



## Perite ruke i kišite u rukav!

Najčešće infekcije u izvanbolničkoj populaciji su infekcije gornjih dišnih putova, koje su najčešće uzrokovane virusima. Od obične prehlade može se oboljeti i nekoliko puta godišnje s obzirom da ju može uzrokovati veliki broj različitih virusa. Kod infekcija dišnih putova **najvažnija mjera sprječavanja širenja infekcija je pranje ruku**, s obzirom da

kod govora, kihanja i kašljanja virusne i bakterijske čestice padaju na okolne površine i rukama ljudi se dalje prenose. Rasipavanje zaraznih čestica će se smanjiti ako se pri kihanju i kašljanju pokriju usta i nos maramicom. Nakon upotrebe maramice, ruke treba oprati ili dezinficirati! Kako je kihanje najčešće refleksna radnja najbolje je usta i nos pri kihanju i kašljanju prekriti gornjim dijelom rukava s obzirom da se tim dijelom tijela neće dalje dodirivati površine.

## EAAD European Antibiotic Awareness Day EAAD Europski dan svjesnosti o antibioticima



U cijeloj Europi 18. studenog se obilježava kao Europski dan svjesnosti o antibioticima. Otpornost bakterija na antibiotike je postao važan problem u današnjoj medicini i na ovaj dan se želi skrenuti pažnja da se svi moramo uključiti u odgovorno korištenje ovih lijekova kako bismo njihovu djelotvornost sačuvali i za buduće generacije.

## WAAW World Antibiotic Awareness Week WAAW Svjetski tjedan svjesnosti o antibioticima



Na inicijativu Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) tjedan u kojem se obilježava Europski dan svjesnosti o antibioticima od 2015.g. obilježava se kao Svjetski tjedan svjesnosti o antibioticima. SZO time želi u cijelom svijetu podići razinu svjesnosti o problemu rezistencije i naglasiti da se uspjeh u kontroliranju rezistencije ne može očekivati bez zajedničke akcije političara i građana, stručnjaka u medicini, veterini i poljoprivredi.



# Prehlađeni ste? Imate gripu? Mirujte, liječite se, ali **NE antibioticima!**



## Što su antibiotici?

Antibiotici su lijekovi koji sprječavaju rast bakterija i koriste se u liječenju bakterijskih infekcija. **Antibiotici nisu djelotvorni protiv virusa** koji uzrokuju bolesti kao što su gripa, obična prehlada i akutni bronhitis. Te virusne infekcije obično prolaze same od sebe nakon nekoliko dana i liječenje antibioticima ne pruža nikakve koristi.

## Što su bakterije i virusi?

Bakterije su mikrobi koji nastanjuju ljudsko tijelo, životinje i biljke, a mogu se naći i u zraku, vodi, tlu. Većinom su to "dobre" bakterije bez kojih ne bismo mogli živjeti. Ako se nađu na krivom mjestu u našem organizmu, bakterije mogu uzrokovati bolesti kao što su:

- Upala pluća
- Meningitis (upala moždane ovojnice)
- Infekcije rana
- Neke upale grla i uha
- Infekcije mokraćnog sustava

Kad nastane bakterijska infekcija antibiotici mogu ubiti bakterije i time spasiti živote. Zato ih smatramo vrlo dragocjenim lijekovima.

Virusi su puno manji od bakterija i da bi preživjeli trebaju žive stanice. Virusi nisu prirodni stanovnici ljudskog tijela kao bakterije, ali ima puno "blagih" virusa čiju prisutnost možda ni ne primjećujemo. Virusi uzrokuju bolesti:



- Obična prehlada
- Akutni bronhitis
- Gripa
- Većina upala grla i uha

Antibiotici **NISU** djelotvorni protiv virusa

## Zašto je djelotvornost antibiotika ugrožena?

Djelotvornost antibiotika je ugrožena, jer su bakterije iz okoliša i u našem tijelu razvile otpornost na te lijekove. Do toga dolazi zbog prevelikog korištenja antibiotika. Zato trebamo izbjegavati nepotrebnu upotrebu antibiotika, primjerice za liječenje obične prehlade koja je virusna infekcija i antibiotik nije ni od kakve pomoći.

## Koje su posljedice otpornosti na antibiotike?

Ako bakterije postanu otporne na lijekove koji se koriste za liječenje infekcija, liječenje bolesnika moglo bi trajati dulje, a bolesnik bi mogao i umrijeti. Primjerice, nekim antibioticima možda se više ne bi mogle liječiti bakterijske infekcije. Zbog toga bi se možda morali koristiti drugi antibiotici, koji bi mogli imati više neželjenih pojava. A korištenje drugih antibiotika rezultirat će time da bakterije postanu otporne i na te lijekove. Na kraju bismo se mogli naći u situaciji da nemamo više nikakvih lijekova za liječenje infekcija. Pomozite da do toga ne dođe.



### Što Vi možete učiniti

- 1 Koristite antibiotike samo na preporuku liječnika
- 2 Uvijek dovršite cijelu propisanu dozu, čak i kada se osjećate bolje
- 3 Nikada ne koristite stare antibiotike
- 4 Nikada ne razmjenjujte antibiotike s drugim osobama
- 5 Spriječite infekcije redovitim pranjem ruku, izbjegavanjem bliskih kontakata s oboljelima i redovitim cijepljenjem



[www.who.int/drugresistance](http://www.who.int/drugresistance)

#AntibioticResistance

