

# Pidage meeles:

- **antibiootikumid ei toimi külmetuse või tavagripi korral;**
- **võtke antibiootikume vastutustundlikult ning ainult siis, kui arst on need teile välja kirjutanud;**
- **igäühe kohus on tagada antibiootikumide tõhususe säilimine**

## Kui teil on antibiootikume *tõepoolest* vaja, jälgige, et võtaksite neid vastutustundlikult

Kui arst kirjutab teile välja antibiootikumi, peate järgima tema ettekirjutusi, et resistentsete bakterite risk oleks võimalikult väike.

Kui te ei järgi arsti ettekirjutusi, näiteks kui lõpetate ravi liiga vara, võtate väiksema annuse või ei võta antibiootikumi arsti määratud kindlate ajavahemike tagant, võivad bakterid muutuda antibiootikumide suhtes resistentseks.

Resistentsed bakterid võivad teie organismi püsima jääda ning te võite ka teisi nendega nakatada. Nii võib juhtuda, et järgmine kord, kui antibiootikume vajate, ei ole neist teile või nakatatud inimestele kasu.

- **Järgige arsti soovitusi selle kohta, millal ja kuidas antibiootikume võtta**
- **Ärge kasutage eelmisest korrast järele jäänud antibiootikume**
- **Küsige arstilt või apteekrilt, mida teha kasutamata jäänud antibiootikumidega**

Lisateave antibiootikumide aruka kasutamise kohta:  
<http://antibiotic.ecdc.europa.eu>



## Antibiootikumide arukast kasutamisest teavitamine

## Säilitame antibiootikumide tõhususe

## Antibiootikumiresistentsed bakterid on kasvav terviseprobleem

Antibiootikumidega on eluohtlikke nakkusi ravitud juba aastakümneid. Viimastel aastatel aga on antibiootikumide väärkasutamise tõttu tekkinud ning levinud antibiootikumiresistentsed baktereid.

Resistentsete bakterite põhjustatud infektsioonide puhul ei suuda antibiootikumid enam infektsiooni ravida ning seetõttu võib haigus kesta kauem või isegi süveneda.

Antibiootikumiresistentsuse teke on tõsine rahvatervise probleem, kuna resistentsed bakterid võivad kogukonnas levida.

## Võtke antibiootikume ainult vajaduse korral

Antibiootikume tuleks kasutada ainult selge vajaduse korral, kuna ülemäärane tarbimine võib muuta bakterid resistentseks antibiootikumide suhtes.

Antibiootikumide võtmine ilma selge vajaduseta ei tule teile kasuks. Need ei toimi viirusinfektsioonide, näiteks külmetuse või tavagripi korral. Tavaliselt suudab inimese immuunsüsteem kergemate infektsioonide vastu ise võidelda. Antibiootikumide võtmine ei tee teid terveks ega takista viiruste levimist teistele inimestele.

Üksnes arst saab määrata täpse diagnoosi ning otsustada, kas teie seisundis on vaja antibiootikume võtta või mitte.

- **Igäühe kohus on tagada antibiootikumide tõhususe säilimine**

- **Antibiootikumide vastutustundlik kasutamine võib aidata pidurda resistentsete bakterite teket**

- **Resistentsete bakterite tekke pidurdamine säilitab antibiootikumide tõhususe ka tulevaste põlvkondade raviks**

- **Ärge võtke antibiootikume, kui arst ei ole neid teile välja kirjutanud**

- **Kui teil on külmetus või tavagripp ning arst otsustab, et teil ei ole antibiootikume vaja, kandke enda eest hoolt ja puhake, et terveks saada**

- **Kui teie sümptomid arsti määratud ajavahemiku jooksul ei kao või kui need süvenevad, võtke ühendust oma arstiga võib-olla on teid vaja uuesti läbi vaadata**

EUROPEAN  
ANTIBIOTIC  
AWARENESS DAY



A European Health Initiative



## Külmetus? Gripp? Sööge küüslauku, mitte antibiootikume!

Mida teha külmetuse või tavagripi korral, kui arst ei kirjuta välja antibiootikume?

1. Puhake ning hoolitsege enda eest, et terveks saada
2. Jooge palju, et ei tekiks vedelikupuudust
3. Küsige arstilt muude ravimite kohta, mis teie sümptomeid leevendaks, näiteks ninakinnisuse, kurguvalu, köha jms vastu

**Kui teie sümptomid arsti määratud ajavahemiku jooksul ei kao või kui need süvenevad, võtke ühendust oma arstiga – võib-olla on teid vaja uuesti läbi vaadata.**