слушателей на то, что туберкулезом может заболеть каждый, независимо от пола, возраста, социального статуса, материального положения.**

#### Как проявляется туберкулез?

Основные симптомы туберкулеза это:

- Кашель с мокротой более 3-х недель;
- Повышение температуры тела на протяжении недели без видимой причины, озноб;
- Боли в грудной клетке;
- Кровохарканье (примесь крови в выделяемой при кашле мокроте);
- Резкая потеря веса;
- Снижение аппетита;
- Постоянная слабость, быстрая утомляемость;
- Одышка при физической нагрузке;
- Повышенная потливость, особенно по ночам.

#### Что делать если появляется перечисленные симптомы?

- Не терять время и ни в коем случае не заниматься самолечением;
- Как можно быстрее обратиться к своему семейному врачу или в противотуберкулезный диспансер (кабинет).

#### Необходимо подчеркивать, что:

- правильное лечение может назначить только врач - специалист в области туберкулеза;
- туберкулез в наше время – излечим.

#### Как выявляется и лечится туберкулез?

- При подозрении на туберкулез проводятся врачебный осмотр, исследование мокроты под микроскопом или экспресс-тест и рентгеновский снимок грудной клетки. Все эти исследования безболезненны и безопасны.
- Лечение больных туберкулезом - длительное, но имеющиеся в арсенале современной медицины противотуберкулезные препараты очень эффективны при условии, что больной будет строго соблюдать режим лечения. Если больной прервет лечение или будет нарушать предписания врача, болезнь может перейти в другую форму, которую гораздо труднее лечить, или же больной умрет.

#### Обязательно говори своим слушателям, что

- не следует бояться или стыдиться диагноза "туберкулез";
- эту болезнь можно победить, если своевременно обратиться за медицинской помощью и выполнять все указания врача.