

چگونه می‌توانیم از انتقال میکروب‌ها و میکروب‌های مقاوم جلوگیری کنیم؟



- ✓ دست‌ها را از چشم، دهان و بینی خود دور نگه دارید، چرا که میکروب‌ها از این طریق می‌توانند وارد بدن شوند.



- ✓ همیشه دست‌ها را قبل از خوردن یا تهیه غذا، بعد از دستشویی و بعد از تماس با اشیا یا سطوح آلوده، با آب و صابون بشوئید.



- ✓ اگر دچار حالت تهوع، استفراغ و یا اسهال هستید، برای دیگران غذا آماده نکنید.



- ✓ هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال و یا قسمت داخل آرنج خود بپوشانید.



- ✓ غذا را از رستوران‌های معتبر و بهداشتی تهیه کنید و در صورت نیاز در یخچال نگهداری دارید.



- ✓ واکسیناسیون خود و فرزندانتان را به موقع انجام دهید.



- ✓ از برقراری رابطه جنسی غیر ایمن خودداری کنید.



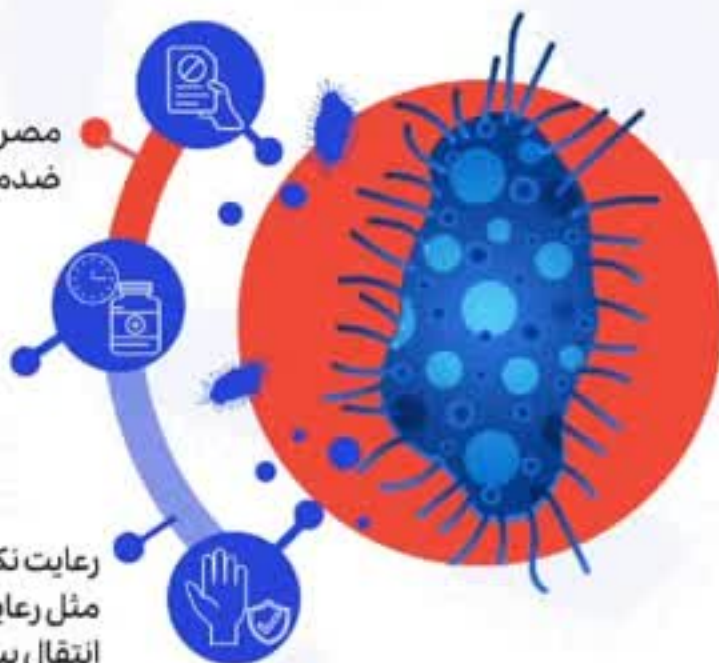
میکروب‌ها چگونه مقاوم می‌شوند؟

میکروب‌ها با سرعت زیادی تولید مثل می‌کنند. در زمان تولید مثل ممکن است، میکروب‌های مقاوم به وجود آیند. اگر فردی یا حیوانی در زمانی که میکروب مقاوم در بدن او بوجود آمده، در حال مصرف داروی ضد میکروب باشد، میکروب‌های ضعیف‌تر در بدن او از بین می‌روند ولی میکروب مقاوم باقی مانده و به تکثیر خود ادامه می‌دهد.

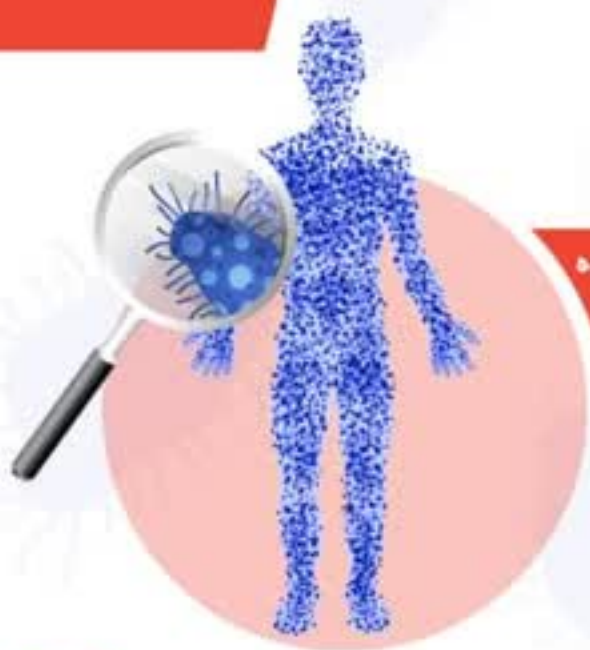
مصرف خودسرانه‌ی داروهای
ضدمیکروبی بدون تجویز پزشک

