

9



Practica sexe segur.

Utilitza protecció i fes-te proves periòdiques d'ITS.

10



Limita el contacte

amb el teu voltant quan estiguis malalt/a.

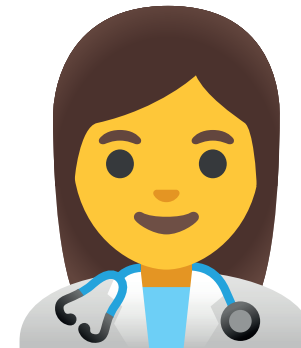
11



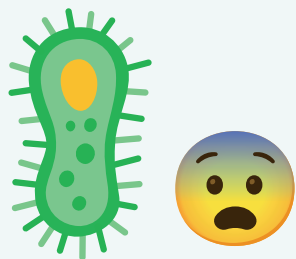
No comparteixis objectes personals, com ara

maquinetes d'afaitar, gots i altres objectes, per tal de reduir el risc de transmissió bacteriana o qualsevol altra infecció.

QUÈ POTS FER PER EVITAR LA RESISTÈNCIA ANTIMICROBIANA?



1



L'abús i el mal ús dels antibiòtics afavoreix el desenvolupament i propagació de bacteris resistents i genera una major necessitat d'administrar tractaments alternatius eficaços.

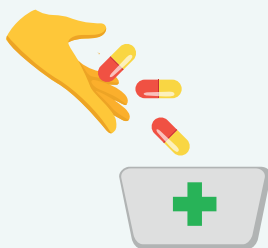
Recorda, són els bacteris els que es tornen resistents, no pas tu!

2



Tot i que et trobis millor **no deixis el tractament a mitges.**

3



Porta els antibiòtics sobrants a la farmàcia.

No els comparteixis, guardis o llencis a la brossa!

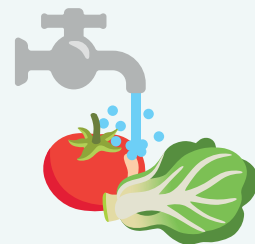
4



Mantingues la teva higiene personal: **renta't bé les mans i freqüentment durant 40 segons.**

Fes-ho sobretot després d'haver estat a l'aire lliure o el lavabo, i abans de manipular aliments!

5



Manipula de manera segura els aliments: neteja les verdures i fruites, sobretot quan les consumeixis crues.

Mantingues neta la nevera, la pica i altres superfícies.

6



Informa't bé: no tot el que apareix a les xarxes socials és de fiar. En cas de qualsevol dubte, acudeix a professionals sanitaris!

7



Pren antibiòtics només amb recepta mèdica.

No els comparteixis amb altres persones ni guardis els sobrants

8



Assegura't d'estar al dia de les vacunes.