



УСТОЧИВОСТЬ К АНТИБИОТИКАМ ЧТО **ВЫ** МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ!

Не спешите принимать антибиотики при симптомах простуды

Простудные заболевания могут быть вызваны вирусами, при которых прием препаратов для лечения бактериальных инфекций эффекта не даст.

Принимайте антибиотики только **по назначению врача**

При приеме антибиотиков без контроля со стороны врача, можно нанести непоправимый вред микрофлоре вашего организма.

Доводите до конца назначенный курс антибиотиков

В противном случае в организме могут развиваться бактерии, устойчивые к данному виду антибиотиков.

После приема антибиотиков важно **восстановить микрофлору** кишечника

Внутри организма человека проживает большое количество «дружественной» микрофлоры. При приеме антибиотиков ее численность сокращается.

Предотвращайте инфекции

Избегайте контактов с больными людьми. Соблюдайте правила гигиены.

Включайте в рацион больше растительных масел, морепродукты и рыбу, а также хлеб из муки грубого помола, фрукты, овощи и зелень.

Своевременно вакцинируйтесь.



Не передавайте антибиотики другим людям



Федеральное медико-биологическое агентство
(ФМБА России)



Адрес: Москва, Волоколамское шоссе
Телефон: +7(499)190-21-98
Электронная почта: fmba@fmba.gov.ru
Сайт: www.fmba.gov.ru

Головной центр гигиены и эпидемиологии
ФМБА России



Адрес: Москва, 1-й Пехотный переулок
Телефон: +7(499)190-48-61
Электронная почта: info@gcgie.ru
Сайт: www.fmba-gcgie.ru