مصرف دارو کمتر از میزان تجویز شده،
رعایت نکردن زمان درست مصرف دارو، یا
زود قطع کردن دارو قبل از پایان دوره درمان

رعایت نکردن راه‌های پیشگیری از عفونت،
مثل رعایت نکردن بهداشت فردی که باعث
انتقال بیماری از فردی به فرد



مقاومت میکروبی چیست و چرا اهمیت دارد؟



میکروب‌ها موجودات ریزی هستند که با چشم دیده نمی‌شوند، اما می‌توانند در بدن ما بیماری ایجاد کنند.

انواع میکروب‌ها:

- ویروس‌ها
- قارچ‌ها
- باکتری‌ها
- انگل‌های تک سلولی



اما میکروب‌ها می‌توانند به دارو مقاوم شوند. در این صورت، درمان بیماری به راحتی امکان پذیر نخواهد بود. میکروب‌های مقاوم به دارو می‌توانند در انسان‌ها، حیوانات، گیاهان، و محیط زیست به وجود بیایند و گردش پیدا کنند. اگر روند حال حاضر گسترش میکروب‌های مقاوم به دارو ادامه داشته باشد، در سی سال آینده، تعداد مرگ‌های ناشی از مقاومت میکروبی از سرطان بیشتر خواهد شد.



داروهایی که میکروب‌ها را از بین می‌برد، داروهای ضد میکروبی نامیده می‌شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها یک گروه از داروهای ضد میکروبی هستند که تنها روی باکتری‌ها اثر می‌کنند. آموکسی‌سیلین، پنی‌سیلین، سفیکسیم، آزیترومایسین، مترونیدازول و بسیاری داروهای دیگر نوعی آنتی‌بیوتیک هستند.

آنتی‌بیوتیک‌ها
ضد ویروس‌ها
ضد قارچ‌ها
ضد انگل‌ها



چگونه می‌توانیم از ایجاد مقاومت میکروبی جلوگیری کنیم؟



برای بیماری‌های شایع، چه درمان‌هایی را خودم می‌توانم به کار بگیرم؟

سرماخوردگی و آبریزش بینی

سرما خوردگی‌ها عمدتاً ویروسی هستند و با استراحت، مصرف مایعات کافی و غرغره آب نمک ولرم بهبود می‌یابند.



گلودرد

اغلب موارد گلودرد ویروسی هستند و نیاز به آنتی‌بیوتیک ندارند. اما اگر علائم در عرض ۳-۴ روز بهتر نشد به پزشک مراجعه کنید. استراحت، مصرف مایعات کافی، سوپ، غرغره آب نمک ولرم و قرص‌های مکیدنی و مسکن کمک‌کننده است.



اسهال

در صورت درد شدید شکمی، وجود خون در مدفوع، سیاه بودن رنگ مدفوع، تب بیش از ۳۹ درجه، تهوع شدید که نوشیدن مایعات را دچار مشکل کند، به پزشک مراجعه کنید. در کودکان علاوه بر علائم فوق اگر خشکی دهان و زبان، فرورفتگی چشم، گریه بدون اشک، کم شدن ادرار، گیجی و یا خواب‌آلودگی مشاهده شد سریعاً به پزشک مراجعه کنید. درمان اولیه اسهال با مصرف مایعات کافی (مانند محلول ORS) است. بسیاری از موارد اسهال نیاز به آنتی‌بیوتیک ندارد، مگر اینکه پزشک تجویز کند.



گوش درد

اغلب موارد گوش درد، ویروسی هستند. مصرف مسکن و گذاشتن حوله گرم روی گوش کمک‌کننده است. بهتر است از ابتدا گوش شما توسط پزشک معاینه شود و اگر پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز کرد، طبق دستور پزشک مصرف کنید.

