

9



Practica sexo seguro.
Utiliza protección y hazte pruebas periódicas de ITS.

10



Limita el contacto
con los demás cuando estés enfermo/a.

11

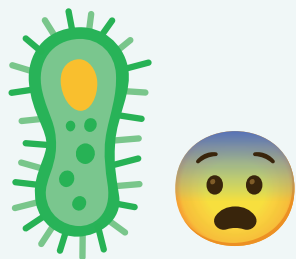


No compartas objetos personales, como maquinillas de afeitar, vasos u otros utensilios, para reducir el riesgo de transmisión bacteriana, o de cualquier otra infección.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR LA RESISTENCIA ANTIMICROBIANA?



1



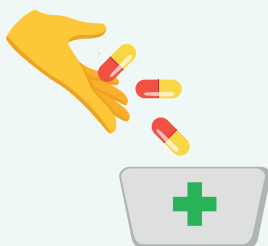
El abuso y el mal uso de los antibióticos favorece el desarrollo y propagación de bacterias resistentes, y genera una mayor necesidad de administrar tratamientos alternativos eficaces. **Recuerda, son las bacterias las que se vuelven resistentes, ¡no tu!**

2



Aunque te encuentres mejor **no dejes el tratamiento a medias.**

3



Lleva los antibióticos sobrantes a la farmacia. No los compartas, ni los guardes, ni los tires como basura.

4



Mantén tu higiene personal: **lávate bien las manos con jabón durante 40 segundos.** Hazlo con frecuencia, sobre todo después de estar al aire libre o de ir al baño, y antes de tocar alimentos.

5



Manipula de forma segura los alimentos: lava las verduras y frutas, sobre todo cuando vayas a consumirlas crudas. Mantén limpio el frigorífico, el fregadero y otras superficies.

6



Infórmate bien: no todo lo que aparece en las redes sociales es fiable. Si tienes dudas, acude a tu profesional sanitario/a.

7



Toma antibióticos sólo con receta médica. No compartas los antibióticos con otras personas ni guardes los sobrantes.

8



Asegúrate de estar al día con las vacunas.