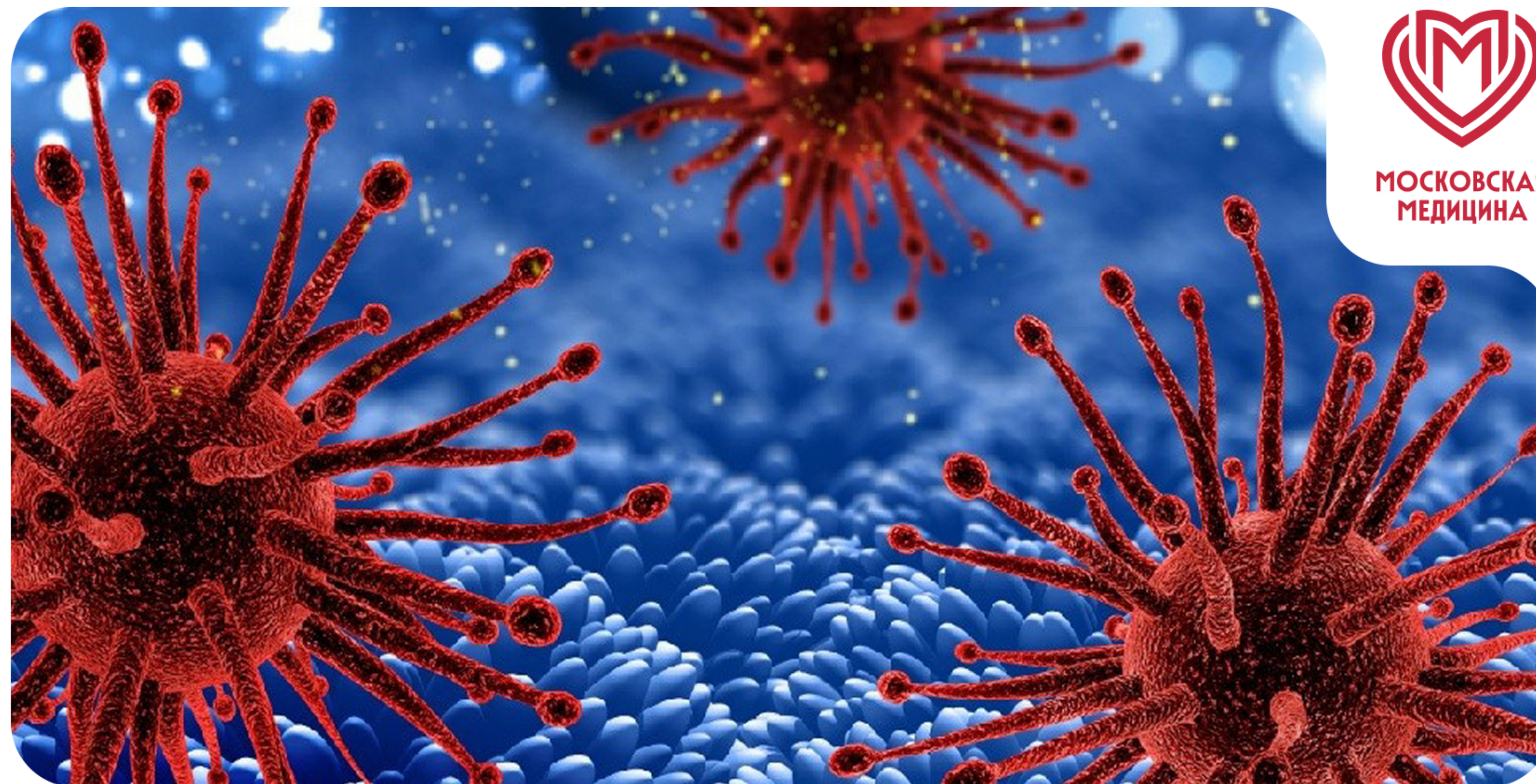


# Антимикробная резистентность: что нужно знать пациентам



## Что это такое?

Антимикробная резистентность возникает, когда микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки и паразиты) изменяются и становятся устойчивыми к лекарствам, которые раньше эффективно их лечили.

Стандартные методы лечения становятся неэффективными, инфекции сохраняются и могут распространяться на других людей.



## Почему это важно?

**Более тяжёлые болезни:**  
устойчивые инфекции труднее и дольше лечить



**Повышенный риск:**  
лечение может потребовать более дорогих и токсичных препаратов



**Угроза близким:**  
устойчивые бактерии могут передаваться окружающим



**Будущие риски:**  
обычные медицинские процедуры могут стать более опасными





# Основные причины развития резистентности



## Неправильное использование антибиотиков

- Приём антибиотиков при вирусных инфекциях (простуда, грипп)
- Прекращение лечения раньше назначенного срока
- Изменение дозировки без консультации с врачом



## Чрезмерное употребление

- Частое и необоснованное назначение антибиотиков
- Использование антибиотиков «на всякий случай»





# Как вы можете помочь в борьбе с резистентностью?



## Что делать:

- Принимайте антибиотики только по назначению врача
  - Не используйте остатки от предыдущих курсов
  - Не делитесь ими с другими людьми
- Завершайте полный курс лечения, даже если чувствуете себя лучше
  - Соблюдайте точное время приёма и дозировку
- Предотвращайте инфекции
  - Регулярно мойте руки
  - Делайте прививки согласно календарю
  - Ведите здоровый образ жизни



## Чего не делать:

- Не требуйте антибиотики при простуде или гриппе
- Не покупайте антибиотики без рецепта
- Не изменяйте дозировку самостоятельно

## Когда антибиотики НЕ помогают?



Антибиотики эффективны только против бактерий.

## Они не работают при заболеваниях, вызванными вирусами:

- Простуде, насморке и кашле (в большинстве случаев)
- Гриппе, большинстве болей в горле



# Как лечить простуду и грипп без антибиотиков?



- **Отдыхайте** и пейте много жидкости
- **Используйте** парацетамол, ибупрофен для снижения температуры и боли
- **Полощите** горло солёной водой
- **Увлажняйте** воздух в помещении
- **Обратитесь к врачу**, если симптомы ухудшаются или длятся более 2–3 недель

**Антибиотики — это ценный ресурс. Используя их ответственно сегодня, вы помогаете сохранить их эффективность для себя и будущих поколений.**



## Немедленно обратитесь к врачу при:

- Температуре выше 38,5°C более 3-х дней
- Затруднённом дыхании или боли в груди
- Сильной головной боли с ригидностью затылочных мышц
- Постоянной рвоте
- Ухудшении состояния после первоначального улучшения



## Ваш вклад имеет значение!

Следуя этим простым правилам, вы становитесь частью глобальных усилий по борьбе с антимикробной резистентностью

