

Mundu að sýklalyf virka eingöngu gegn bakteríusýkingum en eru gagnslaus gegn veirusýkingum (t.d. flensu).

Ef þú tekur sýklalyf gegn flensu:

😞 Mundu sýklalyfin ekki láta þér líða betur.

🦠 Skaðlausar bakteríur sem voru áður friðsælar í líkamanum þínum munu reyna að berjast gegn sýklalyfjum og læra að sigrast á þeim.

↔ Þessar ónæmu bakteríur geta svo “kennt” skaðlegum bakteríum hvernig þær geta orðið ónæmar líka.

🤕 Þetta gerir meðhöndlun sýkinga mun erfiðari.

i Nánari upplýsingar um ábyrga sýklalyfjanotkun hér:
<https://antibiotic.ecdc.europa.eu/en/get-informed/key-messages/general-public>
(Heimild: ECDC)

Já,



En nei,



Bakterían, eftir að þú fylgdir ekki leiðbeiningum á lyfseðli

💪 🦠 Ef þú hættir sýklalyfjameðferð fyrr en lækinn ráðleggur, getur þú stuðlað að því að ónæmustu sýklarnir lifi af.

❌ Ónæmi getur borist á milli sýkla í líkamanum, sem veldur því að sýklalyf hætta að virka.

ℹ️ Lærðu meira um hvað má (og hvað má ekki) gera þegar þú tekur sýklalyf:

https://youtu.be/JvEQTA20vfc?si=FCsHm5IKl4bLE-_o (Heimild: ECDC)



Það er engin þörf á byltingu

💊 Sama sýklalyf virkar ekki gegn öllu.

Ekkert eitt sýklalyf getur unnið gegn öllum tegundum baktería sem valda sýkingum í líkamanum okkar.

👉 Við þurfum ekki alltaf sama lyfið eða sama skammtinn.

💰 Treystu læknum þínum – það er mikilvægt fyrir heilsu þína og annarra.

📘 Lærðu meira um ábyrga notkun sýklalyfja hér:
<https://antibiotic.ecdc.europa.eu/en/antibiotic-responsible> (Heimild: ECDC)



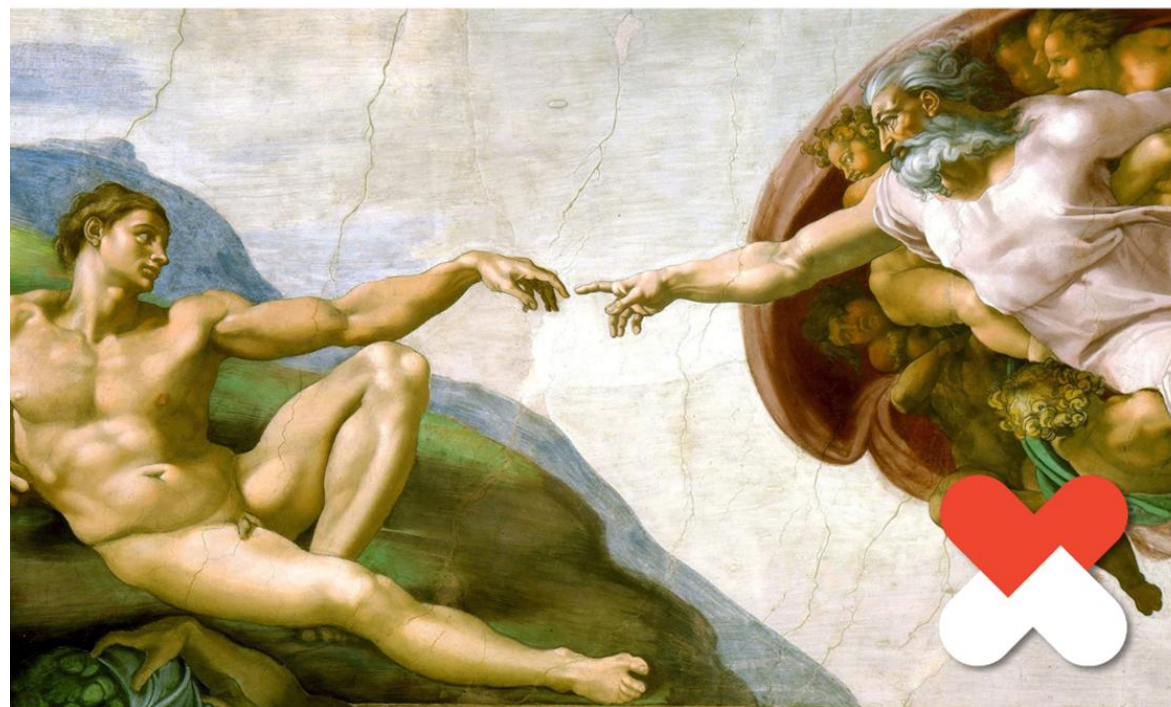
**fylgdu bara leiðbeiningum læknis
þegar þú tekur sýklalyf**

Heyrðu félagi, ertu búinn að þvo hendurnar þínar?

🦠 Með því að fyrirbyggja sýkingar minnkum við þörfina á sýklalyfjum. Það dregur úr hættunni á að sýklar þrói með sér ónæmi.

Með því að fylgja góðum hreinlætisvenjum getum við öll lagt okkar af mörkum til að stöðva útbreiðslu sýkinga, hægt á þróun sýklalyfjaónæmis og varðveitt virkni lífsbjargandi sýklalyfjameðferða. ☀️

📘 Fleiri áhugaverðar upplýsingar um mikilvægi handþvottar má finna hér: <https://tinyurl.com/3km8wdcc> (Heimild: ECDC)



💧 Fráveituvatn getur stuðlað að dreifingu sýklalyfjaónæmis. Með því að vernda umhverfið minnkum við útbreiðslu sýklalyfjaónæmis.

💊 Lyfjum á ekki að henda í ruslið eða sturta niður í klósettið. Spurðu í næsta apóteki hvernig þú losar þig við afgangs sýklalyf.

👉 Sjá hér:
<https://www.heilsuvera.is/.../lyf/orugg-geymsla-lyfja/>

📘 Lærðu um hlutverk umhverfisins í dreifingu sýklalyfjaónæmis:

📺
<https://www.youtube.com/watch?v=4srU4183p6Y> (Heimild: UNEP)

Er svo slæmt...



...að sturta **sýklalyfjum** í klósettið?

Rétt meðhöndlun matvæla skiptir máli.
Menguð matvæli geta innihaldið ónæmar
bakteríur sem geta valdið matareitrun eða
alvarlegri sýkingu.

Góðar hreinlætisvenjur við meðhöndlun
matvæla eru lykillinn að matvælaöryggi og til
að koma í veg fyrir sýklalyfjaónæmi:

🍷 Haltu öllum búnaði hreinum

🌿 Geymdu matinn á réttan hátt

🔍 Eldaðu matinn vandlega

🌡️ Fylgstu með hitastigi matarins

🚰 Notaðu hreint vatn

📘 Finndu meiri upplýsingar um
sýklalyfjaónæmi og umhverfi í
matvælaframleiðslu hér:
<https://www.efsa.europa.eu/en/news/antimicrobial-resistance-and-food-production-environment-sources-and-control-options>
(Heimild: EFSA)

Ertu viss um að ávöxturinn hafi verið

