DZIAŁAJ TERAZ – CHROŃ NASZĄ TERAŹNIEJSZOŚĆ, ZABEZPIECZ NASZĄ PRZYSZŁOŚĆ

Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach i Światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach 2025

W dniach **18–24 listopada** obchodzimy **Światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach**, a **18 listopada** – **Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach**. To wyjątkowy czas, by przypomnieć, jak ważne jest rozsądne stosowanie leków, które ratują życie – **antybiotyków**.

Antybiotyki pomagają w leczeniu infekcji bakteryjnych i umożliwiają wiele nowoczesnych terapii, takich jak przeszczepy czy chemioterapia. Niestety, ich **nadużywanie i niewłaściwe stosowanie** prowadzi do powstawania tzw. **superbakterii** – odpornych na leczenie. W efekcie nawet zwykłe zakażenie może stać się groźne.

Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega, że **oporność na antybiotyki** to jedno z największych zagrożeń zdrowia publicznego na świecie. Zjawisko to nazywane jest **„cichą pandemią XXI wieku”**.

Hasło tegorocznej kampanii brzmi:
„Działaj teraz. Chroń naszą teraźniejszość, zabezpiecz naszą przyszłość.”

Jak prawidłowo stosować antybiotyki?

Każdy z nas może pomóc w walce z antybiotykoopornością. Oto najważniejsze zasady:

1. **Bierz antybiotyki tylko wtedy, gdy zaleci je lekarz.**
2. **Nie żądaj antybiotyku**, jeśli lekarz uzna, że nie jest potrzebny – np. w przeziębieniu lub grypie.
3. **Stosuj lek zgodnie z zaleceniem lekarza** – nie przerywaj kuracji wcześniej.
4. **Nie używaj antybiotyków „z poprzedniej choroby”** i nie dawaj ich innym osobom.
5. **Dbaj o higienę i zdrowy styl życia** – częste mycie rąk, szczepienia, zdrowe jedzenie i ruch pomagają uniknąć infekcji.

6. **Kupuj żywność z pewnych źródeł**, produkowaną bez nadużywania antybiotyków w hodowli zwierząt.

Jak można się włączyć w kampanię?

- Ubierz się **na niebiesko** w dniach 18–24 listopada i pokaż, że wspierasz akcję **„Go Blue for AMR”**.
- Zrób zdjęcie w niebieskim stroju i podziel się nim w mediach społecznościowych z hasztagiem **#WAAW #AntimicrobialResistance**.
- Rozmawiaj z rodziną i znajomymi o tym, jak ważne jest rozsądne korzystanie z antybiotyków.

Pamiętaj!

Antybiotyki to wspólne dobro, które musimy chronić.
Ich skuteczność zależy od **nas wszystkich**.
Niech każdy z nas **działa teraz**, by chronić zdrowie swoje i przyszłych pokoleń.

Więcej informacji i materiały edukacyjne dostępne są na stronie:
www.antybiotyki.edu.pl/edwa