

**Ваши действия — ваша ответственность.
Что МОЖНО и НУЖНО делать?**

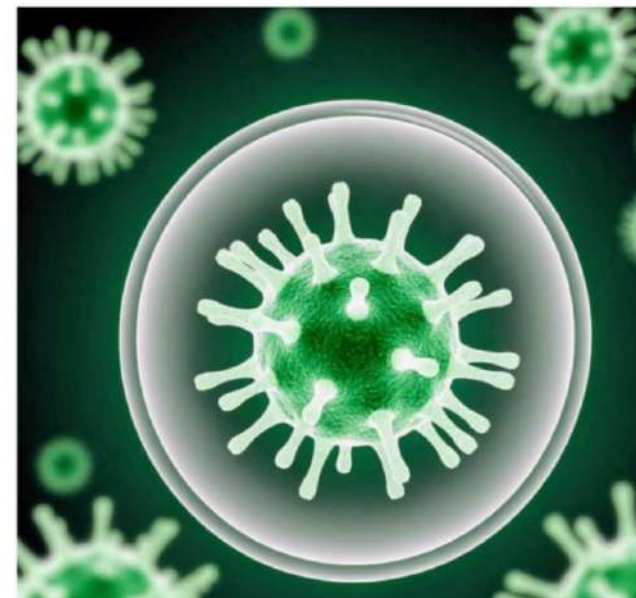
- ✓ Принимайте антибиотики правильно (если их назначил врач). Строго следуйте назначениям: время, доза, длительность курса.
- ✓ Не прекращайте прием, даже если почувствовали улучшение.
- ✓ Не делитесь своими антибиотиками с другими и не используйте чужие.
- ✓ Записывайте, какие антибиотики, когда и по какому поводу вы принимали. Эта информация важна для врача.
- ✓ Соблюдайте гигиену: регулярно мойте руки с мылом, особенно перед едой и после туалета.
- ✓ Делайте прививки: вакцинация предотвращает инфекционные болезни (грипп, пневмококковая инфекция и др.) и снижает ненужное назначение антибиотиков.

Будьте грамотным пациентом!

Не требуйте у врача антибиотики и не покупайте их без рецепта.

Расскажите о проблеме устойчивости к антибиотикам своей семье и друзьям.

Объясните, почему нельзя пить антибиотики "при каждой простуде".



**Антимикробная
резистентность.**

Что это?



Что такое антимикробная резистентность (АМР)?

Это способность бактерий, вирусов, грибов и паразитов изменяться и становиться невосприимчивыми к лекарствам, которые раньше могли их уничтожить (антибиотикам, противовирусным, противогрибковым средствам).

Простыми словами: Микробы "учатся" сопротивляться лекарствам. В результате обычные инфекции (например, пневмония, туберкулёз, инфекции мочевыводящих путей) становятся неизлечимыми, а обычные медицинские процедуры (операции, химиотерапия) — смертельно опасными из-за риска инфекций.

Почему это касается лично Вас?

- ✓ Назначаемые лекарства могут перестать работать.
- ✓ Болезни будут длиться дольше, протекать тяжелее.
- ✓ Возрастут расходы на лечение и риск смерти.
- ✓ Мы можем вернуться в "доантибиотиковую эру", когда люди умирали от простых инфекций.

Антимикробная резистентность — это не проблема далекого будущего. Это происходит здесь и сейчас. Сохраняя эффективность антибиотиков сегодня, мы спасаем жизни завтра.



Предотвращайте инфекции — меньше инфекций = меньше потребность в антибиотиках

- ✓ Соблюдайте гигиену: регулярно мойте руки с мылом, особенно перед едой и после туалета.
- ✓ Готовьте пищу безопасно: соблюдайте чистоту, отделяйте сырое от готового, тщательно прожаривайте/проваривайте продукты.