Как вы можете помочь в борьбе с резистентностью?

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

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

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2/32/25 от 29.09.2025 (ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 15 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51

Как лечить простуду и грипп без антибиотиков?

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

- **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

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2152/25-0 от 29.09.2025 (ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 16 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51

СТОП самолечению антибиотиками!

Что такое самолечение антибиотиками?

Это их приём без назначения врача:

- Использование остатков или чужих антибиотиков
- Покупка без рецепта и/ или по совету знакомых

Это опасно!

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2152/25 от 29.09.2025 ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 17 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ

Немедленные риски для здоровья

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Маскировка симптомов 1

- Антибиотики могут временно улучшить самочувствие, не устраняя причину
- Болезнь может прогрессировать бессимптомно, затрудняется диагностика

Неправильная дозировка 2

- Маленькая доза не убьёт все бактерии, а большая может вызвать отравление
- Неправильная длительность приёма снижает эффективность

Побочные эффекты 3

- Аллергические реакции (от сыпи до анафилактического шока)
- Нарушение работы печени и почек, расстройства ЖКТ
- Дисбактериоз

Долгосрочные последствия: !

- Развитие бактерий, устойчивых к множеству препаратов
- Потребуется длительное лечение более сильными препаратами

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2152/25 от 29.09.2025 (ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 18 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51

Антибиотики не помогают при вирусных инфекциях!

- **Простуда, насморк, грипп**
- **Большинство болей в горле, случаев кашля и бронхита**
- **Многие ушные инфекции, синуситы**

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Признаки вирусной инфекции:

- Постепенное начало заболевания
- Температура до 38°С, недомогание, усталость
- Насморк с прозрачными выделениями, сухой кашель

Как правильно лечить простуду и грипп?

- Отдых и сон, обильное питьё
- Парацетамол или ибупрофен — для снижения температуры и боли
- Полоскание горла солёной водой или антисептиками

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2152/25 от 29.09.2025 ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 19 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51

правительство МОСКВЫ

Антибиотики нужны только при бактериальной инфекции:

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Её признаки:

- Температура выше 38,5°С более 3-х дней
- Гнойные выделения (жёлто-зелёная мокрота, гной из раны)
- Сильная боль в горле с налётом на миндалинах
- Боль в ухе с гнойными выделениями
- Симптомы ухудшаются после начального улучшения

Серьёзные инфекции, требующие немедленного лечения:

- Пневмония
- Раневые инфекции
- Острый синусит с осложнениями
- Сепсис
- Инфекции мочевыводящих путей

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2152/25-0 от 29.09.2025 (ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 20 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51

Правильный приём антибиотиков:

1. Только по назначению врача
2. Точно соблюдайте дозировку, длительность и время приема
3. Пройдите полный курс, даже если самочувствие улучшилось
4. Запивайте водой, если не указано иное

Не сочетайте антибиотики с алкоголем

!

Возможные побочные эффекты:

- В сухом, прохладном месте, недоступном ребёнку
- Вдали от прямых солнечных лучей
- Соблюдайте срок годности

Не выбрасывайте неиспользованные антибиотики в мусор

- Сдайте их в аптеку для правильной утилизации

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Немедленно обратитесь к врачу при:

- Температуре выше 39°C
- Затруднённом дыхании
- Сильной боли в груди
- Рвоте, которая не позволяет принимать жидкость
- Признаках обезвоживания
- Ухудшении состояния после нескольких дней

Особые группы риска

- **Не давайте детям** антибиотики без назначения педиатра
- **Беременным** противопоказаны многие антибиотики
- **У пожилых людей** повышается риск побочных эффектов

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2152/25 от 29.09.2025 (ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 21 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51

Мифы о самолечении антибиотиками

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

Миф

- Антибиотики ускорят выздоровление от простуды
- Можно прекратить приём, когда станет лучше
- Антибиотики безопасны, раз продаются в аптеке
- Один антибиотик подходит для всех инфекций

Факт

- Антибиотики не действуют на вирусы, вызывающие простуду
- Невылеченная инфекция может вернуться и стать устойчивой
- Все антибиотики имеют побочные эффекты и противопоказания
- Разные бактерии требуют разных антибиотиков

Сохраните эффективность антибиотиков для будущих поколений — используйте их только по назначению врача!

Документ зарегистрирован № ДЗМ-ИН-70709/25 от 26.09.2025 Трофимов С.М. (Департамент здравоохранения города Москвы)
Документ зарегистрирован № 01-03-2152/25 от 29.09.2025 ГБУЗ "ГКБ им. И.В. Давыдовского ДЗМ")
Страница 22 из 22. Страница создана: 25.09.2025 10:51