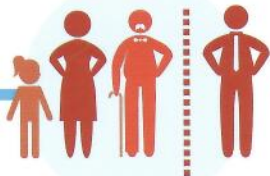


اینٹی بائیوٹک کے خلاف جراثیمی مزاحمت روکنے میں آپکا کردار

جراثیمی بیماریوں سے بچاؤ سے ہم ان ادویات کا استعمال کم اور آپ بھی جراثیمی مزاحمت روکنے میں اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں

حفظان صحت کے اصولوں اور صفائی کے ذریعے آپ جراثیم کے حملوں سے بچ سکتے ہیں اس طرح آپ اینٹی بائیوٹک کے غیر ضروری استعمال اور اس سے ہونے والی جراثیمی مزاحمت کو روکنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

آپ مندرجہ ذیل ہدایات اور اصولوں پر عمل کر کے جراثیم سے بچ سکتے ہیں



بیماری کے دوران دوسروں سے قربت نہ رکھیں



کھانا پکانے کے دوران صفائی کا خیال رکھنا



ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا



نکاسی آب اور صاف پانی کے اپنے حق کیلئے آواز بلند کرنا



اپنے حفاظتی ٹیکوں کا مکمل کورس کرنا



محفوظ جنسی تعلق

آپ جراثیم کے اینٹی بائیوٹکس کے خلاف پیدا ہونے والی مزاحمت کم کر سکتے ہیں اگر



ہمیشہ کسی مستند معالج کے مشورے سے ہی اینٹی بائیوٹکس کا استعمال کریں



آپ اپنی علاج اور دواؤں میں کسی کو شریک نہ کریں



World Health Organization

