

دليل موجز للإستخدام الذكي للمضادات الحيوية

الوقاية من الأمراض الشائعة

المضادات الحيوية هي أدوية مهمة لوقف الإلتهابات البكتيرية.

المضادات الحيوية هي نوع من الأدوية التي يتم إستخدامها لمعالجة الإلتهابات التي تسببها البكتيريا. الإلتهابات يمكن أن تسببها الجراثيم أو البكتيريا. المضادات الحيوية غير مجدية في مقاومة العدوى الفيروسية، ويمكنها أن تسبب في مضاعفات جانبية غير سارة.

مقاومة المضادات الحيوية هي طريقة طبيعية لكي تبقى البكتيريا حية وتتكاثر. تتغير البكتيريا لكي لا تتمكن المضادات الحيوية من وقف إنتشارها. يمكن أن تتطور مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية إذا كنت تستخدم المضادات الحيوية عندما لا تحتاج إليها. تسمى البكتيريا المقاومة في بعض الأحيان بـ "البكتيريا الفاتقة".

الإلتهابات البكتيرية

مقارنة بـ

العدوى الفيروسية

- تشمل نزلات البرد، الإنفلونزا، الخناق، إلتهاب الحنجرة، إلتهاب الشعب الهوائية المزمن، ومعظم حالات إلتهاب الحلق.
- تكون عادة معدية بشكل أكثر من الإلتهابات البكتيرية.
- تتحسن الحالة عادة خلال 4 إلى 5 أيام، ولكن في بعض الأحيان تستغرق مدة تصل إلى ثلاثة أسابيع.
- المضادات الحيوية غير مجدية مع العدوى الفيروسية. ❌
- هي أقل شيوعاً من العدوى الفيروسية.
- من أمثلتها إلتهاب الحلق وبعض أنواع الإلتهاب الرئوي.
- ✓ تساعد المضادات الحيوية في معالجة الإلتهابات البكتيرية، ولكن ليست هناك حاجة إليها عادة.

غسل اليدين هو أفضل طريقة لوقف إنتشار الأمراض المعدية.

متى يجب عليك غسل يديك:

- قبل الأكل
- قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام
- قبل الرضاعة الطبيعية
- بعد إستخدام المراض أو مساعدة طفل في إستخدام المراض
- قبل وبعد تغيير الحفاضات أو منتجات النظافة النسائية
- بعد تنظيف أنفك أو تنظيف أنف الطفل
- بعد لمس الأشياء المشتركة مع الآخرين مثل الأقلام
- قبل وضع أو إزالة العدسات اللاصقة
- قبل وبعد الإعتناء بشخص مريض
- بعد لمس أو إطعام حيوان، أو التعامل مع فضلات الحيوانات

كيفية غسل اليدين



1 إغسل يديك بانتظام بالصابون العادي، وعلم طفلك على القيام بالشيء نفسه.

2 ناقش مع طبيبك فيما إذا كانت حالة العدوى فيروسية أو بكتيرية وإذا كانت هناك حاجة إلى استخدام المضادات الحيوية.

3 تحلى بالصبر إذا ظهرت عليك (أو على طفلك) أعراض نزلة البرد أو السعال أو التهاب الحلق. تستغرق معظم الأمراض الفيروسية من 4 إلى 5 أيام قبل أن تتحسن وما يصل إلى 3 أسابيع للشفاء التام.

4 احرص على حصولك وحصول أطفالك على اللقاحات الروتينية الحديثة، وبضمنها لقاح الإنفلونزا السنوي.

5 غط أنفك وفمك عندما تسعل أو تعطس، وعلم أطفالك على فعل الشيء نفسه.

أسئلة لمناقشتها مع طبيبك

إذا نصحك طبيبك بأخذ المضادات الحيوية، إ طرح الأسئلة التالية:

هل هناك أشياء أخرى يمكنني عملها لكي تساعدني على تحسن حالتي؟

ما هي المضاعفات التي الجانبية التي يمكن أن أتوقعها؟



Guide to Wise Use of ANTIBIOTICS



لمعرفة المزيد عن الأعراض وإدارة ومعايير الوقاية لأمراض معينة، بادر بمطالعة الدليل الكامل للإستخدام الذكي للمضادات الحيوية (*Guide to Wise Use of Antibiotics*) على:

www.antibioticwise.ca

كيف يمكن معرفة المزيد

للحصول على مشورة صحية فورية من أحد أخصائي الرعاية الصحية، إتصل بـ (هيلث لينك بي سي) **HealthLink BC** على الرقم **811** (متوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم / 7 أيام في الأسبوع وفي أكثر من 130 لغة مختلفة)، أو بادر بزيارة: www.healthlinkbc.ca.