

1. Антимикробная резистентность: стоп самолечению

Антимикробная резистентность (АМР) возникает, когда микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки и паразиты) изменяются и становятся устойчивыми к лекарствам, которые раньше эффективно их лечили. Это означает, что стандартные методы терапии становятся неэффективными, инфекции сохраняются и могут распространяться на других людей.

Антибиотики спасают жизни, но при неправильном использовании микробы вырабатывают устойчивость к ним, и лечение становится дольше, тяжелее и дороже. Чаще всего проблема возникает из-за приема антибиотиков при простуде и гриппе, досрочной отмены, пропусков доз и употребления «на всякий случай». Важными шагами для рационального использования антибактериальной терапии необходимо принимать антибиотики только по назначению врача, не использовать остатки таблеток, строго соблюдать дозировку и продолжительность курса лечения, даже при улучшении состояния. Антибиотики - это ценный ресурс. Используя их ответственно сегодня, вы помогаете сохранить их эффективность для себя и будущих поколений. Следуя простым правилам, Вы становитесь частью глобальных усилий по борьбе с антимикробной резистентностью.

2. Вакцинация: ваш личный щит и щит для всего общества

Иммунопрофилактика — это не просто личная защита, это вклад в здоровье всего общества. Для личного здоровья вакцинация обеспечивает защиту от тяжёлых заболеваний, снижает риск госпитализации и смерти, экономит средства на лечение и улучшает качество жизни. Для общества вакцинация формирует коллективный иммунитет, предотвращает эпидемии и снижает нагрузку на систему здравоохранения.

3. Недопустимость самолечения и применения противомикробных препаратов без назначения врача

Антибиотики следует принимать только по назначению врача. Эти препараты назначают строго по показаниям, как правило, при бактериальных инфекциях, с которыми организму трудно справиться самостоятельно. Антибиотики не помогают против вирусных инфекций, а их применение без назначения врача может навредить здоровью и ускорить развитие устойчивости микрофлоры к противомикробным препаратам. Если врач выписал антибиотик, необходимо соблюдать все рекомендации и не прекращать курс терапии, даже если появились признаки улучшения.