



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



UŁOTKA DLA PACJENTA EUROPEJSKI DZIEŃ WIEDZY O ANTYBIOTYKACH – 18 LISTOPADA

Antybiotyki – używajmy ich odpowiedzialnie

- Coraz częściej bakterie stają się odporne na antybiotyki.
- To znaczy, że te leki mogą przestać działać.
- Antybiotyk nie leczy wirusów.
- Antybiotyk działa tylko na bakterie.
- Antybiotyk nie działa na: przeziębienie, grypę, RSV, COVID-19.

Nie wymuszaj recepty
Lekarz nie zawsze może i nie zawsze powinien przepisać antybiotyki.

Wymuszanie recepty, szczególnie „dla dziecka” lub „na wszelki wypadek” — szkodzi i może prowadzić do lekooporności — antybiotyki mogą nie zadziałać, gdy będą naprawdę potrzebne.
Zaufaj lekarzowi.

Dlaczego to ważne?
Jeśli antybiotyki przestaną działać: infekcje, które przechodzisz będą trudniejsze do wyleczenia, mogą wymagać pobytu w szpitalu, choroba może trwać dłużej.

Co możesz zrobić?

Bierz leki zgodnie z zalecaniami lekarza i nie przechowuj ich pozostałości.
Nie przerywaj leczenia, nawet jeśli po wzięciu antybiotyku poczujesz się lepiej.

Nie dziel się antybiotykiem z pozostałymi domownikami.

Zaufaj lekarzowi, kiedy mówi, że antybiotyk nie jest potrzebny i proponuje inne sposoby powrotu do formy.

Zapytaj o szczepienia — szczepienia zmniejszają narażenie na infekcje oraz ewentualne powikłania.

Wysoka odporność to mniej chorób i mniej antybiotyków.

Co pomagają:

- sen i wypoczynek
- świeże powietrze i ruch
- zbilansowana dieta
- nieużywanie alkoholu i tytoniu
- odpowiednie nawodnienie
- szczepienia ochronne

Źródła:

1. <https://antibiotic.ecdc.europa.eu/en/get-informed/factsheets/factsheet-general-public>
2. <https://www.gov.pl/web/gis/opornosc-na-leki-przeciwdrobnoustrojowe-jest-niewidzialna-ale-jej-skutki-sa-powazne-i-powszechnie-widoczne>
3. https://podyplomie.pl/medical-tribune/39338,naduzywanie-antybiotykow-wplyw-na-ich-skuteczosc-oraz-na-odpornosc-organizmu-i-rozwoj-chorob?page=6&srltid=AfmBOop8zB8Sa-b7PoikrkQ2FCmHskqw_G5nNw48x-0VstsZUO2w4dNc

