

ანტიბიოტიკორეზისტენტობასთან ბრძოლა

დაიცავით საკუთარი თავი და თქვენი ოჯახი

ანტიბიოტიკების მიმართ რეზისტენტული მიკრობებით გამოწვეული ინფექციების მკურნალობა რთულია, ზოგჯერ შეუძლებელიც. მაგრამ ჩვენ შეგვიძლია დაგეხმაროთ ამ მიკრობების გავრცელების შეჩერებაში.

ანტიბიოტიკების მიმართ რეზისტენტობა ვითარდება, როდესაც მიკრობები, როგორცაა ბაქტერიები და სოკოები, იძენენ მათ გასანადგურებლად განკუთვნილი პრეპარატების მიმართ წინააღმდეგობის უნარს.

ვერავინ შეძლებს ინფექციის სრულად თავიდან აცილებას, მაგრამ არსებობს ნაბიჯები, რომელთა გადადგმაც შეგიძლიათ რისკის შესამცირებლად.

იცოდეთ თქვენი რისკები, დასვით კითხვები და იყავით ფრთხილად.

ჰკითხეთ ექიმს გარკვეული ინფექციების და სეფსისის რისკების შესახებ. ნუ მოგერიდებათ კითხვების დასმა ან თქვენი შეშფოთების გამოთქმა. ჭრილობები სრულად შეხორცდებამდე შეინახეთ სუფთად და დაფარულ მდგომარეობაში. აკონტროლეთ დიაბეტი ან გულის ქრონიკული დაავადებები.

დაიბანეთ ხელები

ხელების სისუფთავე ერთ-ერთი საუკეთესო გზაა ინფექციების პრევენციის, ავადმყოფობის და მიკრობების გავრცელების თავიდან ასაცილებლად.

ჩაიტარეთ ვაქცინაცია

ვაქცინაცია მნიშვნელოვანი ნაბიჯია ინფექციების პრევენციისთვის, მათ შორის ანტიბიოტიკების მიმართ რეზისტენტული ბაქტერიებით გამოწვეული ინფექციების.

ყურადღება მიაქციეთ ცვლილებებს თქვენს ჯანმრთელობაში

ესაუბრეთ ექიმს ინფექციების ნიშნებისა და სიმპტომების ამოცნობის შესახებ ზოგადად ან თუ ფიქრობთ, რომ გაქვთ ინფექცია. ინფექციამ მკურნალობის გარეშე შესაძლოა გამოიწვიოს დამატებითი გართულებები სეფსისის სახით, რომელიც, სიცოცხლისთვის საშიშ სამედიცინო გადაუდებელ შემთხვევას წარმოადგენს.

გამოყენეთ ანტიბიოტიკები შესაბამისად

ესაუბრეთ ექიმს ან ვეტერინარს საუკეთესო მკურნალობის შესახებ, როდესაც თქვენ, თქვენი ოჯახის წევრი ან თქვენი შინაური ცხოველი ავადმყოფობთ. ანტიბიოტიკები გადაარჩენს სიცოცხლეს, მაგრამ ზოგჯერ, გამოყენების შემთხვევაში, მათ შეუძლიათ გამოიწვიონ გვერდითი მოვლენები და ანტიბიოტიკების მიმართ რეზისტენტობის განვითარება.

დაიცავით ჯანსაღი ჩვევები ცხოველებთან ურთიერთობისას

ყოველთვის დაიბანეთ ხელები ცხოველების შეხების, კვების ან მოვლის შემდეგ. შეინარჩუნეთ თქვენი ცხოველების ჯანმრთელობა.

მოამზადეთ საკვები უსაფრთხოდ

საკვებით მოწამვლის თავიდან ასაცილებლად დაიცავით ოთხი მარტივი ნაბიჯი. დაიბანეთ ხელები, გაასუფთავეთ სამზარეულოს ჭურჭელი და ზედაპირები. გამოაცალკევეთ უმი ხორცი სხვა საკვებისგან. მოხარშეთ საკვები უსაფრთხო ტემპერატურაზე. დარჩენილო და სხვა საკვები სწრაფად შეინახეთ მაცივარში.

შეინარჩუნეთ ჯანმრთელობა საზღვარგარეთ მოგზაურობისას

იყავით ფხიზლად საზღვარგარეთ მოგზაურობისას. გაიგეთ, რა ვაქცინაციაა საჭირო. გაეცანით ჯანმრთელობის შესახებ გაფრთხილებებს, მიირთვით უსაფრთხო საკვები და სასმელი, წინასწარ გაიგეთ სამედიცინო ტურიზმის რისკები და დაგეგმეთ შემთხვევის მართვა ავადმყოფობის განვითარებისას.

სგგი-ის პრევენცია

გონორეა, გავრცელებული სქესობრივი გზით გადამდები ინფექცია, შეიძლება რეზისტენტული იყოს მისი სამკურნალოდ გამოყენებული მედიკამენტების მიმართ. სგგი-ს თავიდან აცილების ერთადერთი გზაა სექსუალური კავშირისგან თავის შეკავება. თუ სექსი გაქვთ, შეამცირეთ რისკი უსაფრთხო სექსის პრაქტიკის არჩევით და პრეზერვატივის სწორად გამოყენებით თავიდან ბოლომდე. თქვენ და თქვენმა პარტნიორმა დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ სამედიცინო დახმარებას, თუ დადებითი პასუხი გაქვთ, რათა თავიდან აიცილოთ ხელახალი ინფიცირება